

75
Juin 2013
www.mouv-in.com

GRATUIT
PAYS MANOSQUIN
ET ALENTOURS

NEW
Recette à la carte

SPORT

COMMERCE

ASSOCIATION

EXPO

ARTISTE

CINÉ

ACTU



MOUV'IN[®]



PROGRAMME MOUV'IN.TV

CAHIER DÉCO #2

VOS SORTIES DU MOIS

100%
Montres
49 rue Grande
MANOSQUE

Mutuelles du Soleil

La force d'un groupe à vos côtés !



Votre agence de Manosque vous accueille au :
176, rue R. Char - « l'Odysée »
du lundi au vendredi
de 8h45 à 12h15 et de 13h30 à 17h00

Régime Social des
Indépendants*
Mutuelle santé
Prévoyance
Épargne
Retraite

*Organisme conventionné pour la gestion du régime d'assurance maladie des professions indépendantes, sous la tutelle du RSI

Des solutions pour tous

Professionnels
Indépendants

Salariés Retraités

Inactifs Jeunes



► N°Cristal 0 969 320 322

APPEL NON SURTAXE

www.lesmutuellesdusoleil.fr

mutuelles du soleil

mail : agence042@lesmutuellesdusoleil.fr

De nouveau parmi vous, comme chaque mois depuis 75 numéros, mine de rien, on approche du centième... Mais ce qui est le plus important, c'est que quasiment chaque mois, Mouv'in vous apporte une nouveauté : site internet, billetterie, webtv... et pourquoi ne pas aller encore plus loin ? Pourquoi ne pas vous en proposer encore plus ? La réflexion est en cours et les nouveautés devraient voir le jour prochainement.

En attendant, je tenais à vous remercier pour vos nombreuses visites sur **Mouv'in.tv**. Visiblement, le concept vous a plu et nous nous efforçons de vous proposer encore plus de rubriques et de reportages chaque mois.

Un outil et un média supplémentaires dans le paysage manosquin et bien au-delà grâce à la diffusion d'internet. Un support de communication qui, associé au magazine Mouv'in, va vous faire

découvrir sous un autre angle les commerces, les événements, les personnalités de notre département.

Le magazine annonce, la télé couvre l'événement, pour vous faire vivre ou revivre ce qui anime notre bassin de vie. Vous pourrez retrouver, en fin de magazine, le programme du mois avec les émissions en cours, et rendez-vous sur www.mouv-in.tv !

Ainsi, nous approchons de la période estivale, en espérant que le soleil et la chaleur s'installent pour de bon et que nous puissions profiter pleinement de nos beaux paysages, tout en feuilletant un magazine Mouv'in qui vous informera des événements à vivre au quotidien.

Mouv'in, mensuellement indispensable !

Nicolas Le Plénier
(directeur de publication)



0 0 0 1 3 2 3 ARBRES PLANTÉS, GRÂCE AUX ANNONCEURS !

MAGAZINE MENSUEL GRATUIT

édité par l'entreprise Ndesign Publications · Siret : 480 187 970 00011 - APE : 7411Z
Siège social : le jardin des Hespérides Bât.B · 140, allée de la 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

VOTRE PUBLICITÉ DANS *mouv'in*

Contactez Nico au

06 64 14 04 94

contact@mouv-in.com

plus de 15 000 lecteurs / mois

Ne peut être vendu · Ne pas jeter sur la voie publique · Toute reproduction, même partielle, est interdite (art. L.335 à L.335-10 du Code de la propriété intellectuelle)

NOUVEAU DEPUIS LE 10 MAI : MOUV'IN LANCE SA WEBTV



MOUV'IN.TV

Une télé qui vous ressemble !

+ DE 20 REPORTAGES CHAQUE MOIS

**CULTUR'ART · CA PART EN LIVE · EN VOITURE · SPORT AND GO
MOUV' YOUR BODY · EN SCÈNE · VIDÉOS AMATEUR · PUBS · ...**

NOUVEAUTÉS EN JUIN

les chaînes IMMOBILIER & ÉCONOMIE

Partenariats avec la MDE ; ZBQLAB avec ses interviews musicaux

www.mouv-in.tv



ACTUS CINÉ

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



AFTER EARTH // 5 JUIN

Réalisé par M. Night Shyamalan • Avec Will Smith, Jaden Smith, Sophie Okonedo • Genre : Science fiction

1000 ans après un cataclysme forçant les humains à quitter la Terre, Nova Prime est devenue la nouvelle planète occupée par notre espèce. Le général Cypher Raige, de retour d'une longue mission, retrouve sa famille (et son rôle de père auprès de Kitai, son fils de 13 ans). Lorsqu'une tempête d'astéroïdes endommage le vaisseau de Cypher et Kitai, ils s'écrasent sur la Terre, devenue très dangereuse. Alors que son père à l'agonie dans le cockpit, Kitai va devoir entreprendre seul, un voyage en terrain hostile pour retrouver leur balise de détresse. Kitai a toujours voulu être un soldat comme son père. Aujourd'hui, il en a l'opportunité...



STAR TREK INTO DARKNESS 2D/3D // 12 JUIN

Réalisé par : J.J. Abrams • Avec Chris Pine, Zachary Quinto
Genre : Science fiction , Action , Aventure

Alors qu'il rentre à sa base, l'équipage de l'Enterprise doit faire face à des forces terroristes implacables au sein même de son organisation. L'ennemi a fait exploser la flotte et tout ce qu'elle représentait, plongeant notre monde dans le chaos... Dans un monde en guerre, le Capitaine Kirk, animé par la vengeance, se lance dans une véritable chasse à l'homme, pour neutraliser celui qui représente à lui seul une arme de destruction massive. Nos héros entrent dans un jeu d'échecs mortel. L'amour sera menacé, des amitiés seront brisées et des sacrifices devront être faits dans la seule famille qu'il reste à Kirk : son équipe.



LA GRANDE BOUCLE // 12 JUIN

Réalisé par Laurent Tuel • Avec Clovis Cornillac, Bouli Lanners, Ary Abittan

François est un passionné du Tour de France. Licencié par son patron et quitté par sa femme, il part faire la Grande Boucle avec un jour d'avance sur les pros. D'abord seul, il est vite rejoint par d'autres, inspirés par son défi. Les obstacles sont nombreux mais la rumeur de son exploit se répand. Les médias s'enflamment, les passants l'acclament, le Maillot Jaune du Tour enrage. François doit être stoppé !



SOIRÉE MUSIC'LIVE

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

Venez découvrir la nouvelle terrasse



cial **HYPER U**
les nouveaux commerçants

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

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



MAN OF STEEL 2D/3D
// 19 JUIN

Réalisé par Zack Snyder
Avec Henry Cavill, Amy Adams,
Diane Lane
Genre : Fantastique , Action , Aventure

Un garçon apprend qu'il est doté de pouvoirs extraordinaires et qu'il n'est pas né sur Terre. Une fois jeune adulte, il part en voyage pour découvrir d'où il vient et pourquoi il a été envoyé. Mais le héros en lui se doit de faire surface pour sauver le monde de l'annihilation et devoir un symbole d'espoir pour l'humanité entière.



**MOI MOCHE
ET MÉCHANT 2**
2D/3D
// 26 JUIN

Réalisé par : Pierre Coffin,
Chris Renaud
Avec : Steve Carell, Al Pacino
Genre : Animation

Ils vous ont manqués... ?
Gru, le plus grand vilain de tous les temps,
et ses amis minions reviennent pour de
nouvelles aventures encore plus déjantées !



LE PIZZOULET.FR
PIZZAS et
NUGGETS DE POULET

Livraison à domicile
sur Manosque

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

Pizzas
Nuggets
maison



Boissons
Desserts

Sur place
ou à
emporter



Livraison
à domicile
sur Manosque

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

Tous nos produits
sur le site
www.pizzoulet.fr

fermeture le lundi



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

LE PIZZOULET.FR

EL FREDO

ARTISTE

Texte : Nicolas Le Plénier · Photo : fournies par El Fredo



Rencontre avec un simple artiste aux multiples casquettes, auteur, compositeur, interprète et producteur comme il aime à se présenter. Un artiste du pays manosquin avant tout.

M'i : Présente-nous ton parcours ?

El Fredo : J'ai commencé la musique en 1995 dans les quartiers nord de Marseille puis j'ai déménagé dans les Alpes. J'enregistre mes premières maquettes et très vite je monte le groupe «ESQUISSE» avec qui j'ai sorti plusieurs projets et fait plus d'une centaine de concerts dont une tournée au Brésil.

M'i : Comment es-tu venu dans le rap ?

El Fredo : En fait, c'est lui qui est venu à moi comme une évidence. Depuis gamin, j'étais passionné par le rythme et la poésie, j'écoutais beaucoup de musique sans avoir de style particulier puis j'ai découvert Mc Solaar et la culture hip hop, plus précisément le rap, qui veut dire rythme and poetry et c'est le choc pour moi, une sorte de révélation.

M'i : Cela n'a pas été évident tous les jours ?

El Fredo : Effectivement, quand tu choisis de vivre de ta passion, tu épouses une vie de bohème et d'incertitude. C'est pour cela qu'aujourd'hui j'ai pris le chemin inverse. Étant en auto-production depuis le début, j'ai vu les ventes de disques se dégrader, il devenait donc de plus en plus difficile de mener une vie stable financièrement. Mais heureusement qu'il y a tous ces bons moments de rencontres, d'échange, de partage et de voyage qui chaque jour me motivent. C'est pour de tels moments que je n'ai jamais baissé les bras et que j'ai continué par amour de la musique.

M'i : Tu nous présentes ton dernier album ?

El Fredo : Avec plaisir, c'est pour cela qu'on se rencontre, non ? Rire ! Mon nouvel album s'appelle «Lumière précieuse». J'ai débuté l'aventure juste après la sortie du dernier album de mon groupe. J'ai enregistré plus de 40 titres en 5 ans avec différents producteurs pour finalement en garder 16. C'est un disque vrai, authentique, sincère et proche de la réalité du quotidien loin des clichés stupides que peuvent avoir les gens du genre yo!! yo!! Le rappeur... Je recommande fortement mon album à tous les mélomanes de musique et pour ceux qui peuvent avoir des préjugés sur le hip hop, ils risqueraient d'être surpris par la qualité du contenu artistique.

M'i : Où as-tu puisé l'inspiration ?

El Fredo : Dans tous les styles de musiques possibles, j'ai tellement partagé de scènes et de résidences avec des groupes de tous horizons musicaux que j'ai emmagasiné des tas d'idées. Et pour les textes, je puise dans mon vécu, celui de mes proches, dans l'actualité mondiale ; en gros, je m'inspire du quotidien de nos vies, des faits de société en général.

M'i : Ce n'est plus seulement un album de rap, mais vraiment un disque éclectique ?

El Fredo : Oui, car chaque titre est une pièce musicale où le mélange des genres est mis en avant. Ayant une grande ouverture, je souhaitais utiliser toutes sortes d'instruments pour avoir une



Sur internet, on peut trouver toutes sortes de clips vidéo documentaires sur ses différents projets et évidemment, pour la plupart, ils sont disponibles sur toutes les plateformes de téléchargement légal. iTunes, Deezer...

M'i : Certaines rencontres t'ont aidé à en arriver là ?

El Fredo : Oh que oui !! Sans certaines rencontres, je n'aurais jamais pu réaliser un tel projet, je pense à Olivier Perez, qui m'a emmené à Londres et qui m'a présenté Michael Barnes d'Omni Studio, et Michele Chiavarini, un producteur londonien réputé pour avoir travaillé avec des artistes de légende comme Ray Charles ou encore Luciano Pavarotti, pour n'en citer que deux. Aujourd'hui, je suis entièrement produit par Michele Chiavarini, qui est devenu un ami depuis, ce qui m'a permis de travailler cet album entre Londres et la France et d'avoir en featurings Joy Malcolm (chanteuse de Moby) et Tyrone Henry (chanteur de thriller-live). J'ai aujourd'hui l'opportunité et la chance de pouvoir faire de la musique à la hauteur de mes ambitions artistiques.

M'i : Quel est ton but dans les années à venir ?

El Fredo : Permettre à ce disque d'avoir la destinée qu'il mérite. Continuer de me faire plaisir en faisant de la musique, aller toujours plus loin et être constamment dans une évolution artistique et peut-être qu'un jour je rencontrerai mon public qui me permettra de signer un deal et de vivre de la musique.

couleur de son particulière qui fusionne avec le rap comme le rock, la pop, le jazz, la soul, la musique contemporaine, la batoucada ou encore le flamenco, etc. On retrouve beaucoup de sonorités différentes avec une grande richesse musicale. J'ai privilégié l'utilisation de vrais instruments aux plugings de logiciel et je suis très fier du résultat. Il y a de nombreuses collaborations, comme Michele Chiavarini qui a produit plus de la moitié de l'album, René Aubry (des éditions Hopi Messa), David Bonnefoux, Willy réal, etc.

