

72
Mars 2013
www.mouv-in.com

GRATUIT
PAYS MANOSQUIN
ET ALENTOURS

NEW
Recette à la carte

SPORT

COMMERCE

ASSOCIATION

EXPO

ARTISTE

CINÉ

ACTU

MOUV-IN



EVOLUTION

prêt-à-porter femme • junior • enfant • bébé
17 avenue Jean Giono • MANOSQUE

DOSSIER SPÉCIAL SPORT

CONCERTS : KFÉ PRO

VOS SORTIES DU MOIS



Vous avez le talent ...

Nous avons les métiers

2^e FORUM des MÉTIERS de la BANQUE

formation et recrutement
Découvrir, postuler, se former

Stand formation
s'informer et s'inscrire
BAC à BAC+5

**Stand métiers
et recrutements**
Chargé d'accueil
Conseiller particulier
Conseiller professionnel
Conseiller patrimonial
Directeur d'agence



Mercredi
27 mars 2013
de 14 h à 17 h
CFA de la CCIT
9173 rue Berthelot
ZI Saint-Joseph
Manosque



Renseignements :
Tél. 04 92 30 91 91





Et de 7 ! Le magazine Mouv'in fête, en ce mois de mars, son septième anniversaire. Parfois considéré comme un chiffre magique en raison de ses coïncidences historiques, physiques, ésotériques et mathématiques, le chiffre 7 va, à coup sûr, vous apporter un maximum de magie dans les mois à venir. 7 ans, 72 numéros, et des centaines de milliers d'exemplaires imprimés, distribués et lus.

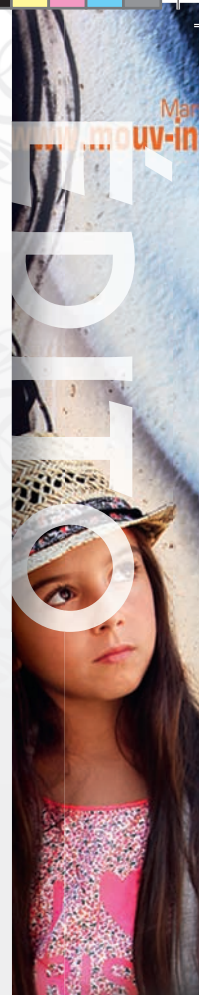
Nous allons fêter cela par l'apparition de nouveautés, que vous pourrez découvrir au fil des numéros, toujours dans le même esprit de vous en apporter plus. Courant du mois de mars, vous verrez l'apparition du nouveau site Internet de Mouv'in, nous vous en parlons depuis un gros moment, mais cela se finalise. Et que vous soyez annonceurs, lecteurs ou organisateurs d'événements, vous trouverez en ce média toutes les fonctionnalités et rubriques vous simplifiant la vie, tout en vous gardant au contact de Mouv'in en attendant chaque parution en début de mois.

7 ANS

Pour le reste, nous gardons encore un peu le secret, pour que la surprise fasse tout son effet.

Du changement, il va y en avoir, et nous attaquons cette huitième année par le retour du cahier spécial SPORT, qui a connu un franc succès avec la première édition en septembre dernier. Amis sportifs ou futurs sportifs, nous nous sommes entourés de professionnels pour vous apporter les conseils nécessaires, nous vous faisons découvrir les disciplines qui se pratiquent dans le pays manosquin. Et grâce à Mouv'in, vous pourrez organiser vos prochaines courses VTT ou pédestres avec un calendrier complet jusqu'au mois d'août. Alors, on se remotive, l'hiver se termine, et nous allons continuer cette année 2013 en pleine forme !

Nicolas Le Plénier
(directeur de publication)



0 0 0 1 2 5 4 ARBRES PLANTÉS, GRÂCE AUX ANNONCEURS !

MAGAZINE MENSUEL GRATUIT

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

plus de 15 000 lecteurs / mois

VOTRE PUBLICITÉ DANS **MOUV'IN**

Contactez Nico au **06 64 14 04 94**
contact@mouv-in.com

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)

Propriétaires ?

Optez pour la location saisonnière !



4 Saisons en Provence

PARTEZ EN VACANCES

COMPLÉTEZ VOS REVENUS

ÉVITEZ LES CAMBRIOLAGES

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

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

EXEMPLE non contractuel

Villa 4 chambres
8 couchages,
avec une piscine
du 20 juillet au 17 août

Un montant de 1300€ ttc pour le propriétaire par semaine

Les frais d'agence sont à la charge du locataire

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

contact@4saisonsenprovence.fr

06.23.30.52.37 - 06.22.89.69.47 **www.4saisonsenprovence.fr**

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



ACTU MUSIQUE



OTILIE B
Histoire d'O2

Otilie tourne la cassette pour nous donner à ouïr sa face [B]... fragile et flottant dans ses contraires... elle devient Otilie [B] en incrustant dans ses morceaux acoustiques une touche d'électro et travaille à son premier album avec de nouvelles compositions. Elle joue avec sa voix, joue avec les mots et marie la langue française au chant diphonique, inspirée des chants mongols, dans un univers sensuel et parfois cruel, à la recherche de son propre équilibre, sur le fil de l'envie et au fil de l'eau.

Nouvel album # avril 2013

Histoire d'O2, le nouvel album d'Otilie [B] sortira le 8 avril 2013.

OTILIE B, c'est aussi : guimbardes, guitare, accordéon, ajoutez-y un zeste irrésistible de poésie, comme peu d'auteurs de chansons en écrivent encore.

Avec sa voix à tiroirs, des cordes de guitare à son arc et des lames de fond à son accordéon, la demoiselle parle d'amour avec ardeur, sans détour mais avec une douceur bien singulière.

par Sébastien Tanari du Café Provisoire



MATCHS À VENIR

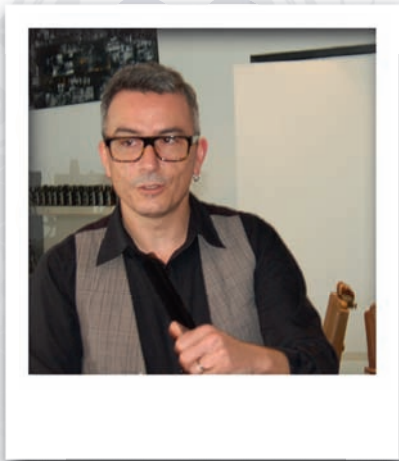
Dim.. 03	Ligue 1 J27 - Retour	OM	17:00	ESTAC Troyes
Dim.. 10	Ligue 1 J28 - Retour	Lyon	21:00	OM
Ven.. 15	Ligue 1 J29 - Retour	OM	20:30	Ajaccio
Sam.. 30	Ligue 1 J30 - Retour	Nice	20:00	OM

EXPO 40M² | **ENDUIT FACADE** | **PIERRES DÉCORATIVES** | **ISOLATION THERMIQUE PAR L'EXTERIEUR**

ACRB façades

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

EN PRIVÉ



CAPELLI
Christophe
Salon de coiffure
Histoire de Vies

Ton principal trait de caractère ?

Entier

Celui dont tu es le moins fier ?

D'être entier (trop)

La première chose que tu fais le matin ?

Je range ma maison

Ton hobby ?

La lecture, l'art en général

La chanson que tu écoutes en boucle ?

Divers auteurs suivant l'humeur

Quel talent aimerais-tu avoir ?

Savoir jouer du violoncelle

Ton meilleur souvenir professionnel ?

La naissance d'Histoire de Vies

Où rêverais-tu d'habiter ?

Au bord de la mer

Quel est ton prochain rêve ?

Vivre encore et toujours de belles expériences

Que voulais-tu faire petit ?

Coiffeur

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

Ce qu'ils veulent

Que détestes-tu par-dessus tout ?

La bêtise

À quel moment es-tu le plus heureux ?

Chaque instant est un bonheur

Quel sport pratiques-tu en ce moment ?

Aucun pour l'instant

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

J'ai déjà beaucoup de chance d'avoir ce que j'ai

CASINO
MARTOUCHE
Gréoux

SOIRÉE 100% FILLES CHIPPENDALES

SAMEDI 9 MARS - 21H30 | 17€
1 COUPE + SPECTACLE + 2€ DE JETONS | par personne

Présentation obligatoire d'une pièce d'identité pour accéder en salle des jeux.

AVENUE DES THERMES - VILLA LES JARRES - 04600 GREOUX LES BAINS
T. 04 92 78 00 00 - WWW.CASINOGREOUX.COM

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

JOUER COMPORTE DES RISQUES : ENDETTEMENT, DÉPENDANCE...
APPELEZ LE 09 74 75 13 13 (APPEL NON SURTAXÉ).

ACTUS CINÉ

Les sorties ciné de mars avec le cinéma LE LIDO - Manosque



HANSEL ET GRETEL 2D/3D // 6 MARS

Réalisé par Tommy Wirkola • Avec Jeremy Renner, Gemma Arterton
Genre Action , Fantastique , Epouvante-horreur • Durée : 1H28

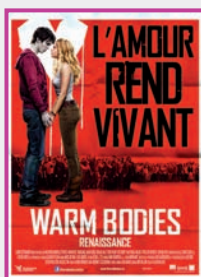
Liés par le sang, Hansel et Gretel ont aujourd'hui soif de vengeance, et ils s'en donnent à cœur joie. Pourtant, sans le savoir, ils sont désormais victimes d'une menace bien plus grande que leurs ennemis : leur passé.



LE MONDE FANTASTIQUE D'OZ 2D/3D // 13 MARS

Réalisé par Sam Raimi • Avec James Franco, Mila Kunis, Rachel Weisz
Genre Aventure , Fantastique • Durée : 2h07

Lorsque Oscar Diggs, un petit magicien de cirque sans envergure à la moralité douteuse, est emporté à bord de sa montgolfière depuis le Kansas poussiéreux jusqu'à l'extravagant Pays d'Oz, il y voit la chance de sa vie. Tout semble tellement possible dans cet endroit stupéfiant composé de paysages luxuriants, de peuples étonnants et de créatures singulières ! Même la fortune et la gloire ! Celles-ci semblent d'autant plus simples à acquérir qu'il peut facilement se faire passer pour le grand magicien dont tout le monde espère la venue. Seules trois sorcières, Theodora, Evanora et Glinda semblent réellement douter de ses compétences... Grâce à ses talents d'illusionniste, à son ingéniosité et à une touche de sorcellerie, Oscar va très vite se retrouver impliqué malgré lui dans les problèmes qu'affrontent Oz et ses habitants. Qui sait désormais si un destin hors du commun ne l'attend pas au bout de la route ?



WARM BODIES // 20 MARS

Réalisé par Jonathan Levine • Avec Nicholas Hoult, Teresa Palmer
Genre Epouvante-horreur , Romance , Comédie • Durée : 1H37

Un mystérieux virus a détruit toute civilisation. Les rescapés vivent dans des bunkers fortifiés, redoutant leurs anciens semblables devenus des monstres dévoreurs de chair. R, un mort-vivant romantique, sauve contre toute attente Julie, une adorable survivante, et la protège de la voracité de ses compagnons. Au fil des jours, la jeune femme réveille chez lui des sentiments oubliés depuis longtemps... Elle-même découvre chez ce zombie différent autre chose qu'un regard vide et des gestes de momie...





**Le plaisir.
Intensément.**

Tous les premiers vendredis du mois
de 19 h 30 à 21 h 30

SOIRÉE MUSIC'LIVE
offert par votre restaurant 



RETROUVEZ TOUTE NOTRE ACTUALITÉ SUR FACEBOOK : **FLUNCH MANOSQUE**

MANOSQUE - Direction A51 - 04.92.87.06.36
Ouverture tous les jours de 8h30 à 22h00 même le dimanche

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



G.I. JOE 2 2D/3D
// 27 MARS

Réalisé par Jon Chu
Avec Channing Tatum, Bruce Willis,
Genre Action, Aventure, Science fiction

Joe Colton et Roadblock rejoignent l'équipe d'élite des G.I. JOE pour affronter ensemble leur ennemi mortel : COBRA, une mystérieuse organisation terroriste. Mais le danger est partout. Les agents doivent également faire face à des menaces venant de l'intérieur du gouvernement, et qui mettent en péril leurs existences-mêmes. Les G.I. JOE arriveront-ils à déjouer le complot de leurs ennemis qui sont prêts à tout pour prendre le pouvoir sur le monde entier, y compris décimer Londres ?



JACK,
Le Chasseur
de Géants
// 27 MARS

Réalisé par Bryan Singer
Avec Nicholas Hoult, Ewan McGregor
Genre Aventure, Fantastique

Un jeune ouvrier agricole du nom de Jack ouvre involontairement un passage entre notre monde et celui d'une terrifiante race de géants. Débarquant sur la Terre pour la première fois depuis des siècles et des siècles, les géants n'ont qu'un objectif : reprendre le territoire qu'ils ont jadis perdu. Jack doit tout mettre en œuvre pour les arrêter. Il va devenir malgré lui un guerrier valeureux. Le salut de l'humanité repose sur ses épaules...



Dans les numéros de
avril, juin, septembre, novembre

Retrouvez,
en pages centrales de

MOUV'IN

le supplément dédié
à la déco, l'habitat,
l'aménagement

accent
deco
Cahier bimestriel #1 - septembre
Aménagement | Habitat | Décoration

TENDANCES
SPECIAL CUISINE

TV / HIFI
LES NOUVEAUTÉS 3D

MEUBLES
COLLECTION AUTOMNE/HIVER

Pour paraître dans ce cahier

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

DITES MERCY!

Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : ...



Présentation du groupe de blues d'envergure internationale MERCY. Originaire d'Oraison, ce groupe expérimenté nous transporte dans leur univers « New Swamp Music »

Formé en 1995 par Jean-Paul AVELLANEDA, MERCY est un power trio électrifant qui a su se faire remarquer pour ses apparitions sur scène, et pour l'originalité de ses enregistrements. Quinze années sur la route lui ont ouvert les portes de nombreux festivals et clubs, où le groupe marque le public par son énergie et son professionnalisme.

DES COLLABORATIONS DE HAUT RANG

L'album qui en résulte, «Tribute to Slim Harpo», a mis en lumière une nouvelle approche du Swamp-Blues et a obtenu, parmi bien d'autres réussites, la meilleure vente de blues (France) en 2001. Fort de ce succès, le groupe a repris la route, diversifiant ses représentations tant dans les festivals où il a fait plusieurs ouvertures – pour des artistes aussi célèbres que BB King, ZZ Top, Jimmy Johnson, Robben Ford, Lucky Peterson et Jimmy Cliff pour ne citer qu'eux – que dans des salles moins spécialisées dans le blues, prouvant ainsi que son talent va au-delà des concerts spécifiquement blues, parfois trop restrictifs. En 2004 est né l'album « Magic » sous le label Nocturne. Encore une fois, un album surprenant constitué presque exclusivement de numéros originaux du groupe et de deux reprises : tout d'abord d'un classique de Robert

Johnson, « Stop breaking down », et d'un standard du rock, « Lucille ». Cet album a été acclamé à la fois par la presse musicale et par le public, Obtenant notamment le « coup de cœur » de la FNAC et une deuxième place dans « Power blues » – concours radio national sponsorisé par le magazine CrossRoads. Le Comité de Liaison Blues (CLB) a choisi MERCY pour l'ensemble de ses festivals – Saison 2005/2006.

