

76
Juillet-Août 2013
www.mouv-in.com

GRATUIT
PAYS MANOSQUIN
ET ALENTOURS

ACTU CINÉ ARTISTE EXPO ASSOCIATION COMMERCE SPORT NEW Recette à la carte

MOUV'IN[®]



Vivez votre été
live your summer

PROGRAMME MOUV'IN.TV

CAHIER P'TITS LOU #7

VOS SORTIES DE L'ÉTÉ

10€

de remise sur 50€ d'achat

sur présentation
de ce coupon
valable du
1er juillet
au 31 août
2013



NOUVEAUTÉS entremets

MARACUJA

(coco/fruits de la passion)

ALLIANCE SOLEIL

(abricot/mascarpone)

EQUINOXE

(chocolat/mûre)

entremets glacés

VACHERIN

OMELETTE NORVÉGIENNE

FABRICATION ARTISANALE & MAISON

glaces & sorbets

DIFFÉRENTS PARFUMS

FABRICATION ARTISANALE & MAISON
AVEC DU LAIT CRU DE FERME

ROUGER

PIÈCES MONTÉES

MACARONS
TRADITIONNELLE
PERSONNALISÉE

SALÉ

PIZZA, QUICHE,
FEUILLETÉ, FOUGASSE
SANDWICH

CONFITURES

MAISON ET PÂTE
DE CARAMEL SALÉ
AU BEURRE D'ISIGNY

NOUVEAUTÉS

WRAP SUÉDOIS
GÂTEAU MINUTE
CAKES

BOULANGERIE ROUGER

27 Bis Av Jean Giono (face monoprix) - 04100 Manosque

Ouvert 7 jours / 7 de 6h30 à 13h30 et de 15h30 à 20h

Tous nos produits sont présentés sur www.boulangerie-rouger.fr

Voilà, nous y sommes ! L'été est enfin installé, le soleil frappe fort, depuis quelques jours, les terrasses se remplissent et nous profitons de ce beau temps, qui s'est tellement fait attendre, et qui nous redonne le moral pour profiter de notre belle région. Ce numéro de Mouv'in a un goût estival, nous avons essayé de composer ce contenu aussi bien pour les locaux que pour les estivants qui viennent découvrir le département. Particularité ce mois-ci, les parents ou futurs parents trouveront en pages centrales le cahier thématique « Les P'tits Lou ». Conseils, idées sorties, jeux pour enfants, Mouv'in s'adresse à une cible encore plus large pour contenter tout le monde.

L'été va nous faire du bien, un peu de repos est bien mérité, mais c'est certainement pour mieux repartir dès le numéro de septembre avec le désormais traditionnel « Spécial Sport », de nouvelles rubriques et d'autres nouveautés dont nous vous réservons la surprise.

Je tenais à remercier les lecteurs qui deviennent aussi, grâce à Mouv'in.TV, des téléspectateurs. Vous avez été très nombreux à venir visiter ce nouveau média qu'est la webtv Mouv'in. Cet engouement nous incite à évoluer encore plus, pour vous proposer, dès la rentrée, de nouvelles émissions et de nouveaux services.

Nous vous souhaitons donc de bonnes vacances (pour ceux qui en prennent) et nous attendons avec impatience la rentrée pour vous retrouver au travers des pages du magazine Mouv'in. Bonne lecture à tous !

Mouv'in, mensuellement indispensable !

Nicolas Le Plénier
(directeur de publication)



0 0 0 1 3 4 8 ARBRES PLANTÉS, GRÂCE AUX ANNONCEURS !

MAGAZINE MENSUEL GRATUIT

édité par l'entreprise Ndesign Publications · Siret : 480 187 970 00011 - APE : 7411Z
Siège social : le jardin des Hespérides Bât.B · 140, allée de la Ponsonne - 04100 Manosque
Portable : 06 64 14 04 94 - contact@mouv-in.com - 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 À MANOSQUE

Ciga' Vap

Cigarette électronique



Magasin spécialisé en cigarettes électroniques & Accessoires

Découvrez les principes et les avantages de la cigarette électronique & venez l'essayer ...