M'i : Tu n'en es pas à ton coup d'essai, années d'expérience, albums... ?

El Fredo : Cela fait plus de 18 ans que j'écris et compose des morceaux. J'ai composé pour d'autres artistes et coproduit pas mal de disques au cours de ma carrière, notamment avec «ESQUISSE», nous avons sorti 2 maxi 1 album et un DVD. Avec mon compère DJ LIL DIZZY, nous avons créé un label avec lequel nous avons produit différents featurings avec Soprano, L'Algerino, Boss One, Freeman, La swija, Djamajal, Gang Jah mind, etc. et différents singles physiques et numériques (coproduction) internationaux avec des labels comme Heavunlysun ou Havavision records et des artistes comme Heidi (Australie), Rawdawg (NYC), Natty Drea Dappa et Randyjcox (Londres) etc...

El Fredo

Sortie du nouvel album «Lumière Précieuse»

<https://soundcloud.com/elfredo-lumi-re-pr-cieuse>



Immortal Karesse
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.immortalkaresse.com



LE FESTIVAL DU SOLEIL

ST MICHEL L'OBS

Texte : Nicolas Le Plénier · Photos : Solange Marguerite Terrier Bleuer

EN SCÈNE



L'organisation de cette première édition du «Festival du Soleil» le 21 juin est réalisé par l'association Hécile ainsi que le centre d'astronomie de Saint-Michel-l'Observatoire pour célébrer en musique le solstice d'été.

C'est aussi la journée locale, nationale, internationale de la Fête de la Musique et le pays de Forcalquier est très actif dans la promotion de la musique actuelle. L'association dispose de moyens matériels et le centre astro est un lieu magnifique de rencontres, avec ce jour-là deux événements à célébrer : le premier jour de l'été avec le Festival du Soleil en journée et la Fête de la Musique à partir du crépuscule.

ASSOCIATION HÉCILE

C'est en 2007 que l'association «Hécile» voit le jour. Créée par les membres de «Kwendi Lelya» dans le but d'officialiser leur vie d'artiste, son activité se complète peu à peu par la location de matériel son et lumière pour les prestations du 04 et des alentours. C'est grâce à ces fonds récoltés que les «Kwendi Lelya» vont pouvoir réaliser un projet qui leur tenait à cœur depuis longtemps : créer un lieu dans lequel ils pourraient travailler, enregistrer, répéter et composer à leur rythme, au fil de leurs envies, une indépendance essentielle à leur épanouissement.

En 2012 commencent les travaux à la Minoterie, lieu mis à leur disposition gracieusement par un membre honoraire de l'association. 2013 sera pour ce studio une année test, éprouvée par les deux

groupes qui en sont à l'origine, avec l'envie, si la gestion des locaux le permet, de s'ouvrir à d'autres, d'en faire un lieu de partage et de soutien des artistes du pays de Forcalquier.

LA PROGRAMMATION :

20H - La Clique :

La batucada "La Clique" vous guidera en ce début de soirée pour le plaisir de tous ! Une série de figures rythmiques vous permettront aisément, de découvrir la magie d'une expérience musicale de groupe.

21H30 – Tchalé :

Tchalé vient du Bénin ; pour ce virtuose de la guitare électrique, qui a débuté dans les chorales, les scènes des festivals qu'il a foulées ont, à chaque fois, gardé le souvenir d'un homme qui se transcende quand ses pieds foulent les estrades.

22H45 - Kwendi Lelya :

Douze bras, douze jambes, six têtes et six cœurs qui s'activent en rythme pour faire tourner le monde hors du temps, se sentir vivant l'espace d'un instant. Des textes qui interpellent, une musique recherchée, du roots à l'électro, il y aurait un fossé ?

00H30 - Ciao Tympan :

Les Ciao Tympan continuent de nous faire vivre avec des concerts uniques, mêlant humour, voyages et chaleur. Leur style principalement ska, rock, festif nous entraîne dans une ambiance riche en couleurs, idéal pour fêter le soleil !

2H - Organized Bazar :

Ces deux passionnés du potentiomètre mélangent leurs styles et influences en passant par la house, trance, dub step pour un live à la fois original et dansant, soyez prêts à vous trémousser sur leurs rythmes endiablés, pour fêter le solstice d'été !!!

Rendez-vous le 21 juin
À St-Michel-l'Observatoire
[facebook.com/kwendilelya](https://www.facebook.com/kwendilelya)



Café de la Poste

RESTAURANT OUVERT MIDI ET SOIR

sauf le dimanche

FORMULE plat+dessert à partir de 14€

Terrasse ensoleillée

Soirée à thème 1fois/mois

Brasserie et glacier

Rue Reine-Jeanne

04100 MANOSQUE

Tél.:0492726902

e-mail : contact@cafedelaposte.com

www.cafedelaposte.com



Contraction de pizza et poulet, le Pizzoulet a ouvert ses portes en mars dernier afin de vous apporter des choix et des goûts différents en matière de restauration rapide.

Après de multiples expériences dans la restauration et la restauration rapide, Jean-Louis Saccomanno renoue avec ses premières amours.

Après vous avoir fait déguster ses pizzas lorsqu'il était situé, avec le K'mion à Pizz', à la montée de l'hôpital, il vous a fait découvrir ses petits plats à emporter chaque midi avec Pasta & Co dans la rue Grande.

Désormais, il part pour une nouvelle aventure gustative avec Jean-Claude Di Biase, pour proposer une autre sorte de restauration rapide sur Manosque. *« Jean Claude a eu l'opportunité de reprendre ce local situé à côté de Vidéo Futur, l'occasion de mettre à profit une amitié de 20 ans et des expériences communes dans la restauration. »*

LA PIZZA MISE À L'HONNEUR

Au Pizzoulet, retrouvez une carte de 36 pizzas aux goûts différents, avec des pizzas originales comme la Maraîchère (chèvre frais, courgettes, aubergines, roquette et miel) ou encore la Corsica. Mais ce qui distingue ces pizzas, se sont sûrement les différentes étapes de l'élaboration et les produits utilisés, qui en font un véritable plat, à déguster sous forme de pizza.

Tous les produits sont cuisinés, mijotés, agrémentés comme on le ferait pour une assiette dans un restaurant. À base de produits frais, de farine et de sauce italienne. Autant de petits détails qui donnent aux pizzas du Pizzoulet un goût si particulier.

LES NUGGETS MAISON

Autre particularité du Pizzoulet, les nuggets maison, redécouvrez le vrai goût du poulet avec ces nuggets. Un blanc de poulet entier, pané, nature et qui, dans les semaines à venir, sera également proposé sous différentes variétés et marinades.

LIVRAISON SUR MANOSQUE

À partir de 15 € d'achat, le Pizzoulet vous livre gratuitement où que vous habitez dans Manosque.

Vous pouvez néanmoins déguster votre pizza sur place et profiter de la terrasse ainsi que de l'agréable ambiance du lieu, ou encore l'emporter.

INFOS

Retrouvez tous les produits sur www.pizzoulet.fr. Le Pizzoulet est ouvert tous les jours dès 17h et fermé le lundi.

Le Pizzoulet

3 bd Élémir Bourges (à côté de Vidéo Futur)
04100 Manosque
Tél. : 04 86 90 21 74
www.pizzoulet.fr



SOURCES

Photo : Nicolas Le Plénier
Texte : Nicolas Le Plénier

UN WEEK-END DE DANSE



**ASCEN'DANSE
OU LA DANSE DANS TOUS SES ÉTATS**
Vendredi 7 et samedi 8 juin 2013, Ascen'danse vous propose son spectacle de fin d'année au théâtre Jean le Bleu à Manosque.

Ce spectacle est la finalité d'une année de travail de cours en classique, pointes, contemporain, moderne sur différents niveaux (débutant/intermédiaire/avancé).

Une centaine de danseuses de 4 ans (cours d'éveil corporel et musical) à l'adulte pour un spectacle d'1H45 environ. 30 chorégraphies réparties en 2 parties. 350 costumes. Du classique aux musiques actuelles en passant par des compositeurs peu connus, Ascen'danse vous fera découvrir son univers. Des chorégraphies en classique dont les pointes, néo-classique, moderne, contemporain, ainsi que des petites formations telles que les duo ou solo. « Le spectacle sera une alternance de groupes d'enfants, d'ados ou adultes et des mélanges de générations avec surtout la chorégraphie « mères filles » que l'on fait maintenant depuis 7 ans », nous précise la chorégraphe Hélène Del Ry.

« De l'émerveillement à l'emportement, en passant par la tendresse ou bien par la force... Ces états, ces émotions, qui font ce que nous sommes, seront le fil conducteur de notre spectacle. »

Vendredi 7 et samedi 8 juin 2013
Théâtre Jean le Bleu – Manosque, 21h
Tarifs : 10 € adulte / 5 € enfant de moins de 12 ans.

BILLETTERIE :

École de danse Ascen'danse
Le dojo – Bd Martin Bret 04100 MANOSQUE
ou sur www.mouv-in.com



«ICI ET MAINTENANT»
14^e SPECTACLE DE L'ATELIER DE LA DANSE

Dimanche 9 juin 2013 à 18h30 à la salle Osco Manosco de Manosque

Cette année, l'Atelier de la Danse vous propose un gala de fin d'année avec présentation du travail de l'année de tous ses danseurs (de 3 ans à l'adulte) dans tous les styles de danses : Eveil à la danse, Danse Rythmique, Danse Classique, Contemporain, Hip Hop, Ragga, Zumba, Moderne, GRS, Modern'Jazz. « Sur un thème « NOIR ET BLANC », nous vous réservons plein de surprises... »

L'équipe de l'Atelier de la Danse se compose de Myriam, professeur de danse classique, Simon et Jérémie de STREET M DANCE pour la Zumba, le Hip Hop et le Ragga, Philippine pour le contemporain et Modern'jazz adulte et Céline, pour l'éveil à la danse, la danse Rythmique, la GRS, le Moderne et le Modern'Jazz.

BILLETTERIE : « Ici et maintenant »

Sur www.mouv-in.com rubrique BILLETTERIE et à L'Atelier de la Danse (face au lycée Esclangon) 37 boulevard Martin Bret - 04100 MANOSQUE
Renseignements au 06 70 54 39 23 (Véronique Laurent)
06 16 95 97 65 (Céline Nakache)
Tarifs : 5 € pour les enfants moins de 10 ans et 10 € pour les plus de 10 ans)

LA SALLE OSCO MANOSCO AMBIANCE «CALIENTE»

Samedi 8 juin, une ambiance de folie vous accueille dès 14h à la salle des fêtes Osco Manosco à Manosque.

La journée débutera par des stages de Salsa, Bachata, Zumba, pour tous niveaux, du débutant au confirmé. Puis les stages laisseront place à la « Zumba Party de Cuba » dès 20h30, assurée par Rafael et Virginie (Cuba) et Delphine Bianco (Dynafit). Suivront, dès 22h, les fameuses soirées, 2 salles = 2 ambiances avec dans une salle : Disco Party avec DJ PACUAL, et dans l'autre salle: Salsa Tropicale avec DJ TOUNGA.

Infos et inscriptions : 06 74 13 36 85

Commandez vos billets
Flashez ce QR Code
avec votre smartphone



Jeudi

6 Jeudi 6 Juin

SISTERON

Collectes de sang

04 92 61 31 61

Vendredi

7 Vendredi 7 Juin

VILLENEUVE

Jean Jaurès

Conférence : Les Cathares

20h30

04 92 78 42 31

CORBIÈRES

Bar Carpe Diem

Venez défier la «Faucheuse»

16h - 22h

04 92 79 78 66

MANOSQUE

Fondation Carzou

Concert - lecture

20h

04 92 87 40 49

VILLENEUVE

Kfé Quoi !

Mini Festival anniversaire Fréquence Mistral

...

06 85 35 68 42

MANOSQUE

Théâtre J. le bleu

Spectacle Ascen'danse

21H

04 92 87 46 92

MANOSQUE

Restaurant Flunch

Concert : TERTIO

19h30

04 92 87 06 36

LES MÉES

Maison Association

Conf : l'évolution de l'Ame dans l'eau delà

20h30

...