En 2007, MERCY s'ouvre à une collaboration avec le chanteur /harmoniciste Billy C FARLOW (ex-Commander Cody), suite à plusieurs voyages en Californie du leader du groupe, Jean-Paul Avelaneda. Il fait de nombreuses apparitions sur les scènes de San Francisco et notamment une tournée d'un mois en compagnie de Richy KIRCH (guitariste de John Lee Hooker), Billy C FARLOW et leurs musiciens. Cela fera naître une amitié solide entre Billy C Farlow et Jean-Paul Avelaneda.

En 2008, Billy C résidera plusieurs semaines dans le Sud de la France, où se mettent en place un spectacle, ainsi que l'élaboration de plusieurs projets dont un album constitué de titres originaux de Billy C FARLOW, arrangés par les musiciens du groupe MERCY. 2009 sera consacré à l'enregistrement du CD « Alabama Swamp Stomp ». Billy C effectuera un passage au studio EVS à Oraison afin de compléter les prises de voix. Le mixage ainsi que le mastering seront réalisés courant 2010. En fin d'année, un contrat sera signé avec le label Cross Cut Records. L'album sort au printemps 2011. Pendant cette période, le Mercy Band se produit en compagnie de Billy C Farlow en Europe.

UN QUATRIÈME ALBUM EN PRÉPARATION

Aux dernières nouvelles, nous apprenons que le groupe MERCY est en cours d'enregistrement de son quatrième album. Ce dernier, d'après les échos que nous en avons, va encore une fois beaucoup faire parler de lui.

Jean-Paul AVELLANEDA : Guitar, Slide guitar, Vocal
Bruno QUINONERO : Bass, Backing vocal
Romuald LO-PINTO : Drum , Backing vocal

Immortal Karess
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.immortalkaress.com



MANOSQUE

BOUTIQUE ÉVOLUTION



Ouverte en août 2011, la boutique Évolution profite de ce reportage pour nous présenter ses nouvelles marques ainsi que le nouvel agencement du magasin.

PUBLI-REPORTAGE

Pierre Bianco a ouvert sa première boutique en 1984. Anciennement située sur la place du Dr Joubert, Goldway a fait le bonheur vestimentaire de vos bambins durant de nombreuses années. 2 ans plus tard, il créait Lookway, plus destiné à l'homme et à la femme. Aujourd'hui, ces deux univers sont regroupés en une seule boutique, seul l'homme a quitté le rayonnage du magasin pour laisser une place plus importante à la femme, l'enfant, le junior et le bébé, Évolution est créée et va alors très bien porter son nom.

EMMÉNAGEMENT AVENUE JEAN GIONO

La fusion des deux boutiques a engendré le déménagement de l'ancienne boutique Goldway en lieu est place de la boutique Lookway, sur l'avenue Jean Giono, pile en face de la place du Dr Joubert. Maintenant que vous situez bien le lieu, laissez-nous vous faire découvrir les marques et les nouveautés de la boutique Évolution.

EN PLEINE ÉVOLUTION

En proposant des marques qui suivent la croissance de l'enfant, du bébé jusqu'à l'adolescence, ainsi que des vêtements pour femme, tel un fil conducteur, Évolution symbolise parfaitement la définition du mot et va ainsi pouvoir suivre les tendances en matière de prêt-à-porter, du plus jeune âge jusqu'à l'adulte. Cette évolution passe par de nouvelles marques, de nouvelles tendances, de nouveaux styles, mais aussi par l'axe qu'a pris la boutique en faisant peau neuve aussi bien intérieurement qu'extérieurement, pour vous accueillir dans une ambiance à la fois moderne et chaleureuse ponctuée par la bonne humeur et le conseil de Pierre, toujours à votre disposition.

UNE QUALITÉ REMARQUABLE

Ce qui fait la particularité d'Évolution réside dans la qualité des produits proposés, bien coupés, bien finis, des détails et finitions plus recherchés sont autant de points qui font la renommée des marques mise en avant. Chaque catégorie d'âge a ses marques de référence : pour le bébé et le nouveau-né, Catimini et Absorba avec, nous l'apprenons en avant-première, l'arrivée prochaine de Boss et Pepe Jeans. Pour le junior garçon, Japan Rags, Pepe Jeans et Boss. Pour le junior fille, le Temps des Cerises, Pepe Jeans, Confetti, Catimini. Pour la femme, Mexx et Notthesame et Spoom pour les vestes et manteaux.

COLLECTION PRINTEMPS/ÉTÉ

À l'heure où nous écrivons cet article, la quasi-totalité de la collection printemps/été intègre les rayons du magasin. Des couleurs et des matières qui nous font espérer la venue rapide du printemps.

INFORMATIONS

À noter que la Boutique Évolution accepte la carte de fidélité CARAMAX, ce qui vous permet de bénéficier de 10 % sur la totalité de vos achats.

Boutique Évolution

Bébé – junior – femme
17 avenue Jean Giono
04100 Manosque
Tél. 04 92 72 62 55

Ouvert du mardi au jeudi
de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h
Le vendredi et le samedi,
ouverture en non-stop de 9h30 à 19h



SOURCES

Photo : Nicolas Le Plénier
Texte : Nicolas Le Plénier



REQUIEM DE MOZART

MANOSQUE

Texte : Nicolas Le Plénier



L'église Saint-Sauveur accueille, le vendredi 22 mars à 20h30, le requiem de Mozart. Une œuvre interprétée par l'orchestre philharmonique de République tchèque (Moravia) avec les Solistes et le Chœur de l'Opéra de Prague.

Sous la direction de Jan Chaluppeky du théâtre national de Prague. Un grand moment de musique classique que les amateurs ne devront rater sous aucun prétexte.

L'ORCHESTRE PHILHARMONIQUE DE MORAVIE

L'orchestre philharmonique de Moravie (Bohême) a été fondé en 1945. C'est l'un des plus renommés et des plus anciens orchestres de République tchèque. Il a collaboré avec de célèbres chefs d'orchestre tchèques et étrangers, Sir Yehudi Menuhin, Václav Neumann, Liborem Pesek et d'autres encore ainsi qu'avec de légendaires solistes comme S. Richter, D. Oistrakh, G. Kremer, P. Fournier, etc.

Au fil des années, cet ensemble s'est composé un répertoire exceptionnellement large et varié comprenant, à côté de la musique tchèque, les œuvres classiques du répertoire européen des XIXe et XXe siècles.

La philharmonie Morave se spécialise ces derniers temps dans les enregistrements de musique contemporaine mondiale, elle propage avec enthousiasme la musique contemporaine tchèque ou mondiale.

LE CHŒUR DE CHAMBRE DE PRAGUE

Le chœur de chambre de Prague s'est créé en 1990 par un regroupement sélectif au sein des meilleurs choristes de Prague. Rapidement, le chœur a reçu des invitations à se produire dans de nombreux festivals en Europe, tels que le festival de musique de Hambourg et Stuttgart, le festival de Strasbourg, le printemps de Prague, le Festival d'Été de Vienne... Il a également fait de nombreuses tournées à travers l'Europe, l'Asie, l'Amérique... Il s'est même produit, en 1997, au Vatican en présence du pape. Le chœur travaille régulièrement avec de prestigieux orchestres européens et a été dirigé par les chefs les plus célèbres, notamment Václav Neumann et Giuseppe Sinopoli.

Au programme de ce concert et en complément du Requiem, chef d'œuvre inachevé dont le nom évocateur exprime à lui seul la beauté, la profondeur et le mystère de l'ultime et grande messe d'un génie éternel, les œuvres suivantes de Mozart sont également interprétées : Adagio et fugue KV 546 – Sancta Maria KV 273 – Laudate Dominum (Vesperae Solemnes de Confessore KV 339).

INFORMATIONS

Durée : 1h20 environ sans entracte.
Ouverture des portes 1h avant le début du concert (places non numérotées).
Gratuit pour les enfants de moins de 8 ans.

Les tickets sont déjà disponibles à l'office de tourisme de Manosque et de Forcalquier, Ballatore disques, dans les Auchan et les centres E.Leclerc de Manosque.

RENSEIGNEMENTS :

LP Organisation 06 66 12 21 12
laurentpillet@aol.fr

SHIATSU TRADITIONNEL

à Manosque

- soulager les douleurs articulaires, musculaires
- dénouer les blocages, libérer les tensions, détendre
- améliorer les troubles fonctionnels (digestifs, gynécologiques...)
- revitaliser l'organisme...

SÉANCE
60
min
45
euros

Thérapie manuelle utilisant la pression des doigts et des mains sur certains points du corps

www.shiatsu-paca.fr

CENTRE EMERGENCE - 237 AV. FRÉDÉRIC MISTRAL - 04 MANOSQUE / SUR RDV 06 13 80 28 80

PIERREVERT

4 SAISONS EN PROVENCE



PUBLI-REPORTAGE

Vous partez en vacances et vous souhaitez louer votre maison, Anaïs et Yann vous apportent la solution confiance et vous permettent de bénéficier d'une source de revenu complémentaire.

Nous le savons, la région et son environnement attirent les touristes français ou étrangers, Anaïs et Yann l'ont bien compris, et de par leurs expériences respectives, ils ont décidé de donner vie à leur projet, unique sur Manosque. Anaïs, spécialisée dans le droit notamment grâce à une formation de juriste, et Yann, orienté vers le management international et le marketing immobilier, ont choisi de proposer aux propriétaires de maisons de Manosque et ses alentours (sur un rayon de 25 km), un service de location durant les absences ou vacances de ces derniers.

LOUEZ VOTRE MAISON DURANT VOS VACANCES

Comme nous le confie Anaïs, « Il est certains que la période forte concerne les mois de juillet et août, mais les touristes belges, hollandais, anglais, allemands... apprécient aussi de profiter des mois plus calmes et moins chauds comme mai-juin ou septembre-octobre. Nous optimisons la location de votre bien à un public touristique en quête de tranquillité et de qualité ». Et pour assurer le dialogue avec cette clientèle étrangère, vous pourrez compter sur leurs facultés, respectivement acquises grâce à des emplois en Irlande, Suisse, Espagne pour Yann, et Canada, États-Unis pour Anaïs.

UNE SOURCE DE REVENU

En tant que propriétaire, vous n'avez pas grand-chose à faire, aucuns frais à payer, tout est à la charge du locataire, vous rangez et organisez votre maison pour accueillir le locataire dans les meilleures conditions, l'agence 4 Saisons en Provence s'occupe du reste. Vous percevez alors la rémunération de votre location pour la durée du séjour. Un complément de revenu mais aussi une surveillance naturelle pour pallier les cambriolages fréquents à ces périodes.

Exemple : pour une villa 4 chambres 8 couchages avec piscine en très haute saison (du 20 juillet

au 17 aout) : 1300 € TTC pour le propriétaire par semaine. Exemple non contractuel. L'agence s'occupe alors de vous trouver et de sélectionner le locataire, des états des lieux, de la gestion des ménages entre chaque location, elle met également à disposition un jardinier et un pisciniste si vous le désirez pour entretenir les parties extérieures. Faire appel à eux vous assure plus de visibilité, car votre bien sera diffusé sur plusieurs médias français et internationaux afin d'optimiser l'occupation de votre maison.

PARTEZ L'ESPRIT TRANQUILLE

Lors de la réservation, l'agence demande 25 % d'arrhes, et le complément avant l'entrée du locataire dans les lieux. Aucun locataire ne rentre s'il n'y a pas eu de règlement en totalité. Un dépôt de garantie de minimum 50 % du prix de la semaine de location est demandé. Par ailleurs, vous bénéficiez des garanties et services d'une agence immobilière, la gestion d'éventuelles dégradations sera assurée par l'agence ; de plus, Anaïs et Yann ne sélectionnent que des locataires ayant une police d'assurance en bonne et due forme. Tout est mis en œuvre pour que vous partiez l'esprit serein et que vous retrouviez votre maison dans l'état où vous l'avez laissée.

INFORMATIONS

L'agence 4 Saisons en Provence est donc spécialisée dans la location saisonnière mais s'occupe également de transactions sur les secteurs Pays d'Aix/Luberon Sud. Anaïs et Yann viendront à votre rencontre pour découvrir votre bien en fonction de vos disponibilités.

Anaïs Gimet : 06 23 30 52 37

agimet@4saisonsenprovence.fr

Yann Pezon : 06 22 89 69 47

ypezon@4saisonsenprovence.fr

Site internet : www.4saisonsenprovence.fr



SOURCES

Photo : 4 saisons en Provence

Texte : Nicolas Le Plénier

BIJOUTERIE HYPER U

MANOSQUE

Votre magasin HYPER U s'agrandit, comme vous avez pu le constater. Des changements que nous allons vous faire découvrir au fil des numéros. Commençons par la bijouterie, qui a trouvé sa place...



Longtemps à l'entrée du magasin, puis à côté de l'accueil, la bijouterie d'HYPER U a enfin trouvé sa place définitive. Blotie juste à la sortie des caisses, Fanny, Marguerite et Sylvie vous accueilleront dans cet espace complètement modernisé aux couleurs délicates pour vous conseiller sur votre achat coup de cœur.

PLUS D'ESPACE, PLUS DE CHOIX

L'espace est agrandi mais la gamme aussi, ce qui vous propose un choix de bijoux et de montres plus important. Fanny nous présente alors 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.

MARIAGE, BAPTÊME, COMMUNION

À noter que la bijouterie d'HYPER U va prochainement vous proposer la vente et la personnalisation de vos alliances, avec choix de la taille et de la gravure. Vous pouvez également faire graver une gourmette ou médaille pour les occasions type baptême ou communion. Ces gravures se font, comme toutes les

réparations, chez leur partenaire D'or et d'argent, en centre-ville.

LES MARQUES

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 personnalisé 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.

CONSEILS ET ACCUEIL

Fanny, Marguerite et Sylvie sauront vous accueillir et vous renseigner durant les périodes commerciales fortes, comme la fête des mères, Noël ou la St-Valentin, elles se mettront à votre disposition pour vous aider dans vos choix.

INFORMATIONS

Votre magasin HYPER U vous accueille du lundi au samedi de 8h30 à 20h
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




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

courses **U** .com

**SERVICE
GRATUIT**

(hors frais de livraison)
voir conditions sur le site

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

**pourquoi
m'en priver ?**

Paul HUCHET . Lyon

HYPER U
MANOSQUE

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

Retrouvez tous les autres services pour vous faciliter les courses en ligne sur www.coursesu.com

*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 !**

MARS RIME AVEC MUSIQUE MANOSQUE

Texte : Café Provisoire • Photo : Café Provisoire



Le Café Provisoire, pôle territorial de musiques actuelles de la MJC de Manosque, vous propose ce mois-ci...