ESSAI GRATUIT & CONSEILS PERSONNALISES en magasin

« Vapoter c'est l'adopter ! »

403 Av Georges Pompidou 04100 MANOSQUE



04.92.74.72.81

ACTUS CINÉ

les sorties ciné de juillet-août avec le cinéma LE LIDO - Manosque



MONSTRES ACADEMY 2D/3D // 10 JUILLET

Réalisé par : Dan Scanlon • Avec Billy Crystal, John Goodman
Genre : Animation, Famille

Même quand il n'était qu'un tout petit monstre, Bob Razowski rêvait déjà de devenir une Terreur. Aujourd'hui, il est enfin en première année à la prestigieuse université Monstres Academy, où sont formées les meilleures Terreurs. Son plan de carrière bien préparé est pourtant menacé par sa rencontre avec James P. Sullivan, dit Sulli, un vrai crack qui a un don naturel pour Terrifier. Aveuglés par leur désir de se prouver l'un à l'autre qu'ils sont imbattables, tous deux finissent par se faire renvoyer de l'université. Pire encore : ils se rendent compte que s'ils veulent que les choses aient une chance de rentrer dans l'ordre, ils vont devoir travailler ensemble, et avec un petit groupe de monstres bizarres et mal assortis...



WOLVERINE 2D/3D // 24 JUILLET

Réalisé par : James Mangold • Avec Hugh Jackman, Brian Tee
Genre : Action, Fantastique

Logan, l'éternel guerrier marginal, se retrouve au Japon. Là-bas, ses griffes en adamantium se heurteront à l'acier des samouraïs. Logan sera confronté à une figure mystérieuse de son passé, dans une bataille épique qui le changera à jamais.



INSAISSABLES // 31 JUILLET

Réalisé par Louis Leterrier • Avec Jesse Eisenberg, Woody Harrelson • Genre : Thriller

« Les Quatre Cavaliers », un groupe de brillants magiciens et illusionnistes, viennent de donner deux spectacles de magie époustouflants : le premier en braquant une banque sur un autre continent, le deuxième en transférant la fortune d'un banquier véreux sur les comptes en banque du public. Deux agents spéciaux du FBI et d'Interpol sont déterminés à les arrêter avant qu'ils ne mettent à exécution leur promesse de réaliser des braquages encore plus audacieux. Ils font appel à Thaddeus, spécialiste reconnu pour expliquer les tours de magie les plus sophistiqués. Alors que la pression s'intensifie, et que le monde entier attend le spectaculaire tour final des Cavaliers, la course contre la montre commence.



SOIRÉE MUSIC'LIVE

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

Venez découvrir la nouvelle terrasse

cial **HYPÉRU** le 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



●●● LONE RANGER 2D/3D // 7 AOÛT

Réalisé par Gore Verbinski • Avec Johnny Depp, Armie Hammer, Ruth Wilson
Genre : Action , Aventure , Western

Tonto, guerrier indien, raconte l'histoire méconnue qui a transformé John Reid, un ancien défenseur de la loi, en un justicier légendaire. Ces deux héros à part vont devoir apprendre à faire équipe pour affronter le pire de la cupidité et de la corruption.



PERCY JACKSON - ●●● LA MER DES MONTRES // 14 AOÛT

Réalisé par Thor Freudenthal • Avec Logan Lerman, Alexandra Daddario
Genre : Fantastique , Aventure

Percy Jackson, fils de Poséidon, poursuit ses aventures épiques afin d'accomplir sa destinée. Aidé de ses amis, demi-Dieux comme lui, il part à la recherche de la toison d'or...



Également à l'affiche cet été

- 3 JUILLET 2013 : WORLD WAR Z 2D/3D
- 10 JUILLET 2013 : LE GRAND MECHANT LOUP
- 17 JUILLET 2013 : PACIFIC RIM 2D/3D
- 17 JUILLET 2013 : PARIS A TOUT PRIX
- 31 JUILLET 2013 : LES SCHTROUMPFS 2 2D/3D
- 14 AOÛT 2013 : ELYSIUM
- 21 AOÛT 2013 : RED 2
- 21 AOÛT 2013 : KICK ASS 2
- 21 AOÛT 2013 : JEUNE ET JOLIE

LES FILMS À VOIR AVEC VOS PTTIS LOU en 2D ou 3D

MOI MOCHE ●●● ET MÉCHANT 2 // 26 JUIN

Pierre Coffin, Chris Renaud
Avec Steve Carell, Benjamin Bratt
A partir de 6 ans

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 !



●●● LES SCHTROUMPFS 2 // 31 JUILLET

Réalisé par Raja Gosnell
Avec Christina Ricci, Neil Patrick Harris
Genre : Animation

La suite des aventures des Schtroumpfs...