LES MÉES

village

Fête patronale

20h30

...

Samedi

8 Samedi 8 Juin

PIERREVERT

Salle Polyvalente

Bourses Minéraux et Fossiles

9h-18h30

06 08 86 67 40

MANOSQUE

Église St Sauveur

Concert «Nuit Bach» par Columbus Concerts

20h30

04 92 72 91 65

VOLX

Place de la Mairie

Concours de boules

...

04 92 70 91 28

LA BRILLANNE

Aire de loisirs

Concours de boules

...

04 92 78 63 18

CORBIÈRES

Bar Carpe Diem

Repas concert : Zouper Zayane

20h

04 92 79 78 66

GRÉOUX

...

Théâtre : La folle journée de Guy le Hableur

...

04 92 78 01 08

GRÉOUX

...

Fête du tourisme équestre

...

04 92 78 01 08

VINON/VERDON

...

Trail et Rando VTT : Les Trans-piades

...

09 72 38 15 89

ORAISON

Résidence Tilleuls

Kermesse

12h - 17h30

04 92 78 60 80

ORAISON

Loly Circus

Baby Cirque

...

04 92 75 36 86

VILLENEUVE

Kfé Quoi !

Mini Festival Reggae

21h30

06 85 35 68 42

CHÂTEAU-ARN

...

Brocante vide grenier, puces grand débalage

...

...

MANOSQUE

Théâtre J. le bleu

Spectacle Ascen'danse

21H

04 92 87 46 92

MANOSQUE

Salle Osco Manosco

Stages, Zumba Party, Soirées 2 ambiances

dès 14h

06 74 13 36 85

MANOSQUE

Prom. Aubert Millot

Marché artisanal

...

...

MANOSQUE

Parc de Drouille

Concert : Concert Hommage à Nougaro

20h30

...

LES MÉES

village

Fête patronale

20h30

...



Etam

fait son cinéma

**NOUVELLE COLLECTION
MAILLOT DE BAIN**

68 rue Grande - Manosque - 04 92 87 45 45

du lundi au samedi - 9h30/19h

Dimanche

9 Dimanche 9 Juin

PIERREVERT	Salle Polyvalente	Bourses Minéraux et Fossiles	9h-18h30	06 08 86 67 40
MALIJAI	Parc du Château	Vide Grenier	6h-18h	06 12 74 08 09
MALIJAI	Salle des fêtes	Loto	17h30	06 76 63 27 58
VOLX	Place de la Mairie	Concours de boules	...	04 92 70 91 28
REILLANNE	...	Vide grenier	...	04 92 76 45 37
VILLENEUVE	...	Randonnée de la Roche Amère	...	06 63 86 34 34
LA BRILLANNE	Aire de loisirs	Concours de boules	...	04 92 78 63 18
GRÉOUX	Parc Morelon	Alliance de la Truffe et de l'Olive	10h	04 92 78 01 08
PIERREVERT	Salle polyvalente	5ème édition des Journées de l'environnement	journée	04 92 72 86 87
GRÉOUX	...	Fête du tourisme équestre	...	04 92 78 01 08
VINON/VERDON	...	Trail et Rando VTT : Les Trans-piades	...	09 72 38 15 89
ORAISON	Salle de l'Eden	Concert de l'Harmonie	...	04 92 78 60 80
ORAISON	Places du centre	Vide grenier	...	04 92 78 60 80
ORAISON	Hippodrome	Open Promo 1/8 TT Thermique	10h-18h	04 92 78 60 80
CRUIS	...	puces et expo vente en loisirs créatifs
FORCALQUIER	...	Brocante vide grenier
MANOSQUE	Parc de la Rochette	Vide grenier boule manosquine
MANOSQUE	Parc de Drouille	Vide poussette, brocante des enfants	9h-17h	...
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Spectacle Atelier de la Danse	18h30	06 16 95 97 65
LES MÉES	village	Fête patronale	20h30	...

Mercredi

12 Mercredi 12 Juin

MANOSQUE	...	Zumba pour les petits et grands	17h	06 19 60 18 44
MANOSQUE	Salle Tuilerie	Cours de country avec Frany Country	19h - 20h30	06 23 49 19 35
GRÉOUX	...	Foire artisans sans vitrines	...	04 92 78 01 08
DIGNE	...	Collectes de sang	...	04 92 40 61 82
ST ANDRÉ	...	Collectes de sang	...	04 92 34 27 14
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	Journées portes ouvertes conservatoire	...	04 92 87 89 63

Côté Femme

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

Prêt-à-porter, chaussures & accessoires

cop. copine PARIS

I.CODE

CHIPIE WOMEN

IKKS SHOES

IKKS women 'So Chic'

FINAL TOUCH

ASH



BEL NIR GAT RIMON

PROMOTION D'ÉTÉ !
du 1er au 29 juin 2013 inclus
JUSQU'À -50%
sur la collection Printemps/Été 2013

Nouvelle collection Automne 2013
disponible dès ce mois de juin
dans votre boutique
Venez découvrir les nouvelles tendances

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



Côté Femme a reçu le trophée LES VICTOIRES DE L'ENTREPRISE

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

Vendredi

14 Vendredi 14 Juin

LA BRILLANNE	Aire de loisirs	Fête de l'école	...	04 92 78 63 18
CORBIÈRES	Bar Carpe Diem	Apéro Concert : Mojo	19h	04 92 79 78 66
SAINTE TULLE	...	Fête votive	...	04 92 78 20 17
PIERREVERT	Salle de la Frache	Concert Chorale « Lis Aureto »	soirée	04 92 72 84 85
PIERREVERT	Salle polyvalente	Championnat de France de Slot Racing	...	06 63 01 65 32
GRÉOUX	...	Les amis de Lucien Jacques	...	04 92 78 01 08
MANOSQUE	Fondation Carzou	Concert : Récital de ténor avec piano	21h	04 92 87 40 49
VILLENEUVE	Kfé Quoi !	Festival de cloture	21h30	06 85 35 68 42
MANOSQUE	MJC	Fiesta des Lycées	20h30	04 92 72 43 08

Samedi

15 Samedi 15 Juin

VOLX	Salle associative	Stage de Qi Cong débutant	14h30-17h	04 92 77 44 26
VILLENEUVE	...	Tournoi Jeunes de Foot	...	04 92 78 42 31
VILLENEUVE	Jean Jaurès	La saga des vigneron par Marc Donato	10h	04 92 78 42 31
VILLENEUVE	Esplanades	Ateliers découverte : calligraphie, vannerie...	14h-17h	04 92 78 42 31
VILLENEUVE	Jean Jaurès	Conf : le château médiéval de Villeneuve	18h	04 92 78 42 31
CORBIÈRES	Bar Carpe Diem	Huitrade Party animée Harphang	20h	04 92 79 78 66
SAINTE TULLE	...	Fête votive	...	04 92 78 20 17
PIERREVERT	Salle polyvalente	Championnat de France de Slot Racing	...	06 63 01 65 32
GRÉOUX	...	Brocante	...	04 92 78 01 08
GRÉOUX	...	Cendrillon : les amis de Lucien Jacques	...	04 92 78 01 08
MANOSQUE	Fondation Carzou	Jazz sur la terrasse	20h	04 92 87 40 49
VILLENEUVE	Kfé Quoi !	Festival de cloture	20h30	06 85 35 68 42
CHÂTEAU-ARN	...	Brocante + vide greniers
MANOSQUE	Café de la Poste	Concert : Bruno Klimis	dès 20h	04 92 72 69 02
MANOSQUE	Place Hotel de Ville	Grand défilé de Mode	dès 19h30	06 87 95 46 44

100% Montres



HOMME.FEMME.ENFANT

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

CHANGEMENT DE
VOS BRACELETS

CONTROLE DE
L'ÉTANCHÉITÉ

IDÉES CADEAUX
FÊTES DES PÈRES

REPLACEMENT
DE VOS PILES

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

49 rue Grande MANOSQUE / 04 92 73 34 21

par internet :

www.mouv-in.com

DIFFUSEZ VOS INFOS D'ÉVÈNEMENTS

Gratuit pour les associations et les clubs - à diffuser avant le 20 du mois précédant votre manifestation

par mail :

infos@mouv-in.com

Dimanche

16 Dimanche 16 Juin

GRÉOUX	Park Terrain Rugby	Vide grenier Ovalie Provence Verdon	6h30-18h	06 24 74 87 41
VILLENEUVE	...	Tournoi Jeunes de Foot	...	04 92 78 42 31
VILLENEUVE	Chateau	Visite guidée des vestiges du château	10h	04 92 78 42 31
VILLENEUVE	Jean Jaurès	Conf : Les moulins en pays de Forcalquier	17h	04 92 78 42 31
SAINTE TULLE	...	Fête votive	...	04 92 78 20 17
PIERREVERT	Salle polyvalente	Championnat de France de Slot Racing	...	06 63 01 65 32
GRÉOUX	...	Les dimanches musicaux	...	04 92 78 01 08
GRÉOUX	...	Arrivée du tour de Haute Provence	...	04 92 78 01 08
GRÉOUX	...	Vide grenier	...	04 92 78 01 08
Oraison	Lac Buissonnades	Vide Grenier	8h-19h	04 92 78 60 80
Oraison	Lac Buissonnades	Boules : Jeu provençal	9h	04 92 78 60 80
DIGNE	...	Vide grenier du judo club dignois
FORCALQUIER	...	brocante vide grenier
MANOSQUE	Parc de Drouille	Brocante vide grenier
ST MICHEL L'OB	...	Vide grenier
SISTERON	...	Vide grenier des beaux jours

Mardi

18 Mardi 18 Juin

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
PIERREVERT	Monument aux morts	Cérémonie commémorative	11h	04 92 72 86 87
VINON/VERDON	...	Don du sang	15h-19h	04 92 74 04 39
SEYNE LES ALPES	...	Collectes de sang	...	04 92 34 69 22

Mercredi

19 Mercredi 19 Juin

MANOSQUE	...	Zumba pour les petits et grands	17h	06 19 60 18 44
MANOSQUE	Salle Tuilerie	Cours de country avec Frany Country	19h - 20h30	06 23 49 19 35
GRÉOUX	...	Si Gréoux m'était conté	...	04 92 78 01 08
ST AUBAN	MJC	Collectes de sang	...	04 92 64 33 56

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

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

266, rue des Ponches
(face à Macdan) MANOSQUE

À conserver et à présenter lors de votre visite

Vous
offre

10 €

sur votre
contrôle technique



FLASHÉZ CE CODE
avec votre smartphone

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

NOUVEAU
Rapide et pratique

POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS

ou VIA LE LIEN <http://clierdv.com/autosur-1137>

accent

decco®

Aménagement



Habitat



Décoration



TABLES
LES COULEURS
ACIDULÉES

TENDANCES
LE MOBILIER
DE JARDIN

JARDIN
QUELLES FLEURS
SEMER EN JUIN ?

DOSSIER IMMO
LA GESTION LOCATIVE

TENDANCES by SIMC

MANOSQUE

PUBLI-REPORTAGE

Ouverte depuis fin avril, la SIMC s'est dotée d'une nouvelle salle exposition. Dans un même espace, vous pourrez retrouver tous les produits d'aménagement et de valorisation pour votre habitat.



Un lieu d'idées, de conseils, de découverte des dernières nouveautés et tendances dans un même lieu. Unique sur le secteur avec 1400 m², rien que pour « l'inspiration de votre habitat ».

UNE VUE D'ENSEMBLE

Tous les produits d'aménagement y sont représentés: faïence, carrelage intérieur et extérieur, pierres naturelles, sanitaire, menuiserie, cuisine, salle de bains, rangements, placards, dressing, électroménager, poêle et cheminée, solutions domotiques... de quoi se projeter et visualiser son intérieur ou son extérieur en ayant véritablement les différents matériaux sous les yeux. Un pan de maison a même été construit et aménagé afin de se rendre compte de la mise en situation des différents produits (volets roulants, fenêtres et portes-fenêtres, portes d'entrée et d'intérieur...).

DES CONSEILS

Une équipe commerciale d'une quinzaine de personnes vous attend dans ce show-room pour vous renseigner, vous orienter et vous conseiller dans vos recherches. Des professionnels informés des dernières tendances aussi bien en matière de décoration que de technologie ou de réglementation.

SOURCES

Photo : SIMC

Texte : Nicolas Le Plénier

UNE 2^{de} TRANCHE À VENIR

Prochainement, vous pourrez découvrir les produits pour l'aménagement extérieur : dalles, margelles, pavés, piliers, parement... Toujours plus d'idées et de solutions pour profiter de sa terrasse ou de son jardin.