Le Café Provisoire et la MJC de Manosque ont un mois de mars bien rempli musicalement parlant. 3 gros événements à ne pas manquer.

JOURNÉE DE LA FEMME

VENDREDI 8 MARS • 20H30

CAFÉ PROVISOIRE • MJC DE MANOSQUE

Nous vous en parlions déjà le mois dernier afin de vous préparer à être envoûté par les voix de déesse qui envahissent le Café Provisoire le temps d'une soirée. Au programme :

NELL SIN

Nell Sin a marqué le pays manosquin par son talent, la découverte de son premier album Niebko, le 28 novembre dernier, résonne encore dans le cœur insolite des amateurs de musique baroque. Son expérience scénique acquise dans le baroque donne à ses concerts une intensité particulière, le public en redemande. Nell Sin est de cette nouvelle génération d'artistes d'ici et vient d'entrer dans le dispositif d'accompagnement Emerge du Café Provisoire/MJC de Manosque, qui la guide dans sa professionnalisation.

OTILIE [B]

Oscille entre intime et imaginaire, dans une énergie brute et spontanée autour du point 0/zéro. Otilie tourne la cassette pour nous donner à ouïr sa face [B]... fragile et flottant dans ses contraires... elle devient Otilie [B] en incrustant dans ses morceaux acoustiques une touche d'électro et travaille à son premier album avec de nouvelles compositions. Elle joue avec sa voix, joue avec

les mots et marie la langue française au chant diphonique, inspirée des chants mongols, dans un univers sensuel et parfois cruel à la recherche de son propre équilibre, sur le fil de l'envie et au fil de l'eau.

MELL

Mell revient sur scène après 4 albums, 600 concerts en France et à l'étranger, 3 livres. Après de multiples collaborations, Mell a décidé de faire seule son EP, extrait de l'album «Relation Cheap». L'album, lui, sortira au printemps 2013. Avec l'ombre des sixties qui plane dans sa voix, le côté ludique des eighties, son écriture reste toujours désinvolte avec la légèreté de l'autodérision. Elle se moque des relations légères, vécues, comme notre époque, rapidement et sans état d'âme.

FIESTA DES LYCÉES

VENDREDI 15 MARS

CAFÉ PROVISOIRE • MJC DE MANOSQUE

Le traditionnel rendez-vous de ce mois de mars : la Fiesta des Lycées, avec cette année la présence de Kermess Art Magic & I. Maintenant devenues incontournables, les Fiestas des Lycées permettent de découvrir de nouveaux groupes, de nouveaux talents, favorisent l'émergence de la scène locale et participent activement au renouvellement des publics. Après avoir fait découvrir SOMA et HYPHEN HYPHEN, l'équipe du Café Provisoire propose cette fois-ci KAMI. Rendez-vous le 15 mars à 20h30. Tarif unique de 5 €.

« MES TISSAGES DE MOTS »
SAMEDI 23 MARS • 20H30
CAFÉ PROVISOIRE • MJC DE MANOSQUE

Dans le cadre du printemps des poètes, le Café Provisoire accueille la représentation musique/slam « Mes Tissages de Mots ». Et c'est sur le flot des mots de la très poétique journaliste du quotidien La Marseillaise que nous vous laissons découvrir cet arrangement concocté par ce duo mythique et mystique.

« L'ange, le diable, deux amis en cavale... »

Mes Tissages de Mots intitule une création à deux voix et deux mains, on ne présente plus Nell Sin aux aficionados des scènes de musiques actuelles qui par une nuit où le soleil a rencontré la lune ont vu atterrir cette jeune étoile dont le brio a déniché les accords secrets entre lyrisme et électro. Son public en revanche n'aura peut-être pas pris toute la mesure de la profondeur de ses textes, qu'elle écrit en anglais. La rencontre avec James Fontaine, auteur colporteur de sensibilité littéraire, a fait germer l'idée de traduire et adapter en français les écrits de Nell, de tisser mots et notes. Le duo se met au boulot et le fait, les deux univers s'entendent à merveille. Le clavier de Nell se plait à s'immerger dans l'intensité que James insufflé à la lecture qui évolue vers une création aboutie et originale, les mots en musique alternant avec le titre originel que chante la compositrice (*Nadia Ventre - La Marseillaise*).



CIAO TYMPANS

En 2007, Ciao Tympan voit le jour près de Marseille, et comme nous le dit la légende, c'est ici que l'on raconte qu'un jour... les portes des remparts où ils s'exerçaient s'ouvrirent pour donner naissance à une création explosive nommée Ciao Tympan : machine infernale qui vous emmènera dans son univers aux rythmes ensorceleurs ! Un métissage musical dont le seul but est de vous faire danser !

Des textes percutants et quelques refrains,
parfois sans queue ni tête...

Mais c'est avant tout sur scène que le groupe puise son énergie, territoire qui semble le sien, où chacun s'exprime à sa manière et vous livre son mélange explosif d'humour et de rage !

Inspiré par le Ska, le Dub, le Rock, fini d'une pointe de
musique Trad, un grand moment de fête pour vos tympan !

Ciao Tympan, c'est une dizaine de concerts et de festivals dans le Sud-Est de la France. Notamment sur la route, et de scène en scène, ils partagent l'affiche avec des artistes reconnus tels que : La Ruda, Mon Côté Punk, Junior Cony, PKRK, Daïpivo, SpakR, Walter, Kwal...

Une formation qui souhaite de tout cœur
enchanter le public de tous horizons...

Poussé par cette envie de continuer à faire vivre sa musique, le groupe vous offre avec grand plaisir son nouveau CD « Issue de secours », enregistré et masterisé au Studio Muvida en partenariat avec le Café Provisoire/MJC de Manosque et le Kfé Quoi de Villeneuve.

LE GROUPE

Nicolas Camani (guitare-lead) ; Camille Descombes (violonchœurs) ; Olivier Vidal (basse-chœurs) ; Chloé Camani (clavier-chœurs) ; Julien Fuentes (batterie) ; Sébastien Petitcolas (saxophones)

Ciaotympans.com
[Myspace.com/ciaotympans](https://www.myspace.com/ciaotympans)
[Soundcloud.com/ciaotympans04](https://www.soundcloud.com/ciaotympans04)

GAGNEZ VOS PLACES
POUR CET ÉVÉNEMENT

facebook

en devenant FAN
et participez aux jeux

MAGAZINE
MOUV'IN

LE CHAT QUI TOUSSE

Texte : Nicolas Le Plénier · Photo : Le Chat qui Tousse



Non, ne vous inquiétez pas, ce n'est pas une nouvelle maladie contagieuse qui va envahir le territoire, Le Chat qui tousse est une association d'entraide qui vient en aide à un public en souffrance psychique.

Depuis bientôt 5 ans, l'association Le Chat qui tousse a développé un groupe d'entraide mutuelle (GEM). L'association emploie trois animatrices proposant des activités diverses. Des activités et sorties sportives, des visites de musées, des soirées à thèmes (karaoqué, repas, jeux, discussions...) et des sorties ciné. Le Chat qui tousse oriente toutefois son intérêt sur des projets visant à valoriser, à intégrer son public dans la cité et le réseau culturel local et à favoriser l'entraide et la solidarité entre tous, afin de lutter contre le sentiment d'isolement. L'association entend bien mettre en œuvre des actions originales, qu'elles soient artistiques ou sociales, en prévalant l'autonomie de ses adhérents.

QU'EST-CE QU'UN GEM

Conformément à la loi du 11 février 2005 relative à l'égalité des droits et des chances pour les personnes handicapées et à l'initiative des patients et ex-patients en psychiatrie et/ou de leur famille ainsi que celle des professionnels de la santé, des Groupes d'Entraide Mutuelle se sont créés dans chaque département. Le Chat qui tousse est une association loi 1901, créée le 4 novembre 2008 et parrainée par l'AAT et l'UNAFAM. C'est un lieu d'accueil, d'écoute et d'échange, dans un esprit convivial et chaleureux. Un lieu d'entraide, de solidarité et de communication destiné aux adultes connaissant la solitude et le grand isolement. Le Chat qui tousse accueille majoritairement des adultes en souffrance psychique ou ayant connu ce type de souffrance, mais il est également ouvert à un public partageant ses valeurs et son éthique.

SEMAINE D'INFORMATION

« Chaque année, l'association participe à la semaine nationale d'information sur la santé mentale, qui a lieu au mois de mars (du 18 au 24). Cette année, nous proposerons une journée portes ouvertes et une conférence au sein de notre structure. Nous avons également dans l'idée de développer des actions sur Manosque pour informer le grand public sur le réseau «santé mentale» local », nous souligne Nathalie Ducreux, animatrice coordinatrice.

Association Le Chat qui tousse - 5 hameau du Castellas - 04100 Manosque
Tél. : 04 92 71 08 69 ou 06 95 39 39 70 - lechatquitousse@orange.fr

BOUCLE DE L'ESPOIR 2013

Les 15 et 16 mars 2013, découvrez, dans les rues du centre ancien de Manosque, la boucle de l'espoir, mise en place par l'association Trans-forme, créée en 1989.

« En marge de la Journée mondiale du rein le 14 mars, nous souhaitons sensibiliser les habitants du bassin manosquin sur la transplantation. Pour cela, nous organisons une course intra-muros. »

Le principe consiste à faire courir les enfants des écoles de la ville ainsi que le public autour d'un circuit de 1,5 km. Le but étant de promouvoir la solidarité à travers une manifestation sportive. 1 tour = 1 euro reversé à l'association par nos partenaires.

ENFANT ET GRAND PUBLIC

Le vendredi 15 mars sera consacré aux enfants et le samedi 16 au grand public. En présence de Boubakar Moualkia, parrain d'honneur, sportif greffé et dialysé ayant participé aux Jeux mondiaux des transplantés et dialysés à Sydney, aux Jeux nationaux des transplantés et dialysés et au 10 km des Vannades. Souriant, toujours disponible, il transmet sa joie de vivre à l'ensemble des personnes qu'il côtoie.

PLUS D'INFORMATIONS

Centre de l'Enfance Robert Honde
Place Pierre de Coubertin
04100 Manosque
Tél. : 04 92 71 09 89

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

MANOSQUE

AGENDA

Mercredi

6 Mercredi 6 Mars

SISTERON	...	Collectes de sang	...	04 92 61 31 61
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Spéctacle Jeune Public : Pars de là !	15h	04 92 72 19 70

Jeudi

7 Jeudi 7 Mars

GRÉOUX	Hôtel du Verdon	Conf : l'eau élément sacré de la vie	20h	06 81 10 79 44
FORCALQUIER	...	Festival pluri-artistique

Vendredi

8 Vendredi 8 Mars

CORBIERES	Bar Carpe Diem	Concours de contrée	21h	04 92 79 78 66
LES MÉES	Salle des fêtes	Journée de la femme de la commune des Mées	18h	04 92 34 03 01
LES MÉES	Maison Associations	Atelier de Radiesthésie	20h30	04 92 34 08 06
PIERREVERT	salle polyvalente	Collectes de sang	15h - 19h30	04 92 72 88 99
Oraison	Salle du Château	Journée de la Femme	19h	04 92 78 60 80
MANOSQUE	Resto The Kitchen	Soirée concert avec Duo 3D	20h	04 86 90 80 09
FORCALQUIER	...	Festival pluri-artistique
GRÉOUX	Médiathèque	Alexandra David-Néel, mon Tibet	18h	04 92 70 48 20
MANOSQUE	Café Provisoire	Concert : OttilieB, Mell, Nell Sin	soir	04 92 72 19 70
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Spéctacles d'ici et d'ailleurs	10h	04 92 71 01 79

Samedi

9 Samedi 9 Mars

LES MÉES	Salle des fêtes	Stage de Gospel avec Max Zita	35 €	04 92 34 12 27
REILLANNE	...	Collectes de sang	...	04 92 75 61 62
CHATEAU-ARN	...	brocante vide greniers
VOLX	...	grand déballage, vide grenier, puces
MANOSQUE	Atelier de la Danse	Stage de salsa bachata reggaeton	13h-18h	06 74 13 36 85
CORBIERES	Bar Carpe Diem	Concert Jazz Massalia	21h	04 92 79 78 66
Oraison	Loly Circus	Stage Baby Cirque 18 mois à 4 ans	...	04 92 75 36 86
GRÉOUX	Casino Partouche	Soirée 100% filles avec Chippendales	21h30	04 92 78 00 00
FORCALQUIER	...	Festival pluri-artistique
PEIPIN	Salle des fêtes	ZUMBA PARTY	dès 20h	06 44 11 14 15
MANOSQUE	Café provisoire	Master Class Rap	journée	04 92 72 19 70
MANOSQUE	Médiathèque	Un samedi BD	14h30	04 92 74 10 54
CORBIERES	Salle multi-activités	spéctacle : l'argent ne fait pas le bien-heur	19h30	06 08 03 17 80
MANOSQUE	Café Provisoire	Bars en scène	19h30	04 92 72 19 70
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Petits crimes conjugaux	20h30	06 89 33 95 89
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Le voyage de Penazar par Marc Petazzoni	20h30	04 92 72 90 42
MANOSQUE	centre ville	Déambulation poétique dans la ville	10h à 11h30	04 92 74 10 54
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Poèmes pour enchanter la vie	19h	04 92 74 54 54
MANOSQUE	Gymnase des Iscles	Match Hand Ball Senior fem EPM/Cassis	21h	04 92 75 99 50
MANOSQUE	Gymnase des Iscles	Match Hand Ball Senior Hom EPM/Gap	19h	04 92 75 99 50

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

AGENDA

COURS DE SALSA ET ZU

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

Dimanche

10 Dimanche 10 Mars

STE TULLE	Salle des fêtes	Vide grenier intérieur et extérieur
LES MÉES	Salle des fêtes	Stage de Gospel avec Max Zita	35 €	04 92 34 12 27
MANOSQUE	...	Brocante vide grenier de printemps
MANOSQUE	Parc Rochette	6e BIKE and Run	9h30	06 60 30 93 03
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Puces des couturières	9h-17h	06 89 85 92 72
PIERREVERT	Salle polyvalente	Foire aux chevaux	journée	04 92 72 86 87
VOLX	...	Thé dansant Ukraine	...	04 92 70 91 28
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto : san brancaï	15h	04 92 78 60 80
ORAISON	places	Vide grenier	journée	04 92 78 60 80
FORCALQUIER	...	Festival pluri-artistique
L'ESCALE	...	7ème Trail de l'Escalo	...	06 80 02 26 23
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Le voyage de Penazar par Marc Petazzoni	15h	04 92 72 90 42
STE TULLE	Théâtre	Les après-midi théâtrales : les pas perdus	15h	04 92 78 21 13