PLANES ●●● studio Walt Disney // 9 OCTOBRE

Réalisé par Klay Hall
Avec Dane Cook, Stacy Keach
Genre : Animation

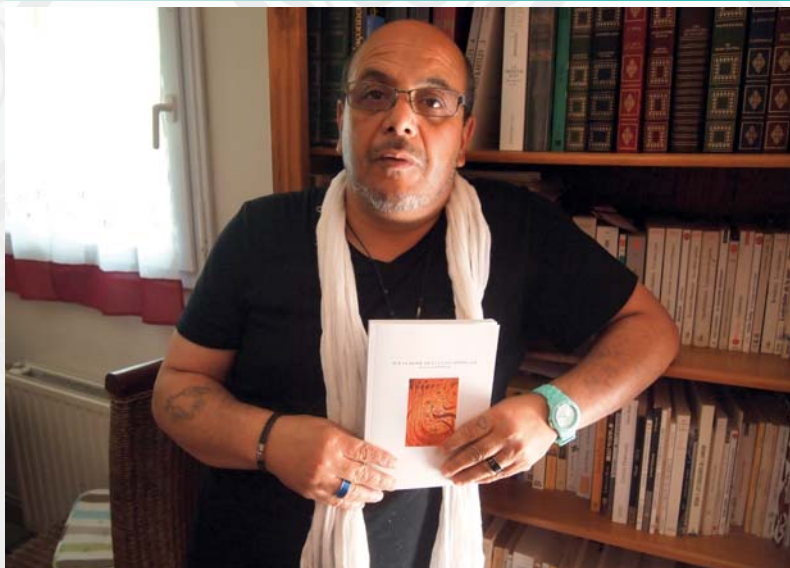
Chaque jour, alors qu'il pulvérise des traitements agricoles sur les récoltes, Dusty se prend à rêver qu'il pourrait voler en compétition, au milieu des avions les plus rapides au monde. Seulement voilà, Dusty n'a pas vraiment le gabarit d'un champion, et en plus, il est sujet au vertige ! Comme il n'est pas du genre à renoncer, il fait appel à Skipper, un as de l'aéronavale, pour l'aider à se qualifier lors des éliminatoires du Grand Rallye du Tour du Ciel et ainsi défier sur son terrain Ripslinger, le redoutable tenant du titre. Et c'est au-dessus du monde de «cars», avec l'aide d'une hilarante flottille de casse-cou volants venus des quatre coins de la planète, que Dusty va déployer ses ailes pour relever, sous les yeux des spectateurs du monde entier, le plus grand défi de sa vie...



HAMOUCHE ZERROUKI

ARTISTE

Texte : Nicolas Le Plénier · Photo : Hamouche Zerrouki



Nous découvrons cet écrivain et poète manosquin, qui sort son 3e recueil aux éditions Édilivre. Présentation du parcours d'un amoureux de la littérature.

Hamouche écrit depuis son adolescence : à 16 ans il réalise ses premières nouvelles et deux romans. L'amour de la littérature lui vient d'une institutrice qu'il a eue en classe de CM2 et qui lui avait offert deux livres : L'Appel de la forêt de Jack London et Le Dernier des Mohicans de Fenimore Cooper. S'ensuivent des lectures, sans interruption, de romans classiques d'auteurs français comme Balzac, Victor Hugo, Proust, Verlaine, Baudelaire et des tas d'autres.

IMMERSION ARABO-ANDALOUSE

Après avoir découvert la littérature algérienne de langue française, notamment le livre Nedjma de Yacine Kateb, un roman emblématique de toute une génération, Hamouche se replonge dans la littérature mystique arabo-andalouse au travers des livres Le Langage des oiseaux de Farid Attar et Le Jardin des roses » de Saadi.

UNE POÉSIE INFLUENCÉE

« Profondément influencée par plusieurs courants littéraires, ma poésie est une démarche de recherche dans les mots et les vers, de la mémoire des sens, elle pose des questions sur le sens de nos vies et

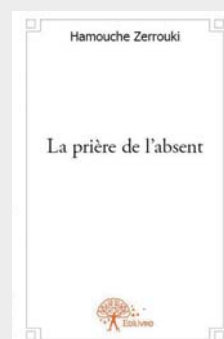
de la découverte du soi intérieur, loin d'un monde matérialiste où l'essentiel pour l'homme reste la réussite coûte que coûte et l'individualisme. »

DE RECUEIL EN RECUEILS

Éclats de vers, le premier recueil d'Hamouche, écrit avec une poétesse tunisienne, parle de la révolution de Jasmin en Tunisie. Un échange entre deux visions du monde et des espoirs entre les deux rives de la Méditerranée. Le second recueil, Sous le dôme de la lune orpheline, paru aux éditions The Book Edition, parle de l'amour et des empreintes des souvenirs sur les êtres, une référence également à l'identité des êtres tout au long d'un processus dynamique qui devient riche grâce à l'apport des autres et de la culture du monde. Comme une ouverture vers plus d'altérité et de reconnaissance de l'autre dans ce qu'il a de plus riche en lui, son humanité.