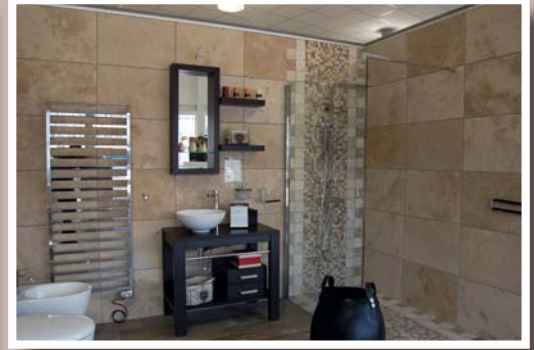
CATALOGUE DISPONIBLE EN MAGASIN

Pensez aux offres promotionnelles actuelles ou futures. N'hésitez pas à demander et consulter le catalogue en cours, disponible dans votre univers TENDANCES by SIMC.





1400 M² D'EXPO

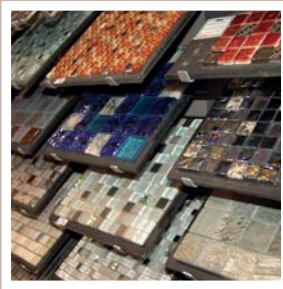


SALLE DE BAINS



CUISINES

CARRELAGE
FAÏENCE



AMÉNAGEMENTS



TENDANCES MOBILIER DE JARDIN

DOSSIER

Texte : Nicolas Le Plénier · Photo : Divers sources



Le jardin est un espace de plus en plus apprécié par les Français pour y passer des moments agréables en famille ou entre amis. Il fait partie intégrante de la maison et mérite donc la même attention que le salon ou la cuisine en matière de décoration et d'aménagement.

Pièce maîtresse de la terrasse et du jardin : le mobilier de jardin. Tables et chaises pour la version classique, mais également transats, poufs et balancelles pour les plus anciens... Le mobilier de jardin structure l'espace extérieur et permet de créer une ambiance. Amateurs de design et modernisme, de bucolique et romantisme ou de nature et bois, le mobilier de jardin se décline de mille manières pour multiplier vos envies et satisfaire votre imagination.

DEUX TENDANCES SE PARTAGENT LE MOBILIER DE JARDIN EN 2013 :

Les matériaux naturels et le métal. Les salons en matériaux naturels, comme le bois et notamment le teck, sont toujours à la mode et donnent un aspect exotique et chaleureux au jardin. Toujours dans l'univers nature, la résine tressée est parfaite pour allier un aspect chic et un salon accueillant propice aux apéritifs conviviaux.

Le métal fait aussi son grand retour avec son style épuré et design et ses couleurs flashy et pétillantes. Le mobilier de jardin métal intégré dans un espace végétal confère un côté apaisant et calme au lieu.

Adeptes du déjeuner en terrasse en tête à tête ou des barbecues familiaux le week-end, le salon de jardin se décline dans toutes les tailles.

Les éléments de mobilier de jardin se diversifient, le transat se décline en fauteuil de relaxation, chilienne et même hamac pour des siestes toujours plus agréables. Le bain de soleil en plastique blanc devient un accessoire déco en bois, design en acier ou « funky » en version plastique flashy.

Au-delà du mobilier de jardin, l'extérieur peut être agrémenté d'accessoires aussi variés qu'insolites : éclairage, cache-pots, mosaïque, matériel de récupération... pour faire de cet espace extérieur un lieu qui vous ressemble et qui invite au repos et à la détente.



LE ROUGE : INCONTOURNABLE DU JARDIN

S'il y a bien une couleur qu'on retrouve chaque année dans les jardins, c'est le rouge ! Couleur ultra-vive, le rouge ne manque pas de trouver sa place dans tous les styles, que vous soyez pop ou design, et on l'apprécie pour sa gaieté qui vient pulser la déco du jardin. Pour faire entrer le rouge dans votre salon de jardin que vous possédez déjà, vous pouvez simplement miser sur les accessoires. La bonne nouvelle avec le rouge, c'est que peu de choses suffisent à faire décoller votre style. Un coussin et un plaid, et le tour est joué !



LA TENDANCE HAMAC

Béni soit le hamac ! Grâce à lui, les moments de paresse deviennent des détenteurs privilégiés. Look ethnique, design « lit », version indoor ou outdoor, pour les grands ou les petits, module d'appoint ou taille extra-large : tous les modes de vie, styles et espaces sont prêts à l'adopter. Alors, qu'est-ce qu'on attend pour passer à l'action ? C'est parti. En plus d'être sophistiqué et maxi confort, ce hamac Hästens peut se vanter de voir la vie en extra-large. Désormais, s'y balancer est un luxe qui se partage à deux.



LA COULEUR S'INSTALLE AU JARDIN

Attirez les regards sur votre écrin de verdure en pariant sur la couleur. La recette ? Meuble, accessoires, tissus se colorent en rouge, rose, orange, bleu ou vert. Un atout déco qui fait ressortir le vert de la nature ! Le mobilier coloré fait ressortir le vert de la nature. Quand le vert de la nature s'associe à la couleur, vous apportez au jardin une dose de peps qui lui va à ravir.

JE RELOOKE MON JARDIN

Envie d'un nouveau jardin pour le printemps sans pour autant déménager ? Avec quelques astuces pratiques et déco, vous allez pouvoir donner un second souffle à votre espace extérieur. Le tout en 5 étapes !

ÉTAPE 1 : LE GRAND NETTOYAGE

Vous connaissez l'expression « ménage de printemps » ? C'est exactement par là qu'il faut commencer pour rénover votre jardin ! Commencez par ranger tout ce qui n'a rien à faire dans votre jardin et jetez les accessoires cassés qui ne peuvent être réparés. Ensuite, passez au nettoyage à proprement parler, en ramassant les feuilles mortes et autres branches, et retirez les plantes sèches. Si vous avez une partie terrasse, balayez et nettoyez celle-ci avec les produits adaptés à votre revêtement. Notez qu'il est préférable d'éviter les nettoyeurs haute pression qui peuvent altérer les revêtements minéraux et véritablement abîmer les revêtements en bois.

ÉTAPE 2 : LA REMISE EN ÉTAT

Une fois votre jardin nettoyé, il est temps de vous attaquer au mobilier de jardin ! Même si celui-ci est de bonne qualité, il est normal de le remettre en état d'une année sur l'autre. S'il s'agit de résine tressée, vous aurez simplement à dépoussiérer l'ensemble avec de l'eau savonneuse. Dans le cas d'un mobilier de jardin en bois, il est possible qu'il soit légèrement grisé. Pour lui donner un nouvel éclat, vous pouvez le poncer et le revernir ou opter pour une huile nourrissante selon le type de bois que vous possédez. En ce qui concerne le mobilier en plastique, vous pourrez le peindre pour lui offrir un nouvel aspect avec une peinture spécifique. Pour le mobilier en métal, poncez également avant d'appliquer une peinture « spécial fer » présentant une formule anti-corrosion.

ÉTAPE 3 : L'AMÉNAGEMENT D'UN COIN REPAS

Une fois les questions techniques réglées, passez à l'aspect déco ! Mettez votre jardin en scène en structurant les espaces. Vous pouvez alors choisir de créer un coin repas pour accueillir vos diners ensoleillés. Pour cela, pourquoi ne pas opter pour une pergola qui viendra délimiter visuellement l'espace ? Vous trouverez des modèles qui s'adossent à la maison de manière à former un espace terrasse, et d'autres modèles autoportés qui pourront s'installer n'importe où dans le jardin.

ÉTAPE 4 : L'AJOUT D'ÉLÉMENTS DE DÉCORATION

Comme on accessoirise la maison, on pense à faire de même pour le jardin ! Pensez à multiplier les pots de fleurs qui apporteront des touches de couleur à votre espace extérieur. Vous pouvez mélanger les tailles et créer une accumulation déco ou jouer avec des pots similaires pour créer des allées, par exemple. Si vous avez un budget un peu plus important, vous pourrez aussi installer des sculptures dans votre jardin, comme un bouddha pour une ambiance zen ou une fontaine décorative (comptez environ 200 euros).

ÉTAPE 5 : LA MISE EN LUMIÈRE DU JARDIN

Enfin, pour finaliser votre décor, pensez à l'aspect que prendra votre jardin à la nuit tombée ! On adopte alors des accessoires dédiés au jardin avec des guirlandes, des lanternes ou des petits luminaires à poser sur le sol en choisissant à chaque fois des modèles solaires qui faciliteront leur installation et qui seront peu gourmands en énergie.

**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

TROP TARD POUR SEMER ?

À condition de bien les choisir, de nombreuses fleurs peuvent être semées en mai ou début juin et fleurir en abondance cet été...



De nombreux semis de fleurs sont encore possibles durant le mois de mai, voire le début du mois de juin. Si certaines plantes ont besoin de longs mois de pousse avant de produire leurs premières fleurs, il existe fort heureusement pour le jardinier amateur quantité de variétés qui lèvent rapidement à la faveur d'une durée d'éclaircissement prolongée et de l'augmentation des températures.

CELA PERMET

- aux personnes habitant des régions difficiles (climat, altitude...) de s'assurer un décor sans prendre le risque des gelées,
- aux retardataires de réaliser un décor fleuri de dernière minute,
- à tous de combler les vides restant au sein des massifs, ou de remplacer par exemple un arbuste n'ayant pas passé l'hiver.

COMMENT PROCÉDER

Le semis s'effectuera en place, directement en terre, à l'endroit choisi. On parle alors de «semis directs».

MÊME QUE POUR TOUT SEMIS

- nettoyage du sol (cailloux, brindilles),
- arrachage des plantes pouvant concurrencer les semis («mauvaises» herbes),
- ameublissement de la terre par un grattage superficiel.

Selon la surface, épandez vos graines en semant à la volée ou bien avec un semoir. Recouvrez d'une fine couche de terreau. Arrosez en pluie et veillez à ce que la terre ne sèche pas trop pendant les quelques semaines nécessaires à la croissance et à l'enracinement des jeunes plants.

SUGGESTIONS DE PLANTES

N'hésitez pas à faire un tour en jardinerie, et étudiez les informations portées au dos des sachets de graines. Voyez la mention «annuelle». Assurez-vous que la période de semis recouvre le mois concerné (mai, juin). Ensuite, c'est surtout affaire de goûts et de couleurs !

SOURCES

Photo : diverses sources
Texte : Nicolas Le Plénier





FAÇON PRAIRIE SAUVAGE

Ces plantes donneront un aspect naturel à votre coin de jardin ; elles se ressèment en outre facilement d'une année sur l'autre...

- Clarkia (ou Godetia)
- Coquelicot (Papaver Rhoeas)
- Cosmos
- Nigelle de Damas
- Pourpier

MASSIF FLEURI

Une touffe colorée et vite venue ? Faites votre choix parmi ces variétés, qui présentent le bon goût de ne pas demander d'arrosage !

- Eschscholtzia (pavot de Californie)
- Lavatères annuelles
- Lisianthus (Eustoma Grandiflorum, pour de somptueux bouquets)
- Œillet d'Inde : robustes, longue floraison... À essayer couleur vanille pour changer !
- Pavots annuels (coquelicot, Papaver Somniferum...)

GRIMPANTES

- Capucine grimpante (Tropaeolum Majus)
- Ipomée (ces «liserons géants» aux fleurs spectaculaires poussent très vite dès lors que la température des nuits dépasse 12°C)
- Pois de senteur (Lathyrus Odoratus) : faire tremper les graines une nuit dans l'eau pour faciliter la germination
- Thunbergia alata («suzanne aux yeux noirs»)

AUTRES

Proposés désormais dans une gamme étendue, essayez donc les tournesols ! Variétés des tailles, couleurs et formes de fleurs constitueront un sujet d'émerveillement.

Les immortelles (Helichrysum Bracteatum) font un retour remarqué. À semer en mai pour ramasser au début de l'automne des brassées de fleurs coupées qui fleuriront durablement votre intérieur.

Très beaux également en bouquet séché, les statice ne craignent pas davantage la chaleur. Ils s'épanouissent en plein soleil, dans un sol léger, sableux ou même caillouteux.



A SAISIR SUR MANOSQUE
Terrain de 700 m², plat, orienté Sud, viabilisé.
+ Maison de 95 m², 3 chambres, Garage.
285 000 € TTC



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

LA GESTION LOCATIVE C'EST QUOI ?