Lundi

11 Lundi 11 Mars

PIERREVERT	Salle de la Frache	Initiation à la danse country	14h - 15h30	06 23 49 19 35
PIERREVERT	Golf du Luberon	Repas de gala au profit des enfants de l'hôpital	19h30	06 14 25 14 90

Mardi

12 Mardi 12 Mars

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
BARCELONNETTE	...	Collectes de sang	...	04 92 81 46 95
VINON/VERDON	Moulin St André	Musique/jazz : Tzwing Quartet	20h30	04 92 70 34 19
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Jazzy Circus	14h30 & 18h30	04 92 72 64 34
MANOSQUE	Médiathèque	Conf : la Grèce, source d'inspiration théâtrale	17h-18h30	04 92 74 10 54
MANOSQUE	Fondation Carzou	Fugue musicale	18h30	04 92 87 88 86

Côté Femme

15, Avenue abdon Martin - ORAISON
04 92 76 50 17 - anastasia.08@wanadoo.fr

Prêt-à-porter, chaussures & accessoires

cop. copine

I.CODE

CHIPIE

IKKS IKKS SHOES

FINAL TOUCH

ASH

BEL AIR

Nouvelle collection Printemps/été
À découvrir la nouvelle marque
de prêt-à-porter BEL AIR

Côté Femme
a reçu le trophée

LES VICTOIRES
DE
L'ENTREPRISE

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



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

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

renseignements en magasin ou par téléphone

MBA / TÉL. 06 74 13 36 85

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

AGENDA

Mercredi

13 Mercredi 13 Mars

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	Théâtre Jean le Bleu	Jazzy Circus	15h	04 92 72 64 34
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Enfant : Noir, blanc, une histoire de couleur	8h-18h	04 92 71 01 79
MANOSQUE	Cinéma le Lido	Ciné-goûter : Le petit Gruffalo	14h30	04 92 72 19 70
MANOSQUE	Médiathèque	Heure du conte spéciale poésie	10h30	04 92 74 10 54
MANOSQUE	Maison des Cèdres	Rencontre/lecture transgénérationnelle	11h	04 92 71 01 79

Jeudi

14 Jeudi 14 Mars

ST AUBAN	Halle couverte	Marché bio	15h-18h30	06 52 55 06 39
MANOSQUE	...	Country et Line Dance	17h	06 19 60 18 44
GRÉOUX	Hôtel du Verdon	Conf : Le corps reflet de nos émotions	20h	06 81 10 79 44
MANOSQUE	Médiathèque	Rencontre avec l'illustratrice L. Devernay	9h à 11h30	04 92 74 10 54
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Concert : Vis-à-vies	21h	04 92 70 34 46

In Shop...

prêt-à-porter
HOMME/FEMME

Tous les
pantalons
à 39€

72 av.
Jean Giono
MANOSQUE



Manosque
In Shop

AGENDA

COURS DE SALSA / TÉL. 06 74 13 36 85

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

Vendredi

15 Vendredi 15 Mars

CORBIERES	Bar Carpe Diem	Concours de contrée	21h	04 92 79 78 66
PEYRUIS	...	Collectes de sang	...	04 92 68 02 18
VILLENEUVE	Jean Jaurès	Conférence : L'olivier en Méditerranée	20h30	04 92 78 42 31
ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h • 5€	04 92 78 60 80
ORAISON	ville	Cirque	...	04 92 78 60 80
MANOSQUE	Centre Ville	Boucle de l'espoir 2013	...	04 92 71 09 89
MANOSQUE	Café Provisoire	Fiesta des Lycée avec Kami en concert	20h30	04 92 72 19 70

Samedi

16 Samedi 16 Mars

MALIJAI	Salle des fêtes	Soirée choucroute	20h	06 71 10 17 76
MANOSQUE	Fondation Carzou	Concert : Nos Métamorphoses	20h30	06 25 54 38 82
PIERREVERT	Salle de la Frache	Théâtre : Merci Molière Cie Le quoi qu'on die	21h • 8 €	06 63 72 85 27
NIOZELLES	Salle des fêtes	Comédie dramatique «Madame Marguerite»	20h30	06 81 88 09 24
CORBIERES	Bar Carpe Diem	Soirée moules frites avec concert	21h	04 92 79 78 66
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Soirée déguisée	...	06 33 26 84 64
ORAISON	ville	Cirque	...	04 92 78 60 80
GRÉOUX	...	24ème bourse d'échanges Auto-Moto	9h-18h	04 92 78 47 72
MANOSQUE	Église St Sauveur	Concert : Voix polyphoniques et Orgue	21h • 10€	04 92 87 68 58
VALENSOLE	Salle Tardieu	Auberge de la Parole	...	04 92 74 92 88
VALENSOLE	Salle polyvalente	Soirée dansante	soirée	07 87 82 87 44
MANOSQUE	Centre Ville	Boucle de l'espoir 2013	...	04 92 71 09 89
PEIPIN	Salle polyvalente	Stages et ateliers de danse Hip-hop, Jazz...	...	06 50 74 04 75
MANOSQUE	Thomassine	Balade littéraire : de sang et de sève	...	04 92 70 54 54
MANOSQUE	Médiathèque	Lectures musicales : le reste du monde	10h30 à 12h	04 92 74 10 54
GRÉOUX	Médiathèque	Lecture de Pablo Neruda Cie Madame Antoine	11h	04 92 70 48 20
MANOSQUE	Médiathèque	Découvrir les richesses de la discothèque	14h30	04 92 74 10 54
STE TULLE	Théâtre	Trio des esprits	21h	04 92 78 21 13



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
Médaille d'Or de la
"Nos anciens mangeaient du bon pain

Boulangers - Pâtisseries - Chocolatiers
Boulangerie Française
faites comme eux vous vous porterez bien"

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



AGENDA

Dimanche

17 Dimanche 17 Mars

LES MÉES	Salle des fêtes	Bal Folk avec les Imposteurs, Trad et Ridéra	15h - 19h	06 79 82 41 97
DIGNE	...	Gème vide grenier du printemps
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto ass Pompiers	15h	04 92 78 60 80
GRÉOUX	...	24ème bourse d'échanges Auto-Moto	9h-18h	04 92 78 47 72
VALENSOLE	Salle polyvalente	Loto de l'A.S.V	15h30	04 92 74 90 02
PEIPIN	Salle polyvalente	Stages et ateliers de danse Hip-hop, Jazz...	...	06 50 74 04 75
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Gôûter papier-poésie	16h	04 92 72 90 42

Lundi

18 Lundi 18 Mars

PIERREVERT	Salle de la Frache	Initiation à la danse country	14h - 15h30	06 23 49 19 35
MANOSQUE	Lycée des Iscles	Collectes de sang	...	04 92 72 43 43
VOLX	...	Réunion publique sur les rythmes scolaires	18h30	04 92 70 91 28

Mardi

19 Mardi 19 Mars

VILLENEUVE	Bowling	Cours de Salsa	19h-21h	06 74 13 36 85
VILLENEUVE	...	Cours enfants country 6-12 ans	17h30-18h30	06 70 04 18 84
VILLENEUVE	...	Country et Line Dance	18h30	06 70 04 18 84
SISTERON	Lycée Paul Arène	Collectes de sang	...	04 92 61 31 61
PIERREVERT	Monument aux morts	Cérémonie commémorative fin guerre Algérie	11h	04 92 72 86 87
ORAISON	Salle du conseil	Commémoration du 19 mars 1962	17h45	04 92 78 60 80

BOSS
HUGO BOSS

Pape Jeans
LONDON

Le temps des
Perises

Japan
RAGS

absorbá

catimini

MEXX

spørn

NTS

EVOLUTION

17 avenue Jean Giono • MANOSQUE • 04 92 72 62 55 prêt-à-porter femme • junior • enfant • bébé

AGENDA

COURS DE SALSA ET ZUMBA

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

par internet : www.mouv-in.com **DIFFUSEZ VOS INFOS D'ÉVÉNEMENTS** par mail : infos@mouv-in.com
Gratuit pour les associations et les clubs - à diffuser avant le 20 du mois précédant votre manifestation

Mercredi 20 Mercredi 20 Mars

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
DIGNE	Gavots	Collectes de sang	...	04 92 40 61 82
VALENTOLE	Salle polyvalente	Projection de l'association du Ski Club	...	04 92 74 90 02
VALENTOLE	Médiathèque	Heure du conte spéciale poésie	10h & 11h	04 92 74 10 54
MANOSQUE	Fondation Carzou	Fugue musicale	18h30	04 92 87 88 86
MANOSQUE	Médiathèque	Fabrication de cerfs-volants	14h30 - 16h30	04 92 74 10 54

Jeudi 21 Jeudi 21 Mars

ST AUBAN	Halle couverte	Marché bio	15h-18h30	06 52 55 06 39
MANOSQUE	...	Country et Line Dance	17h	06 19 60 18 44
GRÉOUX	Hôtel du Verdon	Conf : Le regard de Lucile	20h	06 81 10 79 44

Vendredi 22 Vendredi 22 Mars

CORBIERES	Bar Carpe Diem	Concours de contrée	21h	04 92 79 78 66
VALENTOLE	Salle polyvalente	Collectes de sang	8h-12h30	06 07 23 21 82
GRÉOUX	Thalatherm	Séminaire gestion et libération du stress	soirée et journée	04 92 77 66 36
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Humour : Les Bodin's - retour au pays	COMPLET	04 92 70 34 19
MANOSQUE	Église St Sauveur	Requiem de Mozart	20h30	06 66 12 21 12
MANE	...	Stage de relaxation Qi Gong par Pas à Pas	soir	06 33 27 47 59
MANOSQUE	Fondation Carzou	Concert de guitare	20h30	04 92 87 88 86
GRÉOUX	Médiathèque	lecture : L'odyssée de Homère	18h	04 92 70 48 20

PRET A PORTER FEMME / ENFANT

VOLCANOTH

HABILLEZ-VOUS DIFFEREMMENT



zergatik
La Fiancée du Mekong

ANAPES

Amatopuk
skunkfunk

ENERGIE
MISS SIXTY

51 RUE GRANDE 04100 MANOSQUE 04 92 71 15 80



nouveau
Rayon enfant
NOUVELLE
Collection
Printemps / été

Samedi

23 Samedi 23 Mars

LES MÉES	Salle de cinéma	Audition de musique	15h	04 92 34 12 27
GRÉOUX	Thalatherm	Séminaire gestion et libération du stress	soirée et journée	04 92 77 66 36
CHÂTEAU-ARN	...	Brocante + vide greniers
SISTERON	École des Plantiers	Vide grenier de l'école maternelle
MANOSQUE	Café Provisoire	Soirée slam : mes tissages de mots	20h30	06 25 54 38 82
MANOSQUE	L'Atelier de la Danse	Stage Modern'Jazz avec Pascal Couillaud	14h	06 16 95 97 65
CORBIERES	Bar Carpe Diem	Concert pop rock avec Harphang	20h	04 92 79 78 66
ORAISON	Loly Circus	Stage de Cirque	...	04 92 75 36 86
ORAISON	Salle de l'Eden	Concert Blues	21h	06 88 08 40 42
PIERREVERT	Salle polyvalente	Rallye de haute Provence	...	06 75 04 95 61
MANOSQUE	...	Rallye de haute Provence	...	06 75 04 95 61
GRÉOUX	Parking Marronniers	Parc de regroupement Rallye haute Provence	16h10 / 19h20	06 75 04 95 61
VALENSOLE	Village	Carnavalensole	journée	06 78 92 92 72
MANE	...	Stage de relaxation Qi Gong par Pas à Pas	journée	06 33 27 47 59
MANOSQUE	Médiathèque	Conf : Carlos Fuentes	14h30 - 16h	04 92 74 10 54
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Lecture de textes de René Frégni	19h	04 92 70 54 54
MANOSQUE	Café de la Poste	Soirée rock avec Arno	20h	04 92 72 69 02

BOWLING VILLENEUVE

CONCERTS
TOUS LES 2^{ÈME} VENDREDIS DU MOIS

LOCATION DE SALLE
ANNIVERSAIRES • SOIRÉE DANSANTE • BANQUETS
SERVICE TOUT COMPRIS (BUFFET CHAUD OU FROID / BOISSONS)

FORMULES ANNIVERSAIRES
1 PARTIE + 2 BOISSONS = 8 €
2 PARTIES + 2 BOISSONS = 12 €

FORMULES GROUPES (+12 PERS)
LOCATION DE CHAUSSURES OFFERTE (HORS WEEK-END)

ZA LA TRANCHE • VILLENEUVE • 04 92 75 96 21
WWW.BOWLING.VILLENEUVE.FR

BAR • COCKTAILS • BILLARDS • JEUX • SALLE PANORAMIQUE • LUNCHS • ANNIVERSAIRES • AP
BAR • COCKTAILS • BILLARDS • JEUX • SALLE PANORAMIQUE • LUNCHS • ANNIV
BAR • COCKTAILS • BILLARDS • JEUX • SALLE PANORAMIQUE • LUNCHS • ANNIV

f

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

24 Dimanche 24 Mars

MANOSQUE	Salle des Quintrands	Loto asso arts, danses et spectacles	15h30	04 92 72 38 95
GRÉOUX	Thalatherm	Séminaire gestion et libération du stress	soirée et journée	04 92 77 66 36
VOLX	...	Grand vide grenier, puces
MANOSQUE	L'Atelier de la Danse	Stage Modern'Jazz avec Pascal Couillaud	14h30	06 16 95 97 65
ORAISON	Stade Giai Miniet	Match Roller championnat régional	...	04 92 78 60 80
ORAISON	Stade Giai Miniet	Match rugby	15h	04 92 78 60 80
ORAISON	Loly Circus	Stage de cirque	...	04 92 75 36 86
ORAISON	Salle de l'Eden	Don du sang	8h-13h	04 92 78 60 80
PIERREVERT	Salle polyvalente	Rallye de haute Provence	...	06 75 04 95 61
MANOSQUE	...	Rallye de haute Provence	...	06 75 04 95 61
GRÉOUX	Parking Marronniers	Parc de regroupement Rallye haute Provence	16h10 / 19h20	06 75 04 95 61
MANE	...	Stage de relaxation Qi Gong par Pas à Pas	journée	06 33 27 47 59
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Goûter papier-poésie	16h	04 92 72 90 42

Mardi

26 Mardi 26 Mars

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
BANON	...	Collectes de sang	...	04 92 73 32 36
ORAISON	...	Collectes de sang	...	04 92 78 65 80
MANOSQUE	Médiathèque	Conf : la mythologie grèque	18h30	04 92 74 10 54
MANOSQUE	Fondation Carzou	Fugue musicale	18h30	04 92 87 88 86

histoires de vies

coiffure mixte

5 rue du Dauphiné
MANOSQUE // 04 92 73 31 82
histoiresdevies@ymail.com
du lundi au samedi // 9h - 18h