Hamouche Zerrouki nous présente son dernier livre, La Prière de l'absent, paru aux éditions Édilivre. Un nouveau recueil de poésie consacré au sens de la vie et de nos questionnements intérieurs. *« Ce livre a un sens particulier pour moi, il y a un mois, mon éditeur me confirma que mon livre était prêt à la vente sur son site, c'était un lundi et mon père décéda le mardi suivant. »*

Hamouche prépare actuellement un roman initiatique en prose pour la rentrée chez le même éditeur, dont le titre est Le Voyageur des temps oniriques.



Immortal Kares
kill your body

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

252 av. Majoral Arnaud ; Manosque
04 92 74 79 13 ; www.immortalkares.com





La zone industrielle St-Joseph à Manosque accueille, depuis maintenant 2 ans, une agence Prolians – Descours & Cabaud. Présentation de cette entreprise et surtout des activités qu'elle propose.

Avec l'offre la plus complète du marché, Descours & Cabaud accompagne quotidiennement l'activité de ses clients dans les secteurs du BTP, de l'industrie, du tertiaire, public ou privé. Aujourd'hui, plus de 590 agences portent fièrement ses couleurs. Interlocuteur privilégié des artisans et des entreprises, expert en solutions techniques pour les industriels, Descours & Cabaud met à la disposition de ses clients les atouts d'un groupe indépendant présent en Europe, aux États-Unis et en Chine. Les grands comptes trouvent une réponse à leurs préoccupations de globalisation et de rationalisation des achats, de gestion des stocks et de services personnalisés pour accompagner leur développement territorial européen. Profondément attaché à la notion de satisfaction totale de ses clients, Descours & Cabaud mobilise en permanence ses équipes commerciales, logistiques et administratives vers un objectif prioritaire : l'efficacité. Prolians et Dexis, ses deux enseignes européennes respectivement dédiées aux métiers du bâtiment et à ceux de l'industrie, sont de véritables leviers de conquête commerciale. Fondé sur les échanges et les contacts humains, Descours & Cabaud, modèle unique de distribution multi-produits et multi-métiers, se positionne par sa taille, sa puissance et son panel de solutions commerciales, comme leader sur ses marchés.

L'AGENCE DE MANOSQUE

Ouverte en juillet 2011, l'agence de Manosque fait partie de la filiale Descours & Cabaud PACA, qui compte en tout 18 agences. Retrouvez sur une superficie de 2000 m² plus de 25 000 références. Quincaillerie, outillage, fournitures industrielles,

équipements de protection individuelle, quincaillerie du bâtiment, produits métallurgiques, inox, aluminium, plastiques industriels, produits spéciaux.

« Nous avons la volonté de nous implanter sur Manosque, un trait d'union entre nos agences d'Aix-en-Provence et Gap, avec l'attrait du dossier Iter/Cadarnache en parallèle », nous précise Philippe Borrely, directeur général Descours & Cabaud PACA.

Descours & Cabaud se dote de l'offre la plus grande du marché pour les artisans, les PME, pour tous les métiers du bâtiment et de l'industrie, les mairies et les collectivités locales ainsi que les grands groupes nationaux.

L'agence dépend de Marseille en termes de logistique et d'achat, ce qui permet une réactivité sans égale pour les besoins de leurs clients.

OUVERTURE D'UN PARC ACIER

L'agence Descours & Cabaud de Manosque viens de s'équiper d'un véritable parc Acier avec un stock important de produits métallurgiques.

INFORMATIONS

Descours & Cabaud
ZI St-Joseph - 04100 Manosque

Tél. : 04 92 70 04 19

Fax : 04 84 88 19 73

Du lundi au vendredi

7h30 – 12h & 13h45 – 17h

SOURCES

Photo : Descours & Cabaud
Texte : Nicolas Le Plénier

FESTIVAL ROCK DC

ST MARTIN-LES-EAUX

Texte : Nicolas Le Plénier · Photos : Asso ROCK DC

EN SCÈNE



St-Martin-les-Eaux accueille une nouvelle édition du festival ROCK DC (d'ici). Pour sa quatrième édition, la programmation a été affinée et ce sont pas moins de 11 groupes qui se produiront sur 2 scènes le samedi 7 septembre 2013.