Texte : Xavier André & Gilles AïTouares - Arthurimmo Manosque



La gestion locative s'adresse à tous les propriétaires de biens loués. Il est toujours difficile de gérer soi-même ses biens avec des journées déjà bien remplies par vos occupations, professionnelles comme personnelles.

Lorsqu'on est bénéficiaire ou que l'on va l'être d'un capital, et que l'on veut louer à un particulier ou à un professionnel comme une entreprise, quel qu'il soit (habitation, stationnement, bureaux, maison ou local commercial), l'approche de la gestion locative est fréquemment vaste et sinueuse.

Il faut convenir que la tâche n'est pas aisée et qu'il faut prendre moult précautions avant de signer quoi que ce soit, sous peine de mauvaises surprises.

Assurez soi-même la gestion de son patrimoine est assez pesant : on croule sous la paperasse administrative et judiciaire, on se retrouve acculé d'administrer des situations délicates sans aucune solution visible, et cela pose de gros problèmes en gestion locative.

CEPENDANT, HEUREUSEMENT, LA GESTION LOCATIVE EXISTE ET EST LÀ POUR VOUS FACILITER LA VIE !

Confiez – par le biais d'un mandat de gestion locative – votre patrimoine immobilier à une autorité compétente en la matière, qui se chargera de votre situation sans aucune contrainte d'accomplir toutes les démarches administratives, fiscales et réglementaires.

LA GESTION LOCATIVE INCLUT

1) EN DÉBUT DE BAIL :

- Recherche d'un locataire sérieux et solvable
- Visite, rédaction d'annonces professionnelles
- Multidiffusion de votre bien
- Réalisation des diagnostics obligatoires si nécessaires
- Rédaction du bail
- Prise en charge de l'état des lieux et de l'entrée dans les lieux
- Souscription, si vous le souhaitez, à l'assurance Loyer Impayés

2) EN COURS DE BAIL :

- Encaissement et recouvrement des loyers et des provisions pour charges
- Établissement d'un compte rendu de gérance trimestriel
- Virement mensuel des fonds détenus pour votre compte
- Gestion des travaux d'entretien à la charge du propriétaire
- Suivi de l'entretien et des travaux à la charge des locataires

3) ANNUELLEMENT :

- Révision annuelle des loyers selon indice, ajustement des provisions pour charges
- Vérification du contrat d'assurance habitation
- Édition d'un état annuel d'aide à la déclaration fiscale des revenus fonciers
- Apurement des charges

4) EN FIN DE BAIL :

- Minimisation du temps de carence entre deux locataires pour éviter la vacance locative
- Rédaction de l'état des lieux de sortie
- Suivi de la remise en état par le locataire si nécessaire
- Suivi des travaux à la charge du propriétaire si nécessaire
- Restitution du dépôt de garantie dans le délai légal

Dernière information et non des moindres : il est bon de savoir que le Code général des impôts autorise la déduction des frais de gestion de vos revenus fonciers



A VENDRE

MIRABEAU

Maison d'architecte de 185 m2 au calme, avec 5 ch, 2 sdb, bureau, cellier, grand salon, T1 indépendant, sur terrain de 2660 m2 avec grande piscine, très belles prestations.



Réf : 04699

756 000 € FAI

A VENDRE

MANOSQUE

En EXCLUSIVITE : Proche quartier du Forum - Beau petit terrain constructible plat et arboré, surface 537 m2, parcelle issue d'une division, l'ensemble est clôturé, accès par servitude de passage.



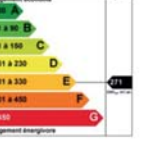
Réf : 02355

97 000 € FAI

A VENDRE

MANOSQUE "village"

Pavillon sur 2 niveaux composé de 4 chambres, deux salles de bains, buanderie, garage en sous sol, cave, sur terrain de 550 m2. Très jolie vue. Chauffage électrique, climatisation.

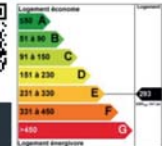


Réf : 04418

267 000 € FAI

A VENDRE

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



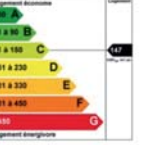
Réf : 02284

132 000 € FAI

A VENDRE

MANOSQUE

SUPERBE VILLA DE 212M² COMPRENANT 5 CHS, SEJOUR CUISINE DE 77M², 2 SDB, STUDIO AVEC CHAMBRE ET SALLE D'EAU, PISCINE CHAUFFEE, LE TOUT SUR UN TERRAIN DE 1500M².



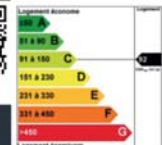
Réf : 04482

656 000 € FAI

A VENDRE

MANOSQUE

EXCLUSIVITE : Petite copropriété neuve et sécurisée, construction 2010, dans immeuble au calme, à 2 pas du centre ville à pied. Appartement en rez-de-jardin avec terrasse et jardinet, TYPE 4 surface 84 m2, cuisine américaine équipée, 2 pièces d'eau. Place de parking privée et grand garage 2 voitures.



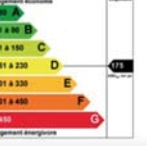
Réf : 02346

270 000 € FAI

A VENDRE

MANOSQUE

SUR UN TERRAIN DE 730M², VILLA COMPRENANT 4 CHAMBRES, SALLE DE BAINS, SEJOUR CUISINE DE 47M² AVEC MEZZANINE, TERRASSE, GARAGE. A VOIR ABSOLUMENT.



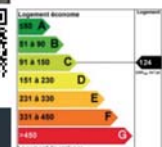
Réf : 04557

325 000 € FAI

A VENDRE

PIERREVERT

Certainement la plus belle maison de ville actuellement à la vente sur Pierrevert dans ce segment de prix. Très belle maison avec magnifique vue dégagée et impenable de la terrasse donnant sur séjour/salle à manger, jolie cuisine provençale équipée. TYPE 5/6 surface environ 144 m2 habitable. 4 chambres dont une suite parentale. Garage.



Réf : 02368

305 000 € FAI



Retrouvez,
dans le numéro de septembre

MOUV'IN®

La 3^{ème} édition

Les nouvelles
collections

Automne /
Hiver 2013

Préparez
votre intérieur
à l'arrivée
de l'hiver

accent
decco
Cahier bimestriel #3 - SEPTEMBRE

Aménagement

Habitat

Décorat

TABLES
LES COULEURS
ACIDULÉES

TENDANCES
LE MOBILIER
DE JARDIN

JARDIN
QUELLES FLEURS
SEMER EN

Pour paraître dans ce cahier



06 64 14 04 94

contact@mouv-in.com



par internet :
www.mouv-in.com

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

par mail :
infos@mouv-in.com

Jeudi

20 Jeudi 20 Juin

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	...	Si Gréoux m'était conté	...	04 92 78 01 08
MANOSQUE	MJC	Fête de la MJC	...	04 92 72 19 70

Vendredi

21 Vendredi 21 Juin

VALENSOLE	Salle verte	Fête de la St Jean
VOLX	École René Cassin	Kermesse	16h30	04 92 70 91 28
CORBIÈRES	Bar Carpe Diem	Repas concert avec Zouper Zayane	20h	04 92 79 78 66
PIERREVERT	village	Fête de la musique	19h	04 92 72 86 87
VINON/VERDON	Le Cours	Fête de la musique : Trad et Ridéra	20h	04 92 74 04 39
ORAISON	Centre ville	« Faites » de la musique	...	04 92 78 60 80
ST MICHEL L'OB	...	Festival du Soleil : fête de la musique	dès 20h	06 33 55 43 44
MANOSQUE	MJC	Fête de la MJC	...	04 92 72 19 70
MANOSQUE	Places Centre ville	Fête de la musique	20h30	...
LES MÉES	village	Fête de la musique	18h30	...
AIGUINES	Ecole de Tournage	L'Art et la Matière	10h	...

Samedi

22 Samedi 22 Juin

VALENSOLE	Salle verte	Fête de la St Jean
REILLANNE	Place du village	Feux de la St Jean	19h	04 92 76 45 37
VILLENEUVE	village	Fête de la musique concert Gospel	...	04 92 78 42 31
LA BRILLANNE	Aire de loisirs	Concours de boules	...	04 92 78 63 18
GRÉOUX	...	Garde républicaine	...	04 92 78 01 08
VINON/VERDON	Le Cours	Expositions de dessins	...	04 92 74 04 39
VINON/VERDON	...	Concours de pêche pour les enfants	9h	04 92 78 82 99
ORAISON	Centre ville	« Faites » de la musique	...	04 92 78 60 80
MANOSQUE	MJC	Fête de la MJC	...	04 92 72 19 70
LES MÉES	...	Bal des pompiers	21h	...
AIGUINES	Ecole de Tournage	L'Art et la Matière	10h	...

Dimanche

23 Dimanche 23 Juin

VALENSOLE	Salle verte	Fête de la St Jean
VOLX	Crèche les Lutins	Vide grenier	...	06 65 40 98 15
LA BRILLANNE	Aire de loisirs	Concours de boules	...	04 92 78 63 18
PIERREVERT	Salle polyvalente	Spectacle «Ma planète la Terre »	18h	04 92 72 86 87
GRÉOUX	...	Garde républicaine	...	04 92 78 01 08
VINON/VERDON	Le Cours	Expositions de dessins	...	04 92 74 04 39
VINON/VERDON	...	Concours de pêche pour les enfants	9h	04 92 78 82 99
ORAISON	Centre ville	« Faites » de la musique	...	04 92 78 60 80
ORAISON	Hippodrome	Kermesse des écoles	10h-17h	04 92 78 60 80
ORAISON	École St Pancrace	Vide grenier	9h-18h	04 92 78 60 80
DIGNE	...	Vide grenier du CAD Football
RIEZ	...	Vide grenier
ST MICHEL L'OB	...	Vide grenier

Lundi

24 Lundi 24 Juin

PIERREVERT	Salle de la Frache	Initiation à la danse country	14h - 15h30	06 23 49 19 35
VALENSOLE	Salle verte	Fête de la St Jean
VINON/VERDON	Bord du Verdon	Feu de la St Jean Grillades et boissons	19h	04 92 74 04 39

Mardi

25 Mardi 25 Juin

VILLENEUVE	Bowling	Cours de Salsa	19h-21h	06 74 13 36 85
VILLENEUVE	...	Cours enfants country 6-12 ans	17h30-18h30	06 70 04 18 84
VILLENEUVE	...	Country et Line Dance	18h30	06 70 04 18 84
MANOSQUE	L'Occitane	Collectes de sang	...	04 92 72 43 43
SISTERON	...	Collectes de sang	...	04 92 61 31 61

le mois du
sourire

Avec de telles offres,*
l'ambiance est assurée !

www.allianz.fr

HENRI BERNARD
AGENT GÉNÉRAL
TOUTES ASSURANCES
PRÉVOYANCE SANTÉ RETRAITE
N°ORIAS : 07002454

Allianz 

IMMEUBLE LE ROND ROINT - 79 AV. DE LATTRE DE TASSIGNY - 04100 MANOSQUE
TÉL. : +33 (0) 4 92 72 38 04 - FAX : +33 (0) 4 92 72 83 30
henri.bernard@agents.allianz.fr - www.allianz.fr/bernahe

Assurance santé

2 mois
de cotisations offerts*

Assurance habitation

2 mois
de cotisations offerts*

Protection juridique

2 mois
de cotisations offerts*

Assurance auto

4 mois
de cotisations offerts*

Grand Jeu
du 13 mai au 21 juillet 2013

2 Chances de gagner des « séjours d'exception »

> Votre carte jeu comporte l'un des 3 numéros gagnants :

vous avez gagné 1 « séjour d'exception »

(L'offre prend en compte les cotisations pour 2 personnes, valable 7 et 14 nuits dans 42 hôtels de luxe, avec petits déjeuners, dans un cadre exceptionnel et une activité, d'une valeur estimée de 150 euros TTC)

> Votre carte jeu est perdante : vous avez un cadeau Allianz* de consolation

(L'offre s'applique également aux cartes de 13 euros TTC et de 4,99 euros TTC)



> Souriez et réalisez un devis pour participer à notre grand jeu par tirage au sort : 3 séjours au Mexique*

(Offre 2 personnes, d'une durée de 12 jours (11 nuits) et d'un montant de 1500 euros TTC)

*VOTRE CONDITIONS EN AGENCE

Mercredi

26 Mercredi 26 Juin

MANOSQUE	...	Zumba pour les petits et grands	17h	06 19 60 18 44
MANOSQUE	Salle Tuilerie	Cours de country avec Frany Country	19h - 20h30	06 23 49 19 35
GRÉOUX	...	Foire Saveurs des Alpes du Sud	...	04 92 78 01 08