à découvrir actuellement

EXPOS

CAROLE DESCALIS - SABRAN
www.ma-bulle-des-toiles.com

histoires de vies HAPPY BIRTHDAY 1 an

MBA / TÉL. 06 74 13 36 85

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

AGENDA

Mercredi

27 Mercredi 27 Mars

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
RIEZ	Hôpital	Démonstration danses country	15h	04 92 77 85 06
ST ETIENNE ORG	...	Collectes de sang	...	04 92 77 25 38
MANOSQUE	Cinéma le Lido	Ciné-Goûter : Little Bird	...	04 92 77 25 38
MANOSQUE	MJC	Expo : les clowns de Mars	...	04 92 72 19 70
MANOSQUE	Médiathèque	Atelier : livre et poésie	15h	04 92 74 10 54
MANOSQUE	CFA de la CCIT	2ème Forum des métiers de la banque	14h - 17h	04 92 30 91 91

Jeudi

28 Jeudi 28 Mars

ST AUBAN	Halle couverte	Marché bio	15h-18h30	06 52 55 06 39
MANOSQUE	...	Country et Line Dance	17h	06 19 60 18 44
SISTERON	...	Collectes de sang	...	04 92 61 31 61
MANOSQUE	MJC	Expo : les clowns de Mars	...	04 92 72 19 70
MANOSQUE	Médiathèque	Poésies et musiques grecques	20h30	04 92 74 10 54

Vendredi

29 Vendredi 29 Mars

CORBIERES	Bar Carpe Diem	Concours de contrée	21h	04 92 79 78 66
MANOSQUE	...	Collectes de sang	...	04 92 72 43 43
ORAISON	Salle de l'Eden	Spectacle de danse «L'été, une nuit, un songe»	20h30	04 92 78 60 80
GRÉOUX	Casino de Jeux	Théâtre : Jusqu'au bout du quai	20h30	06 08 70 45 95
MANOSQUE	MJC	Expo : les clowns de Mars	...	04 92 72 19 70
STE TULLE	Théâtre	Orphéon Celesta	21h	04 92 72 19 70



Pom Cannelle

PRÊT À PORTER & CHAUSSURES POUR FEMMES

NOUVELLE COLLECTION PRINTEMPS/ÉTÉ 2013

boutique Audrey DEL GIUDICE

PRÊT-À-PORTER & CHAUSSURES

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

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

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

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

ouvert du mardi au samedi
10h-12h15 & 15h-19h15
et le dimanche : 10h-12h '5

N°72 MARS.indd 25
27/02/13 13:45

AGENDA

Samedi

30 Samedi 30 Mars

MANOSQUE	...	Collectes de sang	...	04 92 72 43 43
ST MARTIN BR	Salle polyvalente	Cabaret concert Martine Scozzesi	20h30	06 09 94 66 15
CORBIERES	Bar Carpe Diem	Beach Volley	dès 14h	04 92 79 78 66
PIERREVERT	Salle polyvalente	Vide dressing et concert No Name	journée et soirée	06 85 94 75 66
ORAISON	Salle de l'Eden	Spectacle de danse «L'été, une nuit, un songe»	20h30	04 92 78 60 80
ORAISON	Loly Circus	Stage Baby Cirque	...	04 92 75 36 86
VALENSOLE	Salle Tardieu	Stage de danse africaine	journée	04 92 74 90 02
MANOSQUE	MJC	Expo : les clowns de Mars	...	04 92 72 19 70
MANOSQUE	Médiathèque	Découvrir les richesses du fond ancien	14h30	04 92 74 10 54

Dimanche

31 Dimanche 31 Mars

LES MÉES	...	Brocante et 13ème salon du livre pour Pâques
MALIJAI	Salle des fêtes	Loto de Pâques	16h	06 84 53 04 98
PIERREVERT	Salle polyvalente	Chasse aux Oeufs	...	04 92 72 86 87
MANOSQUE	MJC	Expo : les clowns de Mars	...	04 92 72 19 70

Lundi

1 Lundi 1er Avril

DIGNE	...	Brocante vide grenier
MANOSQUE	MJC	Expo : les clowns de Mars	...	04 92 72 19 70
MANOSQUE	Chapelle Toutes Aures	Animations par San Brançai	journée	06 76 70 53 43

Mardi

2 Mardi 2 Avril

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



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 Duc, Redford, René Derby, Karting

8 bd Frédéric Mistral - 04210 Valensole

tél./fax : 04 92 74 84 31 - ouvert 6j/7 samedi non-stop

nouvelle
collection
printemps/été

AGENDA

Mercredi

3 Mercredi 3 Avril

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

Jeudi

4 Jeudi 4 Avril

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

Vendredi

5 Vendredi 5 Avril

MANOSQUE	Flunch	Concert : La Marabuta	19h30	04 92 87 06 36
CORBIERES	Bar Carpe Diem	Concours de contrée	21h	04 92 79 78 66
VILLENEUVE	Jean Jaurès	Conférence : Moulins en pays de Forcalquier	20h30	04 92 78 42 31

THE **Kitchen**

R E S T A U R A N T

FORMULE DU MIDI
13 € & 16 €



04 86 90 80 09

QUARTIER DU FORUM

**NOUVELLE
TERRASSE
COUVERTE**

*Possibilité de réserver
le restaurant pour*

**MARIAGE
BAPTÊME
ANNIVERSAIRE
SOIRÉE PRIVÉE**





25^{ème} RALLYE DE HAUTE PROVENCE

Texte : Nicolas Le Plénier - Photo : ASA Haute Provence

Le rendez-vous incontournable des sports mécaniques bas-alpin revient pour souffler sa 25^e bougie avec une nouveauté au programme. Découvrez ou re-découvrez les joies du rallye les 23 et 24 mars prochains.

Cette vingt-cinquième édition sera marquée par le 4^e rallye national VHC qui est profitable au Rallye de Haute-Provence en termes de notoriété, comme ont pu le constater les organisateurs. En effet, ce rallye apporte une nouvelle catégorie de spectateurs et de passionnés. Mais les organisateurs espèrent encore plus de concurrents et de spectateurs présents au bord des routes ; c'est pour cela que cette année vous pourrez découvrir la première édition du rallye national VHRS (Véhicule Historique de Régularité Sportif), l'occasion de voir ou re-voir des véhicules que l'on ne voit plus.

UN TRACÉ RAPIDE

Le parcours 2013 sera quasi à l'identique de l'édition 2012 avec la spéciale d'«Albiosc» rallongée. Les concurrents feront des haltes dans les communes de Gréoux-les-Bains et d'Esparron-de-Verdon. Un tracé rapide et technique, dont la ville de MANOSQUE est la plaque tournante, traversera traditionnellement la dizaine de communes qui nous soutiennent et avec lesquelles nous avons tissé des liens étroits, comme avec nos partenaires privés et les collectivités locales qui contribuent tous à ce que le Rallye de Haute-Provence, seule organisation de cette envergure représentant le sport automobile dans le département des Alpes-de-Haute-Provence, puisse continuer à exister.

DE PLUS EN PLUS APPRÉCIÉ

Le rallye de Haute-Provence s'affiche comme une valeur sûre. C'est ce qui lui vaut à ce jour une forte reconnaissance dans le milieu du sport automobile et une constance perpétuelle du nombre d'engagés.

LES NOUVEAUTÉS DE 2013

« Le parcours 2013 sera à l'identique de l'édition 2012 avec des haltes dans les communes de Gréoux-les-Bains et d'Esparron-de-Verdon. Un tracé rapide et technique, dont MANOSQUE est la plaque tournante, traversera traditionnellement la dizaine de communes qui nous soutiennent et avec lesquelles nous avons tissé des liens étroits, comme avec nos partenaires privés et les collectivités locales qui contribuent tous à ce que le Rallye de Haute-Provence, seule organisation de cette envergure représentant le sport automobile dans le département des Alpes-de-Haute-Provence, puisse continuer à exister. Toute l'équipe de l'organisation travaille pendant 10 mois pour rassembler plus de 165 voitures, afin de faire de cette manifestation un événement fédérateur pour tous : concurrents, public et partenaires. »

LES GAGNANTS DE L'AN PASSÉ

Rallye Moderne 2012 :
BRIGNOL-RODRIGUEZ HONDA S2000
Rallye VHC 2012 :
GARNIER-BRULANT PORSCHE 911 SC

RENDEZ-VOUS

Le rendez-vous est donné au bord des routes du pays manosquin, les 23 et 24 mars prochains pour encourager ces équipages passionnés.

CONTACTS

A.S.A. DE HAUTE-PROVENCE
MAISON DE L'AUTOMOBILE
Ancienne école de la Luquèce
Boulevard Pasteur
04100 MANOSQUE
Tél. : 04.92.72.05.32 - Fax : 04. 92.72.75.90
e-mail : asa.hteprovence@wanadoo.fr

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



AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

NOUVEAU
Rapide et pratique

FLASHÉZ CE CODE
avec votre smartphone

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

25^e Rallye National de HAUTE PROVENCE

23 / 24 Mars 2013

FFSA
RALLYE

FFSA
VEHICULES HISTORIQUES

4^e Rallye V.H.C.

1^e Rallye V.H.R.S.

www.lerhp.fr



Création graphique : [CF Infographiste](http://www.cf-infographiste.com) - 06 15 63 77 64



JONATHAN PIOGER

PASSION RALLYE

Texte : Nicolas Le Plénier · Photo : Jonathan Pioger

À 29 ans, cet amoureux de cuisine s'est fait connaître, dès son arrivée à Manosque, par le rendu gustatif de la cuisine du restaurant LUI. Retour sur une passion qui l'anime depuis sa plus tendre enfance.

Car c'est bien le chef du restaurant LUI que nous vous présentons aujourd'hui au travers de sa passion des sports automobiles et plus particulièrement du rallye. Une passion qu'il a héritée de son père et qu'il veut mener de la plus belle des manières depuis le décès de ce dernier.

DE SES DÉBUTS À AUJOURD'HUI

Jonathan rentre dans le monde du rallye en 2006, il a alors 23 ans, au Rallye de Sarrians dans le Vaucluse, et c'est accompagné de son frère, son naturel copilote, qu'il enchaîne durant 4 années, au volant d'une 205 puis d'une Clio Maxi, les rallyes de la région. De par ses études, son frère ne pouvait plus accompagner Jonathan dans leur projet commun, c'est Maxime qui le remplace en tant que copilote. Aujourd'hui, 16 rallyes plus tard, c'est avec son oncle Denis qu'il aborde la 25e édition du rallye de Haute-Provence au volant de sa Peugeot 206 groupe A.

EN TOUTE HUMILITÉ

Lorsque l'on demande à Jonathan son palmarès en rallye, c'est en toute humilité qu'il nous répond et nous parle de ses 3es places de classe et un bon positionnement de 40e au classement général.

Le tout quasiment en autofinancement, face à une grosse concurrence et mélangé avec d'anciennes voitures d'usine.

LE RALLYE HP UN COUP DE CŒUR...

Parmi les rallyes parcourus, tels que la Ronde de la Durance, le Sarrians, le Mistral, Jonathan affectionne particulièrement le Rallye de Haute-Provence :

« La partie de nuit apporte à chaque fois une course différente, c'est un véritable plaisir de rouler sur une route fermée, de nuit, sur des tracés super. Ce rallye est hyper contraignant pour la mécanique et les routes se dégradent assez vite, mais c'est vraiment ce rallye que je préfère, notamment le tracé Villedieu / Esparron. »

LES PRÉVISIONS POUR 2013

Comme l'an passé, Jonathan s'engagera sur les courses Ronde de la Durance, Le Laragnais, rallye de la Drôme, Sarrians, Mistral et rallye de Haute-Provence, avec comme objectif simple : finir dans les 50 premiers et obtenir un podium en classe A6K.

REMERCIEMENTS

« Je tiens à remercier le garage RC Sport à Venelles, qui s'occupe de l'entretien et de la réparation de l'auto, Peyrolles Pneus, ADF Formations et le magazine Mouv'in, qui me suivent dans l'aventure et me soutiennent. »

ALIMENTATION DU SPORTIF L'ÉTAPE DE RÉCUPÉRATION

par Floriane Chastin - diététicienne - 06 69 36 00 95

L'étape de récupération est aussi importante que l'avant et pendant l'effort. En effet, la pratique d'une activité physique intense met le corps du sportif à rude épreuve. Ceci nécessite une capacité d'adaptation du corps, qui, mal gérée, va entraîner une fatigue liée à la fréquence de l'effort. Apparaissent alors des sautes d'humeur, une diminution de la concentration lors de la pratique du sport et donc une inattention.

LA RÉCUPÉRATION IMPLIQUE PLUSIEURS ÉTAPES :

- **La phase dite de récupération active** : son intensité moyenne correspond à une VO₂ max de 30 à 50 %, pour les plus expérimentés. On choisit de préférence une activité physique qui met en mouvement le groupe musculaire sollicité pendant l'effort (pédaler, nager...). On évitera la course à pied, pour favoriser une activité douce sans aggraver le muscle. À cela s'associe un travail de respiration pour favoriser l'oxygénation des muscles.

- **Les étirements** quant à eux vont augmenter le flux sanguin au niveau de la zone musculaire sollicitée, ce qui, selon certains auteurs, a tendance à permettre une élimination des déchets métaboliques plus rapide.

En pratique, il est conseillé d'associer ces deux premières étapes pour une récupération optimale.

- **L'alimentation** : cette étape va jouer un rôle déterminant dans la reprise de l'activité physique. Effectivement, pendant l'effort, on observe une diminution des réserves énergétiques, des déchets métaboliques sont libérés dans le sang (entre autres, des protéines) ainsi qu'une hyperthermie (augmentation de la température qui engendre la transpiration afin de refroidir le corps qui s'échauffe). Il est donc primordial de laisser au corps le temps d'effectuer certaines réactions biochimiques et fonctionnelles afin d'améliorer les performances physiques.

L'OBJECTIF VA DONC REPOSER SUR :

le stockage de l'énergie, à travers une ration alimentaire équilibrée et adaptée à vos besoins (celle-ci peut être déterminée avec l'aide d'un diététicien pour coller au mieux à votre activité physique et à vos habitudes alimentaires), refaire les stocks de glycogène au niveau du muscle. Cela va passer essentiellement par un apport de sucres simples en quantité suffisante dans l'heure qui suit l'activité physique, ou, si le repas se fait 1h après l'activité physique, par un apport de glucides complexes (riz, pâtes, semoule, pain...) pour restaurer les stocks. À noter que les performances sont étroitement liées à la qualité des stocks de glycogène de l'individu. re-protéiner en quantité suffisante, tout en évitant de surcharger car il y a déjà des déchets protéidiques sanguins. Par conséquent, inutile de forcer sur l'apport de viande, poisson ou œuf, car cela freinerait la récupération. Pour un maximum d'efficacité, on choisira des viandes ou poissons riches en fer et pauvres en graisse.