Le festival ROCK DC s'est installé durablement dans le paysage musical du département et le travail de l'équipe d'organisation se ressent au fil des éditions. Cette année encore, un chapiteau sera installé à proximité de l'amphithéâtre de verdure, pour y accueillir une deuxième scène. Ce ne seront pas une grande scène et une petite scène, mais bel et bien deux grandes, équipées comme il se doit pour accueillir les 11 groupes qui participeront à la programmation de ce festival. Ce chapiteau permettra d'affronter d'éventuelles conditions climatiques défavorables.

« Depuis sa création, ce festival a pour but de permettre aux groupes d'ici (d'où le nom ROCK D'ici...), plus précisément de la région PACA, de se produire sur scène dans des conditions quasi professionnelles. Le festival tente de préserver un principe simple : tous les musiciens participent à un moment ou à un autre à l'organisation ou à la réalisation du festival ; cette implication collective, au-delà de tisser des liens entre les artistes eux-mêmes ou entre les artistes et le staff, permet l'existence de cette ambiance qualifiée par certains de « happy fest family », traduisez comme vous le voulez », nous précise l'équipe d'organisation.

UN MARCHÉ ARTISTIQUE ET DES CONCERTS

La journée débutera à 14h avec un marché artistique regroupant petits artisans, peintres, disquaires, photographes, etc. D'ailleurs, si vous êtes intéressé pour exposer, n'hésitez pas à contacter le 06 10 84 81 13 ou assorockdc@live.fr. Puis les concerts s'enchaîneront à partir de 16h avec cette année : Noon Xoxo (06) · The Dirty Dash Brothers (04) · Calling of Lorme (13) · Lord of Noise (84) · Terra (83) · Digital Nova (13) · Eye'n Ear (04) · Brid'Jets (84) · Volume (05) · Upside Down (04) · et le lauréat du tremplin musical de Manosque Bad in Bed (04).

Les liens vers les pages des groupes sont dispos sur la page Facebook du festival :

<http://www.facebook.com/RockDC>

UN ÉVÉNEMENT TOUT PUBLIC, AVEC TOUS LES STYLES DE MUSIQUE À TENDANCE ROCK REPRÉSENTÉS.

Participation aux frais : 5 €

Restauration et buvette sur place avec cette année la participation du Potager Moderne, un petit producteur qui va vous faire découvrir le bon goût de ses récoltes.

Attention, pas de distributeur automatique de billets sur le site

Nos partenaires : La Mairie de Saint-Martin-les-Eaux, Le Conseil Général des Alpes de Haute-Provence, La MJC/Café Provisoire de Manosque, Le Crédit Agricole, Le Kfé Quoi, Music Leader, 2Z0, le magazine Mouv'in et Mouv'in.TV, La Prévention routière, Prévention SIDA

CONTACTS :

assorockdc@live.fr

Nicolas : 06 10 84 81 13

Facebook : <http://www.facebook.com/RockDC>

NOUVEAUTÉ :

Achetez vos billets d'entrée directement sur la billetterie du site : www.mouv-in.com



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

GRÉOUX-LES-BAINS

CASINO PARTOUCHE

PUBLI-REPORTAGE



Avec ce Casino ouvert en 2000 sur l'avenue des Thermes à Gréoux-les-Bains, le groupe Partouche obtient une présence en France de 52 établissements, soit l'un des plus grands groupes français.

Depuis son ouverture le Casino de Gréoux-les-Bains n'a cessé d'évoluer en s'efforçant d'en offrir toujours plus aux clients et en s'impliquant dans la vie quotidienne locale de la petite ville thermale.

MACHINES DE NOUVELLE GÉNÉRATION

Le Casino de Gréoux-les-Bains est composé d'une salle de jeux de 50 machines, dont 4 de nouvelle génération depuis le 15 avril dernier. Des machines à sous avec plus d'animations, plus d'interactivité avec le joueur, plus de combinaisons possibles, plus de bonus ou de parties offertes.

Depuis le 1er juin, deux nouvelles tables de jeu ont fait leur apparition, «la boule» et «la bataille», cette dernière étant un jeu de cartes entre le croupier et le client.