Jeudi

27 Jeudi 27 Juin

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

28 Vendredi 28 Juin

MANOSQUE	Église St Sauveur	Concert Mozart par Choeur Centre D'art	20h30	04 92 37 22 68
MALIJAI	Parc du Chateau	Spectacle de danse	21h	04 92 34 11 29
VOLX	Foyer rural	Représentations théâtrales	...	04 92 79 33 28
CORBIÈRES	Bar Carpe Diem	Apéro Concert «Duo Coustic»	19h	04 92 79 78 66
VINON/VERDON	Le Cours	Vinestivales concerts et exposants	19h30	04 92 74 04 39
GRÉOUX	...	Collectes de sang	...	0 810 810 109
VALENSOLE	...	Collectes de sang	...	04 92 74 82 05

**LA FÉE DE LA NUIT A DÉMÉNAGÉE
MAIS RESTE DANS LA GALERIE**
NOUVELLE BOUTIQUE, PLUS D'ESPACE, PLUS DE PRODUITS,...

PRÊT-À-PORTER
PRÊT-À-PORTER STYLE PIN'UP
ROBES DE SOIRÉE/COCKTAIL
BUSTIERS
SOUS-VÊTEMENT JUSQU'AU BONNET E
BAS/COLLANTS
COIN LOVE SHOP
TENUES SEXY
ACCESSOIRES COQUIN
HUILES DE MASSAGES

**NOUVEAU
STUDIO PHOTO**

PORTRAITS,
FAMILLE,
MARIAGE
SHOOTING PHOTO PRIVÉ
ET PROFESSIONNEL

À DÉCOUVRIR
EN MAGASIN

POUR
50€ D'ACHAT
EN BOUTIQUE
=
1 PORTRAIT
OFFERT



La Fée de La Nuit

AV. JEAN GIONO - LA GALERIE - MANOSQUE / TÉL. 09 80 59 64 87 / WWW.LAFEEDELANUIT.COM



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

Samedi

29 Samedi 29 Juin

VOLX	Foyer rural	Représentations théâtrales	...	04 92 79 33 28
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Spectacle de danse : Impulsion danse	21h	04 92 78 42 31
LA BRILLANNE	Aire de loisirs	Week end jeux avec la Turbo Ludo	...	04 92 78 63 18
CORBIÈRES	Bar Carpe Diem	Soirée Jump	dès 18h	04 92 79 78 66
SAINTE TULLE	Esplanade M. Trouche	Vide grenier	8h-18h	04 92 78 20 17
GRÉOUX	Espace Pauline	Les samedis de Pauline	...	04 92 78 01 08
GRÉOUX	...	Festival d'été des Chorales	...	04 92 78 01 08
VINON/VERDON	Le Cours	Vinestivales concerts et exposants	19h30	04 92 74 04 39
CHÂTEAU-ARN	...	brocante vide grenier
MANOSQUE	...	Vide grenier semi nocturne
MANOSQUE	Lac des Vannades	Triathlon des Vannades	Après-midi	06 60 30 93 03
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Soirées Salsa Master Class Tropicale	...	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	Spectacle de danse Studio C	21h	04 92 74 01 64
MANOSQUE	Prom. Aubert Millot	3ème concours de chant	21h	...
LES MÈES	...	Festivoix	21h	...
LA BRILLANNE	...	Soirée musicale «Fluo»	21h	06 07 65 95 69
VINON/VERDON	Moulin St andré	Let's Go Vidéo #9	journée	...

Dimanche

30 Dimanche 30 Juin

VOLX	Place de la Mairie	Concours de boules	...	04 92 70 91 28
VOLX	Foyer rural	Représentations théâtrales	...	04 92 79 33 28
GRÉOUX	...	Les dimanches musicaux	...	04 92 78 01 08
Oraison	Places centre ville	Vide grenier	8h-19h	04 92 78 60 80
Oraison	Hippodrome	Fête de l'hippodrome	journée	04 92 78 60 80
FORCALQUIER	...	marché du livre ancien et collections
MANOSQUE	Lac des Vannades	Triathlon des Vannades	journée	06 60 30 93 03
VALENSOLE	...	Journée des Arts Energétiques	journée	06 10 25 85 45

HYPER U
MANOSQUE

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



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

U location

Mardi

2 Mardi 2 Juillet

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

Mercredi

3 Mercredi 3 Juillet

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

Judi

4 Jeudi 4 Juillet

ST AUBAN	Halle couverte	Marché bio	15h-18h30	06 52 55 06 39
MANOSQUE	...	Country et Line Dance	17h	06 19 60 18 44
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	Totem Project 2	21h	04 92 70 34 07

Vendredi

5 Vendredi 5 Juillet

MANOSQUE	Restaurant Flunch	Concert : Méphisto	19h30	04 92 87 06 36
CORBIÈRES	Bar Carpe Diem	Apéro Concert « Niaga »	19h	04 92 79 78 66

SPORT & bien-être

NATATION ENFANT

ÉVEIL SPORTIF

GYM, STEPS,

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

AQUABIKING

ÉTÉ

AQUABIKING

SYSTÈME À LA CARTE 4 ENTRÉES
du lundi au vendredi 12h - 14h
Mecredi et Jeudi soir 19h15 - 21h15

COURS NATATION

Pendant les vacances d'été
cours semi collectif (4 enfants/cours)
Piscine de la Rochette Manosque
cours d'1/2h - 4 créneaux entre 9h15 et 11h15

INSCRIPTIONS AUX COURS :

06 59 73 65 85 - david.gabrillargues@orange.fr



COURS NATATION enfant

Piscine de la Rochette Manosque
Du lundi au Vendredi 9h15-11h15
Vacances scolaires



ÉVEIL SPORTIF

DOJO 20 bd Martin Bret
Manosque
Les mercredis de 15h à 16h
Cours d'éveil sportif de 4 à 7 ans



GYM, STEPS, RENFORCEMENT MUSCULAIRE

DOJO • Manosque
lundi 12h15 à 13h15



AQUABIKING

Centre Manesca
Manosque
Rentrée 2013
Mardi au vendredi
12h à 14h
Mercredi, jeudi et vendredi
19h15 à 21h15
Samedi matin
9h à 12h



TRIATHLON DES VANNADES

Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : Triathlon Manosque

Les samedi 29 et dimanche 30 juin, aura lieu le traditionnel, et désormais réputé, Triathlon des Vannades. Cette année encore, le club Triathlon Manosque nous réserve quelques surprises, découverte...

Le cadre et le parcours sont appréciés de tous, le soleil est chaque année au rendez-vous pour le plus grand bonheur des participants mais aussi des spectateurs venus encourager leur ami, famille, mari, femme, enfant... Car le Triathlon des Vannades est ouvert à tous, licenciés ou non licenciés, et pour chaque public une épreuve est mise en place et adaptée. Pour que la pratique reste un plaisir avec quand même ce soupçon de compétitivité qui amène tant d'ambiance sur ce genre d'évènement.

UNE ÉPREUVE 100 % FÉMININE

Pourquoi ne pas se lancer un défi entre filles ? Le triathlon est un sport complet ouvert à tous et les pratiquantes ne sont pas rares. Vous nagez, pédalez, courez ? Alors, tentez l'expérience sur une épreuve adaptée avec 250 m de natation, 7 km de VTT et pour finir 1,6 km de course à pied. Le départ sera donné à 16h35 le samedi 29 juin. Une expérience à vivre au moins une fois dans sa vie.

PAS MOINS DE 6 COURSES

Samedi 29 juin, dès 13h, départ des épreuves Jeunes: d'abord les 6-9 ans, puis à 13h45 les 8-11 ans et à 14h30 les 10-13 ans. À 16h30, place à la course XS Découverte paratriathlon et pour finir l'épreuve XS 100 % Féminin à 16h35.

Le dimanche 30 juin, aura lieu le championnat de Ligue Senior et Master sur l'épreuve M avec le départ à 9h et le championnat de Ligue Minime, Cadet, Junior pour l'épreuve XS. Cette dernière inclut une étape du challenge paratriathlon avec le départ à 15h30. « *En effet, le club de triathlon Manosque est très actif dans ce domaine. De nombreux handis viennent maintenant à Manosque et ont cette année 2 épreuves : un XS découverte dédié, un XS ouvert à tous (handis et valides) qui sert d'étape au challenge national de paratriathlon* », nous précise Christian Chenez, président du club.

Chaque concurrent recevra un cadeau ainsi qu'une photo numérique réalisée par Imag'Extrem.

INSCRIPTIONS :

Par Internet : inscription en ligne sur www.triathlon-manosque.com et www.lesportif.com (pas de frais supplémentaires)
Par courrier : Triathlon Manosque-c/o Doris Drouan 67 rue Paul Cézanne – 04100 Manosque
date limite 25 juin 2013
Sur place : + 5 euros

JE NE DOIS PAS OUBLIER :

- Licence FFTRI saison 2012/2013 ou photocopie d'un certificat médical "de non-contre-indication à la pratique du triathlon en compétition" de moins d'un an pour les non-licenciés compétitions FFTRI.
- Autorisation parentale pour les mineurs
- Bulletin d'inscription de l'épreuve signé
- Paiement de l'inscription (chèque à l'ordre de "Triathlon Manosque")

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

www.triathlon-manosque.com

Tél. : 06 60 309 303

TARIFS :

Epreuves	Licencié FFTRI	*Autre	Année de naissance
Jeunes 6-9 ans	5€	7€	2004 à 2007
Jeunes 8-11 ans	5€	7€	2002 à 2005
Jeunes 10-13 ans	5€	7€	2000 à 2003
XS 100% Féminin	10€	10€	à partir de 1999
XS Découverte paratriathlon	10€	10€	à partir de 1999
M	35€	65€	à partir de 1995
Relais M	17€/pers	22€	à partir de 1997
XS	15€	20€	à partir de 1999
XS Paratriathlon	15€	20€	à partir de 1999

*Autres (non licencié ou licencié loisir) : tarif incluant le pass compétition FFTRI

INSCRIPTIONS :

- Par internet : inscription et paiement en ligne : www.competition-triathlon-manosque.com et www.lesportif.com (pas de frais supplémentaires)
- Par courrier (date limite 25 juin 2013) : Triathlon Manosque - C/o Doris Drouan 67 rue Paul Cézanne, le Paradou 04100 MANOSQUE
- Sur place : + 5 euros

PROGRAMME :

Samedi 29 juin 2013 :
 accueil des concurrents à partir de 11H30 – remise des prix à 15H15
 Jeunes 6-9 ans : (50m nat- 1500m VTT- 360m cap) Départ 13H
 Jeunes 8-11 ans : (100m nat- 3000m VTT- 600m cap) Départ 13H45
 Jeunes 10-13 ans : (150m nat- 3800m VTT- 1100m cap) Départ 14H30

XS 100% Féminin (250 m nat – 7km VTT – 1.6 Km cap)
 14H30 Ouverture du retrait des dossards – 15H30 Ouverture parc à vélo
 16H15 Briefing -Fermeture du parc à vélo – 16H35 : Départ

XS Découverte paratriathlon (250 m nat – 5km VTT – 1.6 Km cap)
 14H30 Ouverture du retrait des dossards – 15H30 Ouverture parc à vélo
 16H15 Briefing -Fermeture du parc à vélo – 16H30 : Départ

Dimanche 30 juin 2013 :

Championnat Ligue
 Senior et Master
M
 (1500m nat – 53 Km vélo – 9.2 Km cap)
 06H45 Ouverture du retrait des dossards.
 07H30 Ouverture du parc à vélo.
 08H30 Fermeture du parc à vélo.
 08H45 Briefing.
 09H00 Départ individuelle Féminine.
 09H10 Départ 2eme vague.

Championnat Ligue
 Minime, Cadet, Junior
XS -XS paratriathlon
 (400m nat – 11 Km vélo – 3.2 Km cap)
 13H00 Ouverture du retrait des dossards.
 14H00 Ouverture du parc à vélo.
 15H00 Fermeture du parc à vélo.
 15H15 Briefing.
 15H30 Départ vague Paratriathlon.
 15H40 Départ 2eme vague.

www.competition-triathlon-manosque.com ou 06.60.309.303

INFOS UTILES :

- Epreuves chronométrées par Sud Chrono
- Codeaux à chaque concurrent
- Photos numériques réalisées par ImagExtrem offertes à chaque concurrent

Règlement :

- 1°) Le coureur doit se conformer au règlement FFTRI en vigueur
- 2°) Utilisation du droit à l'image : par sa participation au Triathlon des Vannades, chaque concurrent autorise expressément l'association Triathlon Manosque à utiliser ou à faire utiliser, à reproduire ou à faire reproduire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive en vue de toute exploitation de communication.