Diminuer l'acidité liée à l'effort, qui peut être à l'origine de maux d'estomac. On mise alors sur des laitages, au lait demi-écrémé de préférence. Rééquilibrer la balance électrolytique à travers l'apport de légumes et fruits pour l'apport de vitamines et de minéraux. Éviter de surcharger le travail hépatique. L'alimentation ne doit pas ajouter un travail supplémentaire au foie. Pour cela, on quantifie bien les matières grasses insaturées en quantité adaptée (2 cuillères à soupe d'huile de colza ou de noix, par exemple).

- **L'hydratation** : un plan hydrique vous permettra d'être certain(e) d'une bonne hydratation et donc d'une performance garantie. Après l'effort, on opte pour une eau riche en sodium et en bicarbonates, type Saint-Yorre ou Vichy-Célestins. On ne finit pas la bouteille d'eau mais on quantifie par verres. Si vous consommez des eaux minérales (non de source), veillez à varier au quotidien pour éviter de surcharger votre organisme en certains minéraux.

- **Le massage** peut aussi permettre une récupération plus rapide. Vous pouvez aussi pratiquer l'hydro-récupération, qui consiste à exposer le muscle à une température modérément froide permettant d'augmenter le flux sanguin et d'éliminer plus rapidement les déchets (notamment le lactate).

- **Le repos** : on l'oublie souvent, mais il est indispensable. Surtout au niveau du sommeil. Un sommeil de qualité vous permettra une meilleure régénération organique et une mémorisation des acquis.

Vous l'avez donc compris, la phase de récupération fait partie intégrante de l'entraînement et, menée dans de bonnes conditions, elle vous permettra d'augmenter vos performances.





6^{ème} BIKE AND RUN

Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : Triathlon Manosque

Pour sa sixième édition consécutive, le club de triathlon Manosque organise cet événement ludique et convivial au parc de la Rochette.

L'événement a lieu le dimanche 10 mars, l'occasion pour nous de vous faire découvrir le run and bike et les différentes épreuves proposées par le club, qui agrémentent cette journée avec les différentes compétitions. Plus de 300 concurrents sont attendus.

LE PRINCIPE

Consiste à enchaîner la course à pied et le vélo tout terrain par équipes de deux concurrents en ne disposant que d'un seul vélo pour deux équipiers. Port du casque obligatoire.

L'ÉPREUVE DÉCOUVERTE

Elle correspond à une pratique LOISIR du Bike & Run. L'épreuve Découverte donnera néanmoins lieu à un classement. Cette épreuve est ouverte à toutes et à tous, à partir de la catégorie minime, licenciés à la Fédération Française de Triathlon (FFTRI) et non licenciés à la FFTRI, pour lesquels un pass journée sera délivré.

Durée : inférieure à 45 minutes

Distance : environ 8 km

L'ÉPREUVE COURTE DISTANCE

Elle correspond à une pratique COMPÉTITION du Bike & Run. Cette épreuve est ouverte à toutes et à tous, à partir de la catégorie junior (années de naissance 1993 & 1994), licenciés à la Fédération Française de Triathlon (FFTRI) et non licenciés FFTRI, pour lesquels un pass journée sera délivré.

Durée : supérieure à 1h15 et inférieure à 2 heures

Distance : environ 13 km

L'ÉPREUVE AVENIR

Elle correspond à une pratique COMPÉTITION du Bike & Run. Elle a été labellisée par la Ligue Régionale de Triathlon Provence Alpes (LRTRI-PA) Championnats de Ligue poussins, pupilles et benjamins.

Cette épreuve est ouverte aux enfants des catégories poussin (6-9 ans), pupille (8-11 ans), benjamin (10-13 ans), licenciés à la Fédération Française de Triathlon (FFTRI) et non licenciés à la FFTRI, pour lesquels un pass journée sera délivré.

Durée : 15 minutes environ (poussin), 20 minutes (pupille), 25 minutes (benjamin)

CHALLENGE BIKE & RUN 2013 des clubs de la Ligue Provence Alpes de Triathlon

Les clubs de triathlon d'Istres, Marignane et Manosque se sont associés afin de mettre en place un challenge Bike & Run ouvert aux licenciés et non licenciés FFTRI. Lors de chacune de leurs 3 épreuves, chaque équipe (binôme) participante acquiert des points qui seront pris en compte dans un premier classement équipe Toutes Catégories (H,F,M) ou Vétéran (H,F,M). De plus, chaque licencié d'un club acquiert des points pour le classement "Club" de ce challenge. Il sera offert à tous les membres des équipes vainqueurs du challenge ET qui auront participé aux 3 Bike and Run (Istres, Marignane et Manosque) une inscription soit au CLME S d'Istres du 2 juin 2013 soit au S du triathlon de la Côte Bleue du 8 mai 2013 ou au M du triathlon des Vannades 30 juin 2013. Chaque membre des équipes vainqueurs du challenge ET qui a participé aux 3 Bike and Run tirera au sort le lieu de l'inscription.

INFORMATIONS

Rendez-vous sur le site du club :
www.triathlon-manosque.com
pour vous rendre compte de l'ambiance de l'événement

INSCRIPTIONS

- Inscription sur le site de notre partenaire Le Sportif.com
- En téléchargeant et en remplissant le bulletin d'inscription. Ne pas oublier la photocopie de la licence FFTRI, une autorisation parentale pour le(s) mineur(e)(s), le bulletin d'inscription rempli et signé par les 2 participants ainsi que le règlement (chèque à l'ordre du Triathlon Manosque). L'ensemble est à envoyer à :
Triathlon Manosque – c/o Jean-Luc BOYER
Lotissement le Jardin de Flore
04100 Manosque
- Sur place : ATTENTION : Les inscriptions des participants ne seront validées que lorsque tous les dossiers seront complets (licence ou certificat médical, autorisation parentale pour les mineurs, fiche d'inscription remplie et signée par les 2 participants, droits d'inscription).
- Les équipes inscrites peuvent être constituées d'un licencié et d'un non-licencié.
- L'Hôtel IBIS Manosque sera ravi de vous accueillir. Il proposera à tous les participants au Bike'n Run de Manosque l'offre tarifaire spéciale IBISPORT (réservation préalable au 04.92.71.18.00).

MARS 2013

DIMANCHE 10 MARS
6ÈME BIKE AND RUN (MANOSQUE)
13 ET 8 KM
TÉL. 06 60 309 303
www.triathlon-manosque.com

7ÈME TRAIL DE L'ESCALO (L'ESCALE)
22 KM, 10 KM, 5 KM, 2 KM
BUFFET COMPRIS
CHALLENGE FSGT
TÉL. 04 92 64 18 55

LE PARIS-NICE ARRIVE À MANOSQUE

Une nouvelle fois, le parcours de la course cycliste Paris-Nice fait halte dans la cité de Giono. Le départ de la dernière étape sera même donné de Manosque pour rejoindre l'arrivée finale à 220 km de là, à Nice. Mais avant, la course fera une arrivée d'étape remarquable à la montagne de Lure, culminant à 1 826 mètres. Vous pourrez encourager Julien El-Farès, le natif de Manosque, qui montrera certainement le maillot sur ce site emblématique de Haute-Provence. La montagne de Lure accueille également « le challenge de Lure », un challenge cycliste permanent destiné aux amateurs souhaitant se confronter à une ascension chronométrée de la montagne de Lure à vélo. Une opération sportive et ludique confortant le territoire dans sa dynamique de développement du vélo !

LE PARCOURS

Du dimanche 3 au dimanche 10 mars 2013, le 71^e Paris-Nice comprendra 7 étapes et un prologue, pour une distance totale de 1 174 kilomètres.

LES ENJEUX

- Maillot Jaune, parrainé par LCL
Classement général individuel au temps
- Maillot Vert, parrainé par PMU
Classement par points
- Maillot Blanc à pois rouges, parrainé par Alden
Classement du meilleur grimpeur
- Maillot Blanc, parrainé par Bürstner
Classement du meilleur jeune
- Victoire d'étape, parrainée par RAGT Semences
- Classement par équipe

CALENDRIER COURSES

UTT • UTC • VILLE • ROUTE • BMX • DIRT • ENFANT • ELECTRIQUE



newcycles
MANOSQUE

newcycles04@gmail.com
[NewCyclesManosque](https://www.facebook.com/NewCyclesManosque)
www.newcycles.fr

LES PRÉS COMBAUX (à côté de bébé9)

04100 Manosque • 04 92 72 11 75



SCOTT cervélo **LOOK** **GIANT BICYCLES**



LES CRÊTES DE VITROLLES

Texte et photo : VTOPO

Ce circuit vous fera d'abord découvrir un joli petit lac, l'occasion de faire une agréable pause au bord de l'eau, ce qui s'avère assez rare sur les terres arides du Luberon. Il vous mènera ensuite sur les crêtes du Luberon où de superbes panoramas s'offriront à vous.

(487 m) Monter sur la D33 et traverser le village. Continuer sur 1,2 km après le village, puis prendre à droite la piste de Roumagou empruntée par le GR97. Au panneau "Carbonnel", poursuivre sur la piste en direction de Montjustin.

Un peu plus loin, quitter la pour suivre le GR partant sur la droite et empruntant un sentier : attention, il comporte quelques courts passages assez chaotiques. Passer près d'un petit lac situé en contrebas sur la droite : saisissez l'occasion de faire une pause au bord de ses rives. Rejoindre la piste qui serpente au pied du versant Sud du Luberon.

Au panneau "Ravin du Gancet", quitter le GR pour poursuivre sur la piste jusqu'à la D956.

(1 : 623 m - 7,8 km) Au panneau jaune "Château Véron" situé au bord de la D956, prendre la piste qui monte à gauche à contresens en direction de Montjustin. Au prochain carrefour, emprunter la piste de gauche qui monte sur les crêtes. La suivre sur environ 7 km. Admire le panorama sur les deux versants du Luberon.

(2 : 681 m - 16,3 km) Au carrefour, situé sur une vaste esplanade précédant un virage, prendre le chemin sur la gauche (balisage jaune en direction de Vitrolles).

La descente est assez raide et vous devrez faire attention lors de la traversée de la D33. Poursuivre tout droit. Au prochain carrefour (panneau jaune "les Mines"), tourner à gauche pour rejoindre Vitrolles.

Distance : 19km • Dénivelé : 380 m
Horaire : 2h • Difficulté V2

CETTE PAGE A ÉTÉ RÉALISÉE GRÂCE À NOTRE PARTENAIRE

RETROUVEZ TOUS NOS TITRES SUR WWW.VTOPO.FR

Et notamment le VTOPO Alpes de Haute-Provence

facebook Suivez le crew VIT INTENSE VTOPO sur la fan page VTOPO

Les randonnées sont aussi au guidon VTT VTOPO Alpes de Haute-Provence (www.vtopo.fr) - tous droits réservés

VTOPO

leader en France du guide VTT



L'association Verdon Trois Terroirs organise

Trans-piades 2013



Le 8 juin : **TRAIL**
12 et 25 km
230D+ et 530D+

Le 9 juin : **RANDO VTT**
20, 35, 40 et 55 km
Parcours « famille » et parcours « sportifs »

Rendez-vous "NATURE"
à ne pas manquer



RANDOS D'OR
LABEL DE LA FFC

- Tracés inédits
- Nouveaux tarifs
- Repas sur préinscription
- Tombola
- VTT 24" à gagner

Avec la participation d'
Anais Pajot
Vainqueur de la Coupe de France VTT Enduro 2012
Championne du Monde de descente 2008/2009
et Marraine de Trans-Piades 2013

Plus de renseignements sur www.verdon3t.com et chez nos partenaires





CHOC, BLESSURES, TRAUMATISMES : APPROCHE OSTÉOPATHIQUE DES INCIDENTS SPORTIFS

**Véronique
POLLOCK**
Ostéopathe D.O

La pratique régulière d'une activité sportive peut être responsable d'un risque potentiel de blessure, variable quant au type et à la gravité, en fonction de la discipline, de l'âge et des conditions de pratique notamment.

Les accidents du sport peuvent arriver chez l'athlète de très haut niveau, suite à un surentraînement ou à l'utilisation répétée de certaines parties de son corps. Chez les sportifs amateurs, ils sont souvent liés aux conséquences d'un hyperfonctionnement de l'appareil locomoteur.

Dans les deux cas, certains sont liés à une chute ou à tout autre choc (notamment dans les sports tels que VTT ou rallye...).

PARMI CES «INCIDENTS», NOUS TROUVONS :

- Les traumatismes ligamentaires de type entorses (cheville, genou...)
- Les traumatismes musculaires et tendineux : étirements, déchirures, ruptures tendineuses...
- Les névralgies : sciatgie, cruralgie, névralgie cervico-brachiale...
- Lombalgies, dorsalgies, cervicalgies...
- Maux de tête, insomnies...

Dans tous les cas, l'ostéopathie occupe une place de choix, et le praticien ostéopathe s'adapte à l'activité physique pratiquée car les pathologies et les troubles rencontrés ne sont pas les mêmes dans chaque sport.

Le sportif est un patient à part, souvent exigeant et impatient, qui sollicite son organisme au-delà des limites habituelles, et souhaite en tirer en permanence la meilleure performance.

Dans cette optique, des séances préventives d'ostéopathie permettent de diminuer le risque de blessures musculaires ou articulaires, et préviennent l'apparition de douleurs qui pourraient être dues à des pertes de mobilité articulaire. Fort intéressant pour pouvoir, par exemple, continuer les séquences de CrossFit en toute sérénité...

Par son action, l'ostéopathe assouplit les chaînes musculaires et fasciales : en effet, un muscle moins élastique absorbe moins bien les contraintes et augmente la résultante des tensions qu'il fait subir aux tendons.

L'ostéopathie seule peut aider à récupérer de traumatismes sans gravité mais entraînant tout de même des pertes de mobilité : côtes bloquées, torticolis, douleurs lombaires...

Prenons l'exemple d'un vététiste qui aurait fait une mauvaise chute. Le traumatisme reste inscrit dans ces tissus et va «verrouiller» une partie du corps, entraînant un déséquilibre physiologique important. D'autant plus si, bien qu'ayant porté un casque, il a heurté le sol avec sa tête lors de sa chute.

Il sera alors très important d'intégrer au traitement un travail d'ostéopathie crânienne, visant à aider le corps à retrouver son équilibre originel.

Bien entendu, cette prise en charge intervient après que l'accidenté a effectué un bilan médical complet avec examens radiologiques complémentaires si nécessaire.

Dans tous les cas, le sport pratiqué, la façon de vivre, l'âge du pratiquant sont autant de facteurs qui détermineront l'approche thérapeutique. De même qu'un bilan listant avec le sportif les facteurs favorisant les blessures (hydratation insuffisante, diététique...) sera systématique.