Les habitudes du joueur changent, désormais, fini les jetons, place aux cartes magnétiques qui évitent des manipulations à répétition.

LE MOIS ANNIVERSAIRE

Le groupe Partouche fête ses 40 ans du 1er au 25 juillet. L'occasion pour vous de tenter de gagner une voiture ou un voyage à Las Vegas et de nombreuses autres surprises à découvrir à l'établissement. Cet anniversaire se clôturera avec un dîner spectacle le 26 juillet.

UN LIEU DE DÉTENTE ET DE LOISIR

En plus des salles de jeux, retrouvez une brasserie ouverte tous les midis et tous les soirs, une salle de spectacle et un piano-bar. Des dîners en musique tous les samedis, des thés dansants tous les dimanches, et en hiver, tous les mois, un dîner spectacle avec une troupe d'artistes ukrainiens, un show mêlant magie et danse.

Le casino donne toutes les raisons aux automobilistes de Digne-les-Bains, Aix-en-Provence, Manosque, ou plus généralement aux usagers de l'autoroute du Val de Durance, de découvrir un espace de loisir et de détente.

LA BRASSERIE DU CASINO

Joueur, ou pas forcément, venez profiter de la brasserie du Casino avec sa salle de 70 couverts et sa terrasse d'autant, vous serez confortablement installé en plein cœur de Gréoux-les-Bains, pour profiter d'une des formules proposées de 9,90 € à 21,90 € comprenant plat du jour, buffet d'entrées et de desserts à volonté, ou les plats à la carte, ou bien encore le menu enfant pour que tout le monde puisse en profiter. Vous dégusterez ses plats, régulièrement accompagné par un orchestre qui, dans une ambiance musicale, apportera une touche chaleureuse supplémentaire.

QUELQUES ÉVÉNEMENTS À VENIR

Le Casino de Gréoux-les-Bains accueillera les pré-sélections de Miss Prestige Alpes de Haute-Provence le 13 juillet de 15h à 19h et l'élection de Miss Prestige Alpes de Haute-Provence le 10 août au soir.

INFORMATIONS

Casino Partouche Gréoux-les-Bains
Villa Les Jarres – Av. des Thermes
04800 Gréoux-les-Bains
Tél. : 04 92 78 00 00

www.casinogreoux.com

Ouvert tous les jours de 11h à 3h



SOURCES

Photo : Nicolas Le Plénier
Texte : Nicolas Le Plénier

15^{ème} FÊTE DES MOISSONS REVEST-BION

Texte & Photo : Comité des fêtes Revest du Bion

ÉVÈNEMENT



Voyage au cœur de la Provence d'antan dimanche 4 août, à Revest-du-Bion, c'est la traditionnelle Fête des moissons. Exposition et démonstration de machines d'hier et d'aujourd'hui, marché provençal et repas champêtre : une journée à savourer, comme l'été.



Parmi les événements de l'été, la Fête des moissons à Revest-du-Bion offre aux passionnés l'occasion de renouer avec le passé agricole de la Haute-Provence, et aux néophytes l'opportunité de découvrir la vie quotidienne d'antan. Durant toute une journée, les démonstrations se succèdent et rassemblent un échantillon des diverses méthodes utilisées par l'homme pour récolter ses moissons. Coupe à la faux ou à la javeuse, lieuse, battage au fléau, à la batteuse fixe (début du 20^e siècle) ou mobile (batteuse Nittenberg de 1920), chars à chevaux ou à bœufs, tracteurs datant pour certains du début du 20^e siècle, moissonneuse moderne, foulaison au rouleau à pierre, démonstration de gerbiers et de gerberon : c'est un véritable voyage dans le temps auquel participeront les visiteurs.

La journée commence par une démonstration de coupes par différentes méthodes, à la main ou à la machine. Les anciens pourront aussi renouer avec leur métier d'autrefois et manier une fois encore la faux ! Après la confection de gerbiers et d'un gerberon, les gerbes amenées sur la place des aires, comme naguère, crisseront sous le rouleau de pierre tandis que le grain passé au tarare ou ventaire sera débarrassé du son. Et pour les enfants, un atelier de fabrication du pain leur donnera l'occasion de suivre le grain de blé de sa récolte au produit fini ! À moins qu'ils ne préfèrent un tour de calèche avec Papy au son de la musique provençale d'un groupe d'arts et traditions populaires.