GRILLE DES PRIX TRIATHLON M

	Scratch H	Scratch F	Equipe H	Equipe F
1er	400€	400€	150€	150€
2ème	300€	300€	110€	110€
3ème	200€	200€	90€	90€

HEBERGEMENT :

L'Hotel **IBIS Manosque-CADARACHE** sera heureux de vous accueillir. Il proposera à tous les participants du triathlon des Vannades l'offre tarifaire spéciale IBISPORT (renseignement et réservation au 04 92 71 18 00)



Partenaire principal



Je ne dois pas oublier

- Licence FFTRI saison 2012/2013 ou photocopie d'un certificat médical "de non contre indication à la pratique du Triathlon en compétition" de moins d'un an pour les non licenciés compétition FFTRI.
- Autorisation parentale pour les mineurs
- Bulletin d'inscription de l'épreuve signé
- Paiement de l'inscription (chèque à l'ordre de "Triathlon Manosque")

Partenaire principal
ÉNERGIE EFFICACE **EDF**
 PAPA TRIATHLON
 FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON
 TRIATHLON MANOSQUE
 sport.com

29 & 30 juin 2013
TRIATHLON
 des Vannades
MANOSQUE

Jeunes, XS 100% Féminin, XS, Paratriathlon, M
www.competition-triathlon-manosque.com
 06.60.30.93.03

http://competition-triathlon-manosque.com
 CITE INTERNATIONALE DE TRIATHLON
 NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

photo: Christine Mathieu Dupont



29 & 30 juin 2013
TRIATHLON
 des Vannades
MANOSQUE

Bulletin d'inscription
 Triathlon de Manosque 2013
 (Lac des vannades)

ÉNERGIE EFFICACE Partenaire principal **EDF**
 IN PROXIMITÉ AVEC CÔTE D'AZUR

Jeunes 6-9 ans Jeunes 8-11 ans Jeunes 10-13 ans
 XS 100% Féminin Découverte paratriathlon
 M XS paratriathlon XS

NOM : Prénom :
 Email : Adresse :
 CP : Ville : Tél :
 Date de naissance : Sexe : M F
 *Licencié(e) FFTRI : OUI NON N° de licence :
 Club :

Je soussigné(e), certifie avoir pris connaissance du règlement de l'épreuve et accepte de m'y conformer (disponible sur site internet www.competition-triathlon-manosque.com).
 Fait àleSIGNATURE

Autorisation parentale pour les mineurs non licenciés FFTRI :
 Je soussigné(e)
 autorise mon enfant
 à participer au Triathlon de Manosque du 29/30 juin 2013
 Fait àleSIGNATURE

Non licencié(e) FFTRI : envoyer un certificat médical « de non contre indication à la pratique du triathlon en compétition » de moins de 1 an.
www.lesportif.com et www.competition-triathlon-manosque.com



CHAMPIONNAT DE VOL À VOILE

Texte & Photos : Asso Aéronautique Verdon Alpilles

Vinon-sur-Verdon accueille, du 7 au 21 juin, les Championnats d'Europe de Vol à Voile. Les meilleurs pilotes européens seront donc présents sur l'aérodrome de Vinon-sur-Verdon.

Organisé par l'Association Aéronautique Verdon Alpilles présente sur l'aérodrome de Vinon-sur-Verdon depuis 1963, le Championnat d'Europe de Vol à Voile 2013 sera l'occasion de fêter son cinquantième anniversaire d'existence.

C'est à la demande de la Fédération Française de Vol à Voile et par décision de la Fédération Internationale Aéronautique que le site de Vinon-sur-Verdon a été choisi pour l'organisation de cette compétition.

Les meilleurs pilotes européens représentant 17 nations seront présents pour se disputer le titre de Champion d'Europe dans trois classes :

La classe 15 m, planeur d'une envergure de 15 mètres maximum,

La classe 18 m, planeur d'une envergure de 18 mètres maximum,

La classe Open, planeur d'une envergure libre pouvant atteindre jusqu'à 30 mètres.

Le total des compétiteurs est à ce jour de 66 pilotes accompagnés pour chaque équipe d'un « Team-Captain » et d'un certain nombre d'assistants dépanneurs représentant une présence permanente sur l'aérodrome de plus de 250 personnes.

Cette organisation n'est possible que grâce à l'investissement des salariés et des bénévoles de l'association, soit une trentaine de personnes.

Le 7 juin 2013, à 19 heures, aura lieu la cérémonie d'ouverture de la compétition par un défilé des équipes engagées dans les rues de Vinon-sur-Verdon et un rassemblement en final sur le Cours pour l'allocution d'accueil des concurrents, suivie d'un pot de l'amitié offert par la municipalité.

Du 8 juin au 21 juin 2013, auront lieu les épreuves assignées aux pilotes engagés dans chaque classe consistant à réaliser des circuits de vitesse choisis dans les Alpes-du-Sud.

Organisation de la journée d'épreuves :

9h00 mise en piste des planeurs,

10h30 briefing pour les compétiteurs (météo, sécurité, choix des circuits)

12h30 début des décollages

14h00 fin des décollages

16h30 à 19h00 arrivée en course des compétiteurs en fonction de leur temps de vol.

Pendant la durée des épreuves il sera possible de suivre sur grand écran grâce à un système de tracking (similaire au suivi des courses de voiliers) la progression des planeurs en image 3D avec reconstitution du relief.

Il sera possible de se restaurer sur l'aérodrome et de se rafraîchir grâce à un service mis en place par l'organisation.

Enfin, il sera proposé aux visiteurs qui le désirent, pendant le déroulement de la compétition, des vols d'initiation au planeur pour le prix de 100 €. Une équipe des membres de l'association sera dédiée pour répondre à cette demande.

Le 22 juin 2013, à 10 heures, cérémonie de clôture sur l'aérodrome. Lecture du palmarès et remise des médailles aux Champions d'Europe des trois classes.

SÉNE TRAIL
NOCTURNE

Distance 12 kms à la lampe frontale départ 21h30

Randonnée Pédestre 12km
Départ à 9h30

Courses enfants dans le village
Gratuite
Départs à partir de 10h30

Buffet campagnard à 12h30



CORBIÈRE

20 JUILLET

Renseignements au 06 84 51 57 05

www.mairie-corbieres.fr

Inscription sur le site de KMS pour le Trail nocturne uniquement



ALLIANCE DE LA TRUFFE

ÉVÈNEMENT

Texte & Photos : Office de Tourisme Gréoux-les-bains



Dimanche 9 juin, Gréoux-les-bains accueille pour la seconde fois l'événement qui marie parfaitement la truffe et l'olive au travers de différentes animations.



Après une première du «Mariage de la Truffe et de l'Olive», en juillet 2011 à Gréoux, fort appréciée du public, FestiGréoux a décidé de reconduire cet événement.

Le principal objectif est de valoriser l'olive de Haute-Provence et de faire découvrir la truffe d'été encore méconnue et peu utilisée. La mise en exergue de ces produits exceptionnels d'essence provençale a été rendue possible avec le partenariat de spécialistes es qualité ainsi que d'artistes et artisans présentant des réalisations sur ce thème exclusif. Le parti a été pris pour cette nouvelle édition et pour les suivantes de faire participer une région française. Cette année, la région Corse est invitée d'honneur.

DES PROFESSIONNELS, DES ARTISTES ET DES ARTISANS

Le parc Morelon, au centre de Gréoux-les-Bains, accueille, dans son cadre privilégié, 31 exposants, sélectionnés pour la qualité et l'authenticité de leurs produits et de leurs réalisations en lien avec la thématique. Le Groupement des oléiculteurs, présidé par Alain Roux, sera présent avec dix moulins de la zone AOC des Alpes-de-Haute-Provence et des Bouches-du-Rhône ainsi que quatre trufficulteurs des Alpes-de-Haute-Provence et du Var et leur association, dirigée par Jean Louis Bondil, qui présenteront la truffe d'été – Tuber Aestivum.

On recense aussi les produits corses de Benoît Rinaldi, artisan à Saint-Florent, une maison de la presse, la cave de Régusse, un vendeur d'olives, un vendeur de chapeaux, un sculpteur sur bois d'olivier, un créateur de tableaux, des artisanes en faïence, en savons, en produits dérivés de la truffe, un fabricant de tapenade, un pépiniériste, des vendeurs de matériel pour le travail des oliviers et, présence remarquable, la dernière scourtinerie de Provence. Des démonstrations de taille d'olivier et de recherche de truffes, «cavage», avec truie et avec chien, donnent également un aperçu du savoir-faire de notre région. La Maison Saint-Pierre à toute proximité accueille le public pour des conférences thématiques et une exposition d'aquarelles et de dessins de Claude Roux, peintre grysiézien fort renommé.

Tout au long de cette journée, une animation musicale de très grande qualité avec le groupe folklorique «Roudoulet Felibren» est proposée.

PLUS D'INFOS

OFFICE DE TOURISME
DE GRÉOUX-LES-BAINS

04 92 78 01 08

www.greoux-les-bains.com

TRUFFE ET DE L'OLIVE

GRÉOUX-LES-BAINS

UN PROGRAMME VARIÉ

10h00 : Ouverture de la manifestation par les Bravadeurs du Grupo San Bastian

Discours du maire, du président de l'Association des trufficulteurs, du président du Groupement des oléiculteurs et du président de FestiGréoux.

Remerciements à la région Corse, invitée d'honneur.

10h15 : Entrée en lice du groupe folklorique le «Roudoulet Felibren» de Château Gombert

10h25 : Visite des stands précédée par le groupe folklorique

11h00 : Concours d'aïoli et de brouillade

11h15 : Démonstration de taille d'olivier et de «cavage» au cochon

11h45 : Résultats du concours d'aïoli

12h00 : Intronisations par la confrérie de l'Olivier

12h15 : Apéritif

13h45 : Aubades par le groupe folklorique «Roudoulet Felibren»

14h15 : Démonstration de cavage avec un chien

14h30/15h00 : Conférence « Oliviers/olives » par Alex Siciliano

15h15 : Démonstration de cavage au cochon

15h30/16h00 : Conférence sur la Truffe blanche d'été Tuber Aestivum par Aimé Richaud

15h30 /17h00 : Démonstrations culinaires par des chefs grysiens (Olivier Gaillard, Christian Martinucci, Frédéric Montano...)

16h30 : Résultats du concours de brouillade et remise des trophées

16h30/17h00 : Conférence « Senteurs des huiles d'olives » par Denis Rontein, laboratoire ANASCAN

17h10/17h30 : Aubades par le groupe folklorique «Roudoulet Felibren»

17h45 : Concert polyphonique corse

Un grand nombre de restaurateurs grysiens proposent des menus spécifiques sur le thème de la truffe et de l'olive, consultables et téléchargeables sur le site

greouxlesbains.com.

À noter que toutes les animations de cette manifestation sont entièrement gratuites.

CARPE DIEM CAFÉ

L'été est enfin là

soirées à thèmes
(apéro, concert...)
tous les vendredis
et samedis soirs

CORBIÈRES

17 place de l'Église ■ 04 92 79 78 66
ouvert du lundi au samedi ■ fermé le dimanche ■ service jusqu'à 22h30 en été



**600g de gambas crues et 1 gamba
décortiquée**
le jus d'un citron
1 c. à soupe de vinaigre de Xérès
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 tomate cœur de bœuf
4 petits oignons nouveaux pelés
1 truffe
2 c. à soupe de graines de pavot
2 c. à soupe de Maïzena
2 c. à soupe de crème légère
4 œufs
1 noix de beurre pour le moule
4 tranches de saumon fumé
**2 courgettes non pelées taillées en fines
lamelles et blanchies**
15cl de crème fleurette légère
1 dose de safran en poudre
sel – poivre du moulin.

LES VERTUS DE L'HUILE D'OLIVE

Aliment traditionnel du régime crétois, les vertus de l'huile d'olive sont nombreuses. Composée uniquement de graisses, comme l'ensemble des huiles végétales, on la distingue pour sa richesse en graisses mono-insaturées (70%), qui favorisent le bon fonctionnement du système cardio-vasculaire. Petit plus pour l'huile d'olive vierge, qui ne subit pas de transformation chimique, la présence de pigments végétaux appelés les caroténoïdes qui, associés à la vitamine E, ont un effet protecteur contre le vieillissement de nos cellules, surtout au niveau de la peau. Au niveau digestif, on note une action de stimulation dans la production et l'évacuation de la bile, qui permet la digestion des graisses, et joue donc un rôle préventif dans l'apparition de calculs biliaires. Pour profiter au mieux de ses bienfaits il est préférable de choisir une huile d'olive vierge, bien colorée et si possible issue de l'agriculture biologique.