Après une séance, les sportifs ont toujours hâte de reprendre l'entraînement. Il est cependant essentiel, même pour un traumatisme bénin, de respecter le temps de repos conseillé par le thérapeute (entre 24 et 72 h selon le trauma). Dans le cas contraire, le traitement peut être compromis et les récives sont probables.

L'ostéopathie permet donc d'avoir une action préventive, de traiter des déséquilibres, d'effectuer un suivi, de soulager des douleurs ; par conséquent, elle

permet au sportif de mieux se préparer à une épreuve, voire d'améliorer ses performances.

L'ostéopathie a fait ses preuves dans le sport de haut niveau puisqu'on retrouve maintenant dans toutes les équipes nationales un ostéopathe au sein du staff technique.

Véronique
POLLOCK

Ostéopathe D.O

8 rue Raffin - 04100 manosque
04 92 77 03 97 - 06 23 61 74 46

À SAVOIR

- choisissez un ostéopathe «D.O.» certifiant qu'il est Diplômé
- la plupart des mutuelles remboursent en partie les actes d'ostéopathie, renseignez-vous.



LES MILLS BODYPUMP LES MILLS BODYATTACK LES MILLS BODYBALANCE LES MILLS BODYJAM

ZUMBA fitness

NOUVEAU CLUB À VINON

VITALITY CENTER

FITNESS / CARDIO TRAINING / MUSCULATION / DANSE

NOUVEAUX COURS,
NOUVEAU PLANNING,
COACHING PERSONNALISÉ
DANS UN ESPACE DÉDIÉ

- 1 Salle de fitness de 200 m carré équipée d'un revêtement spécifique et de jeux de lumière qui vous feront vivre une expérience unique.
- 1 studio de spinning spécialement conçu pour les cours collectifs de vélo
- 1 espace Cardio musculation réparti sur deux étages
- Un espace nouveau : une zone fonctionnelle comprenant : des TRX, swiss ball, medecine ball... qui vous permettra d'atteindre vos objectifs avec des nouvelles techniques d'entraînements suivies exclusivement par un coach diplômé d'état.

LES MILLS FOR A FITTER PLANET

SALLE CLIMATISÉE
PARKING PRIVÉ

DURANT
TOUT LE MOIS
DE MARS

**FRAIS
D'INSCRIPTION
OFFERTS**

voir modalités au club

ZA PAS DE MENC, 261 AV. DES ENTREPRENEURS • 83560 VINON SUR VERDON • TÉL. 04 92 78 61 24
www.vitalitycenter83.fr • www.facebook.com/vitalitycenter83



SPORT & BIEN-ÊTRE

Texte : Nicolas Le Plénier

Nous vous faisons découvrir en juin dernier une nouvelle association manosquaine, Sport et Bien-être. Elle revient nous parler de son actualité et surtout de ses nouveautés pour les mois à venir.

Une association qui a décidé de vous faire bouger, des activités physiques mêlant bien-être physique et bien-être mental sont à votre disposition. Le tout organisé par David Gabrillargues, qui nous avait présenté son parcours et sa volonté de créer une association de remise en forme physique et sportive. « J'ai toujours été très intéressé par l'enseignement et l'animation sportive, j'ai voulu avec cette association développer les activités au-delà de l'aspect aquatique, même si cette dernière est quand même prépondérante dans les plannings. Une diversité qui touche également plusieurs publics, de l'enfant à l'adulte. »

LES ACTIVITÉS

L'aquabiking, faites du vélo... dans l'eau

On en entend parler de plus en plus, l'aquabiking, c'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 différents niveaux de difficulté, 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. David propose donc des cours semi-individualisés d'aquabiking au centre Manuesca à Manosque le mardi et le vendredi entre 12h et 14h, le mercredi et le vendredi soir de 19h15 à 21h15 et le samedi matin de 9h à 13h. Et un nouvel horaire vient se rajouter pour répondre à la demande : le mercredi

entre 12h et 14h. À noter que, pour cet été, David proposera des cours d'aquabike à la carte (4 séances), en juillet au centre Manuesca tous les jours de 12h à 14h et le mercredi et jeudi de 19h15 à 21h. En août, retrouvez votre discipline à la piscine de la Rochette tous les matins de 11h à 11h45 et tous les soirs de 18h à 18h45.

Cours de natation, votre enfant à l'aise dans l'eau

Durant la période des vacances scolaires de juillet/août, David propose des cours particuliers de natation. À partir de 5 ans, apprentissage et perfectionnement de la pratique de la natation. Les cours se déroulent à la piscine de la Rochette à Manosque de 9h à 11h du lundi au vendredi. Par groupe de 4 enfants. Retrouvez cette activité durant la première semaine des vacances de Pâques au même lieu et aux mêmes horaires.

Gym, steps, renforcement musculaire

Le lundi et le jeudi de 12h15 à 13h30, David vous motivera pour tonifier votre silhouette. Le rendez-vous est pris au Dojo (en dessous du lycée F. Esclangon) à Manosque.

Éveil sportif

Les mercredis après-midi de 15h à 16h, faites participer votre enfant à des cours d'éveil sportif au Dojo, l'occasion pour votre petit bout de chou de se familiariser avec une activité physique.

ENTRE DE BONNES MAINS

Un brevet d'État de natation en poche, l'expérience de l'entraînement d'une équipe de natation. Entraîneur de l'école de triathlon de Manosque, professeur d'EPS pendant 3 ans, et 8 ans en tant que maître-nageur à la piscine de Manosque, David, par son expérience, saura répondre à vos attentes et restera à votre écoute.

CONTACT

Inscriptions aux cours : 06 59 73 65 85
Ou david.gabrillargues@orange.fr

Samedi 9 mars 2013

ZUMBA PARTY

L'association DYNAFIT Moyenne Durance, basée à Château-Arnoux/St-Auban, organise une ZUMBA PARTY le 9 mars à la salle des fêtes de Peipin.

Venez vibrer et brûler des calories au rythme de la musique. De 20 à 22h, Delphine, Reine Claude et Ivana vont enflammer la salle des fêtes de Peipin.

La Zumba Party sera suivie, à partir de 22h, d'une soirée latino animée par DJ Tounga. Ambiance Caliente à Peipin !

TARIFS :

18 € Adhérents DYNAFIT (zumba party + soirée latino + 1 bouteille d'eau offerte)

20 € non adhérents (zumba party + soirée latino + 1 bouteille d'eau offerte)

8 € soirée uniquement

CONTACT :

dynafitmoyennedurance@hotmail.fr

Facebook : DYNAFIT ZUMBA

Tél. : 06 44 11 14 15 ou 06 85 49 06 17

AVRIL 2013

DIMANCHE 7 AVRIL

21ÈME VILO NOVO (VILLENEUVE)

COURSE À PIED 10,5 KM

TÉL. 04 92 78 55 12

DIMANCHE 14 AVRIL

RANDO VTT DES FONTAINES (PEYRUIS)

10, 20, 35 KM

vttaussat@travail.fr

Trails 10-18-44 km ; Défi vertical ; Rando

www.trailducousson.fr

MAI 2013

SAMEDI 11 MAI

12ÈME FOULÉE CRUISSIENNE (CRUIS)

10 KM, 1,5 KM, 0,5 KM

TÉL. 06 15 67 30 38

SAMEDI 18 ET DIMANCHE 19 MAI

24H VTT DU LUBERON (PIERREVERT)

Grande course en relais par équipes de 1 à 6

www.24hvt.com

CALENDRIER

SPORT & bien-être

NATATION ENFANT

ÉVEIL SPORTIF

GYM, STEPS,

RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

AQUABIKE

NEW
AQUABIKE
HORAIRE SUPPLÉMENTAIRE
le mercredi de 12h à 14h

COURS NATATION
Pendant les vacances de Pâques
de 9h30 à 11h la première semaine
Piscine de la Rochette

INSCRIPTIONS AUX COURS :
06 59 73 65 85 - david.gabrillargues@orange.fr



COURS NATATION enfant

Piscine de la Rochette Manosque
Du lundi au Vendredi 9h-11h30
Vacances scolaires



ÉVEIL SPORTIF

DOJO 20 bd Martin Bret
Manosque
Les mercredis de 9h30 à 16h30
Cours d'éveil sportif



GYM, STEPS, RENFORCEMENT MUSCULAIRE

DOJO • Manosque
lundi & jeudi 12h15 à 13h15
mardi 17h30 à 18h30



AQUABIKE

Centre Manuesca
Manosque
Mardi et vendredi
12h à 14h
Mercredi et vendredi
19h15 à 21h15
Samedi matin
9h à 13h

le conseil du pro **ENDURANCE SHOP**

DÉBUTER DANS LE TRAIL

Tout d'abord, qu'entendons-nous par trail ? Un trail, c'est une course à pied essentiellement sur chemins et sentiers, variant entre 10 et 65 km.

Au-delà, on parle d'ultra-trail, comme le grand raid de la Réunion : une traversée de l'île de 125 km bouclée par les meilleurs en plus de 18 heures. Mais le trail, ce n'est pas nécessairement ce genre de course extrême. Le trail se situe donc entre compétition et randonnée. Bien sûr, on vient pour faire la course, mais pas seulement, on pratique aussi le trail pour découvrir une région et son patrimoine.

COMMENT S'ÉQUIPER POUR CE TYPE DE COURSE À PIED ?

Il faut savoir qu'il existe des chaussures spécifiques à la pratique du trail. Il faut nécessairement être bien chaussé, surtout lorsqu'on le pratique régulièrement.

Les grosses différences entre une chaussure de running route et une chaussure de trail se situe au niveau de la construction même de celle-ci. On va avoir une semelle extérieure avec beaucoup plus d'accroche et de crampons. Une maille beaucoup plus serrée pour éviter tout risque de déchirement au niveau du tissu, et surtout beaucoup plus de stabilité pour pallier les déformations du terrain.

Il existe également du textile et des accessoires adaptés à la pratique du trail running avec plus de poches et de renforts et/ou de maintien.

QUELQUES CONSEILS POUR PARTIR SÉRÈNEMENT SUR VOS SORTIES :

- Avoir une réserve d'eau suffisante en fonction de la distance (1 l/heure en moyenne)
- Prendre de quoi se restaurer en cas de coup de fatigue : gels énergétiques, barres...
- Toujours prévoir un vêtement de pluie au cas où le temps tournerait
- Un téléphone portable et un petit nécessaire de premier secours (couverture de survie, bandages...)

Le trail est avant tout une pratique conviviale et surtout accessible à tous, il permet de faire du sport en plein air tout en étant en pleine nature.



MAI 2013

DIMANCHE 19 MAI
LES BOUCLES DU VERDON (GRÉOUX)
 CIRCUIT 166,7 KM ET 89,3 KM
www.bouclesduverdon.fr

TRAIL DES 3 PATURAGES (LA JAVIE)
 24 KM, 11 KM

DIMANCHE 26 MAI
16^{ÈME} BOUCLE DES 4 REINES (FORCALQUIER)
 10 KM ET ENFANT
 TÉL. 04 92 72 93 31

JUIN 2013

SAMEDI 8 JUIN
TRANS-PIADES
 TRAIL 12 ET 25 KM
www.verdon3t.com

DIMANCHE 9 JUIN
TRANS-PIADES
 RANDO VTT 20, 35, 40 ET 55 KM
www.verdon3t.com

SAMEDI 15 JUIN
3^{ÈME} ÉDITION DE L'EFFORT VAUBAN
 10 KM ET ENFANT
 TÉL. 04 92 34 86 07

DIMANCHE 23 JUIN
5^{ÈME} TRAIL DE ST GENIEZ
 6KM, 15KM, 24KM
 TÉL. 04 92 34 58 95

JUILLET 2013

SAMEDI 14 JUILLET
27^{ÈME} ASCENSION DU COL DES CHAMPS
 12,6 KM
 TÉL. 04 92 83 41 92

SAMEDI 20 JUILLET
5^{ÈME} TRAIL NOCTURNE (CORBIÈRES)
 11,5 KM
 TÉL. 06 84 51 57 05

DIMANCHE 28 JUILLET
19^{ÈME} TRAIL DU VAL D'ALLOS
 37,2 KM, 15,5 KM
 TÉL. 04 92 83 02 81

Dimanche 10 mars 2013

7^{ÈME} TRAIL DE L'ESCALO

Sur la commune de l'Escale de 8h à 11h. Épreuve de course à pied sur sentier et chemin de montagne. Le 22 km pour coureur averti avec un dénivelé positif de 1300 m, le 10 km (dénivelé 420 m) plus facile pour initiation au trail, le 5 km sans difficulté, le 2 km pour les plus jeunes (de 1998 à 2002) et un parcours pour les marcheurs (ouvert à toutes et à tous).

Pour les mineurs, autorisation parentale obligatoire. Pour les non-licenciés FFA, FFTRI, UFOLEP, FSGT, certificat obligatoire. Tarifs : 20 € le 22 km, 15 € le 10 km, 5 € le 5 km, gratuit pour le 2 km. Attention, majoration de 3 € si inscription le jour de la course. Les inscriptions peuvent se faire par téléphone, par courrier ou sur le site internet.

Declic04 : 06 80 02 26 23 / 06 61 72 59 21

AOÛT 2013

DIMANCHE 4 AOÛT
4^{ÈME} TRAIL DU MORGONNET (PONTIS)
12 KM
TÉL. 06 75 80 07 12

DIMANCHE 11 AOÛT
9^{ÈME} TRAIL UBAYE SALOMON
42KM, 23KM, 12KM
TÉL. 04 92 81 03 68

SAMEDI 17 AOÛT
TRAIL DE MONTCLAR /SERRE-PONÇON
14KM, 28KM
TÉL. 06 03 06 19 76

SAMEDI 24 AOÛT
4^{ÈME} BELLE À LURE (CHÂTEAUNEUF MIRAVAIL)
45KM, 20KM
TÉL. 06 66 93 19 60

CALENDRIER



CRAFT MANOSQUE **SALOMON**

ENTREZ CHEZ ENDURANCE SHOP
NOUVEAU le magasin se modernise pour vous apporter encore plus de choix

DÉCOUVREZ LA RÉVOLUTION DE L'HYDRATION



Magasin ouvert du lundi au samedi de 10h00 à 19h00
9173, rue Berthelot - ZI Saint-Joseph - 04100 Manosque - ☎ 04 92 77 23 98

Rejoignez nous **Face Ton Animal**



ADRÉNALINE CENTRAL

Texte : Nicolas Le Plénier - Photo : Juilen Mamadou

Récemment créée, l'association Adrénaline Central s'est installée au Centre Regain à Ste-Tulle pour nous fait découvrir son univers, à la recherche du bien-être physique, mental et de la confiance en soi.

Adrénaline Central s'adresse aux amateurs de sport qui veulent allier le renforcement musculaire et la convivialité que l'on peut attendre d'un club sportif. Ce qui fait la particularité d'Adrénaline Central réside dans le développement sur le bassin manosquin de la discipline CrossFit.