Le midi, le traditionnel repas champêtre à l'ombre des châtaigniers réunit chaque année plus de 800 convives. Les produits du terroir y sont à l'honneur

avec le taboulé d'épeautre, les grillades d'agneau du pays et le fromage de chèvre. Des mets présents aussi au gré des allées du marché provençal qui réunit cette année plus d'une cinquantaine d'exposants. Épeautre, miel, lavande, olives, tapenades, charcuteries, fromages de chèvre, mais aussi bijoux ou nappes provençales : plaisirs des yeux et des papilles sont assurés tout au long de la journée !

9H30 OUVERTURE DE LA MANIFESTATION :

- Défilé de tracteurs dans les rues du village
- Démonstration de battage avec les fléaux et deux batteuses de 1920 et 1950 et la nouvelle batteuse tchèque
- Foulaison à cheval

11h00 Démonstrations culinaires de Christian ÉTIENNE et Michel

MEISSONNIER, chroniqueurs cuisine de France Bleu Vaucluse.

11h30 : Accueil des élus et inauguration de la 15^e Fête des moissons

12h00 : Repas

14h00 : Démonstrations culinaires de Christian ÉTIENNE et Michel

MEISSONNIER, chroniqueurs cuisine de France Bleu Vaucluse.

15h00 : Coupe de blé à la faux et avec la javeuse lieuse tractée par deux chevaux

- Foulaison à cheval

• Démonstration de battage (batteuses de 1920 à 1950) et la nouvelle batteuse tchèque

17h00 : Spectacle de Country par le Foyer Rural de Revest-du-Bion

18h00 : Fin de la manifestation par un défilé de vieux tracteurs dans les rues du village

Toute la journée

- Marché provençal
- Produits du terroir
- Exposition de matériels anciens
- Atelier de vannerie spiralee par Marc Vallélian
- Balade en charrette
- Animation par le groupe musical « FET'APOSTA » et l'orgue de Barbarie « Mam'zell' Griotte »

INFORMATIONS PRATIQUES

Horaires : De 10h à 18h Gratuit

Comité des Fêtes Mairie - 04150 Revest-du-Bion

Tél.: 09 52 70 15 88

Du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 18h

Ou au 06 06 47 59 37

cdf.rdb@free.fr

www.fetedesmoissons.fr



Voilà bien un événement qui rassemble, au fil des années, de plus en plus de visiteurs ! Cette année, l'événement est placé sous le signe du feu et les nombreuses animations vont embraser le petit village de Valensole.

Le mercredi 21 août prochain, dès 16h30, les rues de Valensole fêteront la nouvelle édition de la Nuit de la Pleine Lune et vous invitent à encore plus de spectacles, encore plus de rires et encore plus de coupes de cheveux ! Venez nombreux y célébrer la pleine lune avec l'Association Valensolaise Économique et Collective (AVEC).

UNE ASSOCIATION PLEINE DE VIE

L'Association Valensolaise Économique & Collective (AVEC) est née en 2006. Surnommée « AVEC Vous », elle a pour objectif de regrouper les acteurs économiques de la commune de Valensole. Ainsi, commerces de détail, artisans, entreprises, sociétés de services, agriculteurs, artistes, etc. se réunissent régulièrement pour fédérer leurs efforts et créer puis développer des projets pour mieux satisfaire les habitants et les visiteurs de Valensole. L'association a ainsi mis en place, ces dernières années, nombre de projets originaux : la réalisation et la diffusion d'un annuaire des adhérents, l'organisation d'un salon botanique & d'aménagement extérieur, la fête du commerce, la signalétique du village, la Sainte-Catherine... et, bien sûr, notre préférée, la sublime Nuit de la Pleine Lune, que nous vous recommandons vivement !

LA LUNE, MUSE MYSTÉRIEUSE

La lune, astre de la nuit, principal satellite terrestre, présente toujours la même face au soleil. Une face que nous pouvons observer dans son intégralité à l'occasion de la pleine lune, tous les 29 jours. Mais, au-delà de son spectacle quasi quotidien, la lune a toujours beaucoup intrigué scientifiques, physiciens, poètes, etc. Et si son influence sur les marées est aujourd'hui parfaitement démontrée,

on a encore du mal à admettre qu'elle puisse agir également sur les êtres vivants. Et pourtant, nos grands-mères le savaient déjà : couper les ongles et les cheveux la nuit de la pleine lune est idéal pour les renforcer et éviter leur chute...