TERRINE DE GAMBAS À LA TRUFFE

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 55 MIN •
MACÉRATION : 2H • CUISSON : 35 MIN**

› Décortiquez les gambas, puis coupez-les en petits dés, sauf une. Arrosez-les avec le jus de citron. Ajoutez le vinaigre de Xérès, l'huile d'olive et du poivre. Laissez mariner au réfrigérateur pendant environ 2 heures.

› Préchauffez le four à 180° (th.6). Découpez la tomate en très petits dés. Laissez-les égoutter dans une passoire. Broyez les oignons au mixeur. Egouttez 400g de gambas marinées et broyez-les également au mixeur. Emincez la truffe, puis coupez-en la moitié en très petits dés.

› Dans une jatte, mélangez les crevettes mixées, les oignons, les dés de tomate et de truffe. Ajoutez 1 cuillère à soupe de graines de pavot, la Maïzena et la crème légère. Battez les œufs en omelette avec du sel et du poivre, puis versez-les dans la jatte et mélangez soigneusement.

› Transvasez la préparation dans un moule à cake beurré. Egalisez la surface. Enfournez pour 35 minutes de cuisson. Laissez refroidir complètement, puis démoulez la terrine. Coupez la en deux dans l'épaisseur, déposez les tranches de saumon fumé sur l'une des moitiés et recouvrez avec l'autre moitié de la terrine.

› Faites des incisions parallèles à la surface et placez-y les lamelles de courgettes. Déposez le reste des gambas marinées sur la terrine, avec la truffe taillée en julienne. Parsemez du reste de graines de pavot. Décorez avec la gamba gardée entière. Mélangez la crème liquide avec le safran, du sel et du poivre et proposez cette sauce en accompagnement. Servez bien frais.



- 100g de chocolat noir à 70% de cacao
- 40g de cacao non sucré
- 100g de sucre
- 25g de maïzena
- 3 œufs clarifiés (jaunes séparés des blancs)
- 5cl de lait ½ écrémé
- 5 cl d'huile d'olive

❖ GÂTEAU AU CHOCOLAT ET À L'HUILE D'OLIVE

- > Préchauffez votre four à 160°.
- > Faites fondre le chocolat au bain marie. Réservez.
- > Dans un saladier, battez les jaunes d'œufs avec 50g de sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le lait puis l'huile d'olive et mélangez bien.
- > Ajoutez le cacao et la maïzena, mélangez.
- > Ajoutez le chocolat fondu et mélangez.
- > Battez les blancs en neige fermes. Ajoutez le sucre restant (50g) tout en continuant à battre le mélange. Ajoutez un peu de blanc pour assouplir la préparation puis incorporez le reste délicatement.
- > Versez la pâte dans un moule chemisé de papier cuisson. Faites cuire 35 minutes au four.



FABRICATION DE L'HUILE D'OLIVE

CUEILLETTE

Toute bonne huile d'olive commence par une cueillette respectueuse des olives. Immédiatement après, elles sont acheminées vers le moulin pour y être triées. Une fois les brindilles, feuilles, cailloux, et tout élément étranger retiré, elles sont lavées à l'eau froide.

MALAXAGE

Ce procédé peut être réalisé de deux façons différentes :

- La technique continue par système à centrifugation.
- La Technique discontinue par système à presse. C'est de cette technique qu'est issue l'huile de qualité «vierge», qui ne subit ainsi aucun échauffement pendant le malaxage. Elle ne subit ensuite qu'une légère centrifugation suivie d'une filtration à l'aide de filtres garnis de toiles de coton et de papiers buvards, ceci afin d'éliminer les dernières particules solides.

TRITURAGE

C'est le moment de recueillir l'huile, car le jus de l'olive ne contient de 20 à 25% d'huile. Cette opération « de trituration » nécessite trois phases :

- Le broyage (ou détritage) des olives non dénoyautées.

Le noyau contient en effet un antioxydant propre à la conservation naturel de l'huile et permet de détruire les tissus végétaux afin que les cellules puissent libérer toute leur huile. Il est obtenu grâce à des meules en granit.

- Le pressurage de la pâte obtenue au broyage.

Cette dernière est placée dans des scourtins à raison de 2 à 3 kilos bien répartis, ils agissent comme des filtres et retiennent la partie solide (nommée le grignon, et constituée des restes de noyaux et de pulpe d'olive) et laissent s'écouler le liquide composé d'huile et d'eau.

- La décantation (ou la centrifugation) s'effectue dans un cylindre métallique par un procédé de rotation rapide. Elle sépare l'huile de l'eau. Il n'y a plus qu'à mettre en bouteille et à consommer !

A noter que les résidus de la fabrication de l'huile, tel que le grignon, peuvent servir à la fabrication de fertilisants.

MOUV'IN.TV

Le programme du mois de Juin

CULTUR'ART

9e édition des Sons du Lub' – Beaumont-de-Pertuis

En immersion dans l'événement musical du mois de mai. Sillonnez les rues, assistez aux concerts et représentations, écoutez les ressentis des participants, exposants, organisateurs et visiteurs. Mouv'in.TV a couvert l'événement.

CA PART EN LIVE

Interview d'El Fredo – artiste manosquin

Découvrez le style bien particulier de ce jeune artiste pour qui le rap se conjugue obligatoirement avec éclectisme musical.

EN VOITURE

Julien El Farès – cycliste professionnel

Le coureur Julien El Farès prendra le départ du Tour de France en juillet prochain, l'occasion pour nous de l'installer dans une Nissan et de sillonner les routes du pays manosquin pour recueillir ses souvenirs sur cette région qui l'a vu grandir.

SPORT AND GO

11e édition du tournoi Tardi – Manosque

La fête du football manosquin est de retour, l'occasion pour Mouv'in.TV de couvrir l'événement et de vous montrer toutes les animations présentes durant le week-end.

MOUV'YOUR BODY

Fitness : L'été est bientôt là et Laurent du Body Fit Center vous entraîne pour avoir un corps de rêve sur les plages.

Pilates : Poursuivez votre apprentissage des mouvements fondamentaux de la méthode Pilates et tonifiez votre corps tout en douceur avec Céline du centre Pilates à Manosque.

Parcours : Nous vous avons fait découvrir les chemins de Bellevue, maintenant découvrez avec nous les différentes possibilités de parcours et balades qui s'offrent à vous sur ce même secteur.

Nouveau : La Chaîne ÉCO

La compilations des OFF pour Invest In Provence

En partenariat avec la MDE des Alpes-de-Haute-Provence, découvrez les acteurs économiques qui valorisent notre département. Une émission que vous pourrez retrouver tous les mois sur Mouv'in.TV

Les vidéos les + vues en Mai



#1
Ca Part en Live
Interview GAMAC



#2
En Voiture
Karim Guerfi



#3
Sport and Go
Bike and Run



#4
Mouv' Your Body
Exercices Pilates



#5
Cultur'Art
Alain Passet

Comment recevoir Mouv'in.TV ?

Pour visionner les vidéos, rien de plus simple : rendez-vous sur le site www.mouvin.tv. Vous pouvez regarder les reportages sur votre ordinateur, depuis votre smartphone ou votre tablette ou encore sur la télévision via l'accès internet de votre box ; pour y accéder, le principe est le même que sur l'ordinateur. Ainsi, vous pouvez lancer une vidéo quand bon vous semble.

www.mouvin.tv

Résultats de Mai

CONCOURS des DÉPOSITAIRES

LE TOP 5

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

ASTUCES

Comment obtenir plus de point ?

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

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

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

Résultats chaque mois sur www.mouv-in.com



HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 - 20/04

Ce mois vous oblige à aller au devant des autres et de vous positionner sur le chemin que vous devez suivre dans la vie ; pour cela, vous devez tout simplement écouter votre cœur. Pour une fois, faites preuve de méthodologie, de concentration, car vous savez au fond de vous que vous êtes capable de grandes choses, mais seulement faut-il le vouloir vraiment.



TAUREAU
21/04 - 21/05

Tout le monde parle de vous en disant de vous que vous êtes un grand optimiste, quelque peu rêveur, mais qui sait tout de même mener sa barque, et là, une fois de plus, vous allez le prouver. De nature curieuse, vous voulez vous ouvrir vers d'autres horizons.



GÉMEAUX
22/05 - 21/06

Difficile pour vous de faire la part du vrai et celle du faux, car vous agirez durant toute la semaine sur la pulsion de votre cœur et des émotions qui s'en dégagent. Le risque qui en découlera sera que vous oublierez le chemin qui vous a conduit peut-être au bonheur. Enfin, du nouveau laisse entrevoir de nouvelles perspectives de vie.



CANCER
22/06 - 22/07

Pour une fois, vous êtes lucide, concret, ouvert aux solutions, mais de vous à moi, cela est maintenant plus que nécessaire, car penser que vous aviez toujours raison vous conduit maintenant à être bien seul. Arrêtez de tourner en rond, car à force, vous n'avancez plus, au contraire, vous reculez et tous vos projets se voient contrecarrés, ne vous laissant plus le droit d'avancer et de réaliser vos rêves.



LION
23/07 - 23/08

C'est avant tout une semaine basée sur les sentiments qui se profile durant toute cette période. Les célibataires du signe verront ou feront la rencontre de ce que l'on pourrait appeler l'âme sœur. Si depuis quelque temps un dossier vous ennuyait, dites-vous simplement que cette semaine sera dès le début de celle-ci une révélation, et tout ce qui semblait infranchissable devient maintenant réalisable.



VIERGE
24/08 - 22/09

C'est au travail que le climat sera intense et que de nombreuses négociations vous concernant peuvent voir le jour, vous mettant dans une excitation qui se répercutera dans votre vie privée. Profitez de ce que vous offre la nature et de tous les bienfaits qu'elle vous octroie pour faire la paix avec votre moi profond.



BALANCE
23/09 - 23/10

Durant ce mois, ressurgit en vous l'artiste qui sommeille, et vos idées se tournent vers une nouvelle destination, celle liée à l'Art. Vous excellez d'idées en tous genres qui prochainement verront le jour. Pour l'instant, Vénus met un peu le désordre dans votre vie sentimentale, vous ne savez plus vraiment dans quel domaine vous devez vous diriger. Gardez en vous le registre de l'habitude.



SCORPION
24/10 - 22/11

Sans nul doute, vous êtes celui qu'il faut avoir à ses côtés et à qui il faut donner du crédit, car, de vous à moi, de l'argent vous faites à vous seul de l'or. Pour une fois, en vue de cette semaine, votre travail sera reconnu et augmentera votre égo, celui de quelqu'un qui sait maintenant que rien, ni personne ne peut l'arrêter.



SAGITTAIRE
23/11 - 21/12

Plus rien ne ressemble à ce que vous aimiez et que vous aviez mis tant de temps à construire, mais ceci n'est qu'un transit planétaire, vous permettant de voir et de comprendre les choses essentielles dans votre vie. Difficile pour vous de croire que la vie n'a pas véritablement de raison d'être, car pour vous chaque objet à sa place, place que vous-même vous revendiquez.



CAPRICORNE
22/12 - 20/01

Si véritablement vous ne prenez plus de plaisir à ce que vous faites, il est grand temps de changer et d'étudier toutes les opportunités qui s'offrent à vous. Essayez de provoquer des rencontres. Même si au travail tout ne semble pas comme vous aimeriez, dites-vous qu'en fait, vous allez tout simplement vers la victoire, celle qui fera de vous un être respecté, et gagnant, et gagner pour vous est essentiel.



VERSEAU
21/01 - 18/02

Vous n'avez pas la langue dans votre poche, et en ces temps, cela est encore plus d'actualité, vous donnez le ton à vos exigences tout en montant au créneau, vous savez que vous seul avez raison. Mon mot d'ordre serait celui-ci, celui de vous mettre au vert et de faire de votre vie tout autre chose, coupant ainsi avec vos habitudes, qui actuellement sont votre plus grand fléau.



POISSONS
19/02 - 20/03

Actuellement, votre vie ne ressemble pas vraiment à ce que vous espériez, et pourtant, de nombreuses opportunités s'offrent à vous, alors un conseil, ne jouez pas la politique de l'autruche, car cela à la longue pourrait vous desservir.