DES GROUPES INTIMISTES

Pratiqué au départ en extérieur, puis en petits groupes intimistes dans le garage du préparateur physique Guillaume, l'association a enfin pu se développer en intégrant un local au Centre Regain de Ste-Tulle. Une fois mis à son goût et aménagé du matériel nécessaire, Adrénaline Central a pu lancer les inscriptions, et au jour de notre interview, l'association comptait une cinquantaine de pratiquants, respectant presque la mixité (40 % d'hommes/60 % de femmes).

L'aménagement des créneaux permet aux pratiquants de s'entraîner en petit groupe, un avantage qui permet à Guillaume Dumas, le préparateur physique, de se concentrer sur chaque adhérent et de le corriger ou de vérifier son positionnement pour une optimisation de la pratique. Des pratiquants venant de tous horizons, amateurs, débutants ou sportifs de haut niveau, chacun progresse à son rythme, motivé par le groupe de travail et l'ambiance générée.

Une deuxième chance dans sa vie de sportif...
Stéphane

LE CROSSFIT, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Vous vous le demandez certainement, en quoi consiste cette discipline ? Le CrossFit est une technique de conditionnement physique. Des mouvements fonctionnels faits à haute intensité et constamment variés pour devenir "athlète de son quotidien". Le CrossFit combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sport d'endurance. Le mot CrossFit vient de Cross Fitness (en français, entraînement physique croisé) de par le mélange de différentes activités physiques et sportives préexistantes. Les pratiquants de CrossFit courent, rament, grimpent à la corde, sautent, déplacent des objets, pratiquent des mouvements d'haltérophilie ainsi que des exercices au poids du corps, utilisent des haltères, des anneaux de gymnastique, des boîtes, des kettlebells, des sacs et tous autres objets pouvant servir l'entraînement. Le CrossFit axe son fonctionnement autour de dix compétences athlétiques : endurance cardiovasculaire et respiratoire, endurance musculaire, force, souplesse, puissance, vitesse, agilité, psychomotricité, équilibre et précision.

Le programme CrossFit veut augmenter la capacité de travail dans ces différents domaines en provoquant par les entraînements des adaptations neurologiques et hormonales au travers des différentes filières métaboliques. Ceci afin de préparer ses pratiquants à s'adapter à n'importe quels efforts physiques rencontrés tous les jours grâce à la variété des entraînements, l'utilisation de mouvements poly-articulaires et l'intensité élevée du travail.

UN ENCADREMENT DE QUALITÉ

Pris en main et encadré par Guillaume Daumas, ancien sportif de haut niveau, Guillaume a obtenu son BE musculation et son BPJEPS à Montpellier puis, après avoir découvert la discipline, se prend de passion et pratique le CrossFit pour passer ensuite le diplôme officiel CrossFit Level 1.



INSCRIPTIONS

Adrenaline Central vous propose des séances adaptées à votre niveau, du débutant pour apprendre les bases et les mouvements jusqu'au confirmé. Le tout dans une salle de 140 m² avec tout le matériel nécessaire à la pratique.

La cotisation est de 25 euros/mois

Guillaume Daumas :
06 79 38 65 71 – prepad@hotmail.fr
Nicolas Belpaume (président) : 06 61 10 82 09

HISTORIQUE

Le CrossFit a été fondé par l'ancien gymnaste universitaire Greg Glassman et son ex-femme Lauren Glassman dans le courant des années 1970, dans leur garage transformé en salle d'entraînement. Le premier centre affilié CrossFit a ouvert à Santa Cruz en 1995 ; la même année, Glassman est embauché pour entraîner les services de police de Santa Cruz. En février 2001, Glassman lance le site CrossFit.com pour étendre la communication autour de son programme et mettre à la libre disposition toutes ces routines d'entraînement, appelées WOD (workout of the day).

FONCTIONNEMENT

Exercices avec Kettlebells

L'entraînement CrossFit s'articule autour des WOD (WorkOut of the Day) ; chaque jour, un WO (WorkOut) est choisi puis exécuté après une séance d'échauffement. Les WODs sont composés d'un ou plusieurs exercices, le tout enchaîné suivant différents formats. Les exercices utilisés en CrossFit sont regroupés en trois catégories :

- Gymnastique (pompes, tractions, flexions, pompes poiriers, muscle-ups, etc.)
- Cardio (course à pied, rameur, corde à sauter, etc.)
- Haltérophilie/force athlétique (arraché, épaulé-jeté, squats, soulevé de terre, etc.)

Exercices de force athlétique

Une multitude de formats de travail existent pour structurer les exercices, quelques exemples :

- par séries dégressives (21-15-9, 21-18-15-12-9-6-3,...)
- en AMRAP (as many rounds as possible, autant de tours que possible)
- en format maximum (1-1-1-1-1, 3-2-2-1-1, etc.)
- format type «bear complex» basé sur un enchaînement précis et dans lequel on augmente la charge à chaque tour
- en pyramide (1-2-3-4-5-4-3-2-1)

En plus de cela, quatre types de séances existent :

- skills (compétences), dont le but est l'apprentissage des techniques d'entraînement
- force, le but étant de développer sa capacité de force maximale sur un ou plusieurs exercices
- metcons (METabolic CONditionning, CONditionnement METabolique), où le but est d'exécuter un WOD en intensité maximale et de tenter de finir le WOD le plus rapidement possible
- cardio, le but étant de développer sa capacité d'endurance

Deux rythmes d'entraînement sont généralement utilisés :

- trois jours de travail pour un jour de repos
- cinq jours de travail pour deux jours de repos



Saumon confit au Gravelax crème fouettée raifort et aneth

par Laurent Urbano - The Kitchen



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 chef Laurent Urbano, du restaurant The Kitchen situé au Forum, nous accueille dans ses cuisines pour vous proposer une de ses spécialités : le saumon confit en Gravelax accompagné de crème fouettée au raifort et aneth, billes de perle vinaigre, échalote, framboise.

Laurent Urbano nous fait découvrir une tendance culinaire, la bistronomie.

Un mélange entre la gastronomie et la cuisine de bistrot. Avec cette nouvelle tendance, Laurent Urbano apporte une nouvelle cuisine sur Manosque en revisitant la cuisine de bistrot.

Un chef qui a fait ses classes à Groisy, à Megève, à la Fuste, au Clos de la Violette, à la Colombière en Suisse, au Petit Lauragais.

LES CONSEILS DU CHEF

- Un poisson très gras montre qu'il est d'élevage. Pour ce plat, optez pour un morceau fin (la queue du filet, par exemple) pour que le confit se fasse plus rapidement.

- Préférez du sel de Guérande, car il est moins traité.

- Le sel du mélange enlève l'eau et le gras du poisson, le sucre confit celui-ci, donc le cuit.

LE VIN

En accompagnement, choisissez un bourgogne aligoté blanc.

CE PLAT VOUS DONNE ENVIE ?

Venez le découvrir avec de nombreuses autres créations tous les jours du lundi au dimanche, midi et soir

Restaurant The Kitchen

Quartier du Forum - 04100 Manosque

Tél. 04 86 90 80 09

POUR 1 PERSONNE

INGRÉDIENTS

Pavé de saumon de 150 à 200 g
150 g de gros sel de Guérande
150 g de sucre
1 c. à café de gingembre
1 c. à soupe d'aneth haché
Huile d'olive
Baies roses
Céleri
Feuille d'épinard

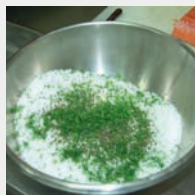
CRÈME FOUETTÉE RAIFORT ET ANETH

- Mélangez selon vos goûts, de la crème fouettée, du raifort et de l'aneth
- Gardez cette préparation au frais



PRÉPARATION SAUMON

- Commencez par parer le poisson pour enlever le surplus de graisse
- Avec une pince ou un économe, enlevez les arêtes
- Coupez le filet en deux ou prenez votre pavé de 150/200 g
- Percez le pavé côté peau pour faire pénétrer le mélange de la préparation



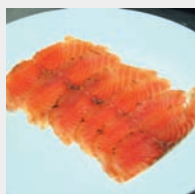
MÉLANGE

- Mélangez-le tant pour tant de gros sel de Guérande (env. 150 g) et de sucre (150 g aussi). Ajoutez une cuillère à soupe d'aneth haché, 1 cuillère à café de gingembre, une cuillère à café de mignonnette de poivre et des baies roses. Mélangez le tout.



PRÉPARATION SUITE

- Couvrez le fond d'un plat avec le mélange. Positionnez le saumon côté peau par-dessus et recouvrez entièrement le saumon avec le même mélange.
- Laissez 24h au réfrigérateur
- Enlevez le sel et rincez à l'eau froide
- Coupez en fines lamelles comme un saumon fumé



DRESSAGE

- Placez les tranches de saumon sur une assiette
- Rajoutez de l'huile d'olive pour le faire briller
- Positionnez sous forme de quenelles votre préparation de crème fouettée et de raifort
- Ajoutez du céleri branche, hachez pour donner un peu de fraîcheur, et du gros sel de Guérande comme exhausteur de goût et du poivre du moulin
- Pour la décoration, ajoutez une feuille d'épinard, et des billes framboise
- Servez, et bonne dégustation !



Résultats de Février

CONCOURS des DÉPOSITAIRES

LE TOP 5

- 1 Boutique Évolution (Manosque)**
- 2 Gorderie Monoprix (Manosque)**
- 3 Tabac Monte Cristo (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 ! Le réapprovisionnement de votre dépôt vous rapporte également des points supplémentaires et de ce fait, des points supplémentaires pour la quantité déposée le mois suivant.

Résultats chaque mois sur www.mouv-in.com



HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 - 20/04

De nouvelles orientations amicales ou professionnelles se dessinent tout au long de ce mois, ce qui vous conduira à avoir un moral d'acier. Vous vous informerez en vue d'investissements, qui seront tout au long de cette année très judicieux ; même si le temps travaille contre vous, vous serez le grand victorieux de cette période.



TAUREAU
21/04 - 21/05

Attention, vous avez tendance à trop parler, à dire votre bien comme votre mal et sachez que votre bien se retournera contre vous car tout autour de vous la jalousie règne. Ouf, ouf, ouf, c'est un peu le bordel dans votre tête, rien ne va plus faites vos jeux, mais malgré toutes ses tensions, vous arrivez à garder la tête froide et à avancer. L'avenir en 2013 vous appartient.



GÉMEAUX
22/05 - 21/06

À force de vouloir gagner, la victoire est au bout du chemin, car vos espérances seront comblées et surtout entendues, car dès la fin du mois, le poste sera pour vous. Malgré des divergences, des contradictions qui se veulent épuisantes pour vous et pour vous seul, vous arrivez avec de nombreux efforts à ce que vous sentez juste pour vous. Alors persistez.



CANCER
22/06 - 22/07

C'est ce que l'on pourra appeler un mois dans l'ensemble explosif, car, dans le cadre de votre vie personnelle, tout bouge, tout se transforme et même votre habitation devrait se modifier. Même si à vos yeux vous connaissez beaucoup trop de tensions, dites-vous que, malgré cela, vous avancez sur le chemin de la Vérité, celle qui vous colle à la peau. Laissez faire le temps, il travaille pour vous.



LION
23/07 - 23/08

Dur, dur d'être Lion en ce début de mois, car de nombreuses oppositions font front contre vous et vos attentes, alors, avant d'agir, agissez. Une fois de plus, le climat professionnel n'est pas celui que vous attendiez, et vous devez une nouvelle fois faire des efforts, mais le comble, c'est que vous devez adopter la même politique dans votre vie personnelle.



VIERGE
24/08 - 22/09

Mais que se passe-t-il dans votre maison, tout semblait si simple, et depuis quelques jours, tout se complique à une vitesse grand V, restez zen, et avant d'agir, prenez le temps d'analyser votre situation. Vous vous sentez l'âme d'être un ou une célibataire, car tout vous semble aujourd'hui possible, possible sans aucune limite, et cela met au fond de vous un moral d'acier.



BALANCE
23/09 - 23/10

Vous êtes avant tout un professionnel, responsable, prêt à tout pour aller de l'avant et donner le meilleur de vous tout au long de ce mois, vous donne le choix de la répartition. Toujours à la recherche de l'amour en Casanova du Zodiaque, vous pourriez connaître un amour nouveau qui se pourrait être l'Amour avec un grand A, laissant avec lui ces nombreuses désillusions.



SCORPION
24/10 - 22/11

Même si vous savez au fond de vous que votre projet est viable, les oppositions qui se mettent en place autour de vous vous obligeront à modifier votre projet ; heureusement, chez vous, on vous soutient. Comme vos voisins astraux, la vie se déroule sur le plan de l'amour, un amour véritable qui pourrait en ce mois vous satisfaire, pour enfin mener à bien votre vie.



SAGITTAIRE
23/11 - 21/12

La situation qui s'est instaurée au sein du foyer reste complexe, mais pas désespérée, car prochainement, vous trouverez la solution qui vous permettra d'avancer. Et puis c'est subitement la fête dans votre Zodiaque, tout semble facile, à la portée de tous, l'amour envahit votre signe, et professionnellement, tout vous semble d'une évidence presque anecdotique.



CAPRICORNE
22/12 - 20/01

Mais que vous arrive-t-il ? La chance tout à coup vous accompagne, donnant une autre vision des choses à l'ensemble de vos projets. Vous voyez enfin que tout est possible. Vous restez dans la mouvance des projets qui ont pris corps ; depuis le début de cette année, tout ou presque vous sourit ; si vous avez le temps, remerciez Jupiter qui veille sur vous.



VERSEAU
21/01 - 18/02

Il est grand temps pour vous de voir la situation de façon objective, qu'est-ce qui, aujourd'hui, ne vous convient plus ; dès votre prise de conscience faite, allez droit au but. Savez-vous qu'une Amitié peut se transformer en Amour ; si vous le ne saviez pas, maintenant, vous risquez de le savoir, mettant un trouble dans votre vie.



POISSONS
19/02 - 20/03

Est-ce un ring chez vous que vous venez d'installer ou une aire de repos où il est bon de venir se recharger en énergie ? Je pencherais pour la première hypothèse, mais à ce jeu, vous risquez de vous sentir très seul. Si jusqu'à aujourd'hui vos finances n'étaient pas trop secouées, on ne peut pas parler des mêmes paramètres, car de mauvais investissements pourraient vous compliquer la vie.



BODY-Fit center

Musculation - Fitness - Salsa

POWER PLATE STUDIO

[119 €]
OFFERTS
sur votre adhésion

POUR CET ÉTÉ
LA SOLUTION
EST CHEZ BODY FIT CENTER

[150 €]
DE REMISE
sur vos 10 séances

POWER PLATE STUDIO

RAFFERMISSEMENT
TONIFICATION
PERTE DE CELLULITE
QUALITÉ DE LA PEAU
MEILLEURE CIRCULATION SANGUINE



www.bodyfitcenter.fr

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