AU PROGRAMME

Exposition et démonstration des métiers d'art, marché nocturne, coiffeurs dans la rue, espace maquillage et tatoo. Pour assurer l'animation de cet événement, on pourra compter également sur Filou et Augustin, les sculpteurs de ballons, la Troupe lumière d'étoiles avec leurs contes pour enfants, les spectacles aériens de Loly Circus, le groupe artistique Marymorgan Witch et l'ordre des corbeaux avec leur spectacle de conte & danse mêlant diable et sorcières, la déambulation de Luce et son orgue, le manège enchanté de Pascalette, les concerts de jazz, de blues et de Quai des Orfèvres, un lâcher de 100 lanternes géantes illuminées, le feu d'artifice et la retraite aux flambeaux ponctuée par des jongleurs et des cracheurs de feu.

À noter, la volonté de Marielle Angelvin et de Christiane Carat et leur nouvelle équipe qui, en reprenant l'organisation de La Nuit de la Pleine Lune cette année, ont souhaité que les intervenants soient tous originaires du département.

INFOS :

Association Valensolaise Économique et Collective
04210 Valensole www.avecvous-valensole.com

Retrouvez le programme de la journée sur :
www.mouv-in.com



SOURCES

Photo : AVEC VOUS
Texte : Nicolas Le Plénier

NUITS PHOTOGRAPHIQUES PIERREVERT

Texte : Les Nuits Photographiques · Photo : Gaëlle Audo

ÉVÈNEMENT



Pour la 5e année consécutive, Pierrevert accueille les talents artistiques d'horizons différents lors des Nuits Photographiques les 26, 27 et 28 juillet 2013.

Né en 2008 de la volonté d'un groupe d'amis passionnés par la photographie qui a souhaité faire se rencontrer et dialoguer des photographes de renom et de nouveaux talents prometteurs, le festival offre ainsi à des jeunes photographes l'opportunité d'exposer leur travail sous l'œil critique de grands noms de la photographie. Qualité et convivialité sont les maîtres mots du festival. Une convivialité qui assure une proximité avec les artistes et le public.

Les parrains de cette 5e édition seront Jean-Daniel Lorieux et Bernard Plossu, ce dernier suit et encourage le festival chaque année depuis sa création.

Jean-Daniel Lorieux vit et travaille à Paris. Il est, depuis les années 1970, l'un des plus célèbres photographes français.

Bernard Plossu est né le 26 février 1945 à Dalat au sud du Vietnam. Il vit et travaille à La Ciotat. Il est le photographe français qui a publié le plus de livres.



« COUP DE POUCE »

« Cette année, nous avons décidé de créer une section « coup de pouce » durant les projections pour permettre à des jeunes photographes d'exposer quelques-unes de leurs photos. Un bon moyen de les motiver à continuer dans cette voie et de faire mûrir leur travail photographique au contact de professionnels. »

EXPOSITIONS ET VERNISSAGES

Durant toute la durée du festival, chaque soir à 18h, le vernissage d'une exposition donne l'occasion au public et aux photographes de se rencontrer autour d'un verre. Une quinzaine d'expositions se dressent dans divers lieux ; la cave coopérative, des chapelles, des domaines viticoles, musée, bar, golf... Les expositions sont ouvertes pendant les 3 jours de 10h à 18h.

PROJECTIONS

Les projections débutent à la tombée de la nuit, en plein air. Chaque soir, une quinzaine de photographes projettent une série de photographies cohérente accompagnée d'une bande sonore.

CONFÉRENCE : DU STÉNOPÉ À INSTAGRAM

De l'évolution de la photographie due aux nouvelles technologies, à l'accessibilité et à la facilité de faire de la photographie. Le rapport à l'image des nouvelles générations. Qui aujourd'hui est photographe ?

CONTACTS

Association Les Nuits Photographiques de Pierrevert

Chemin de Montfuron 04860 Pierrevert

Contact Association : Henri KARTMANN

06 85 10 93 38

www.lesnuitsdepierrevert.com

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
offre NON CUMULABLE

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>

DEVENIR «MEILLEUR OUVRIER» DE FRANCE

Vous êtes âgé de 23 ans minimum, vous avez jusqu'au 30 septembre pour vous inscrire et tenter de devenir l'un des meilleurs ouvriers de France et ainsi toucher à l'excellence professionnelle.

Pour ce 25e concours, nous avons fait la rencontre d'Éric Dombrowski. Ce professeur de maçonnerie au Lycée Professionnel Martin Bret a été nommé commissaire départemental pour le concours des Meilleurs Ouvriers de France. Cet ancien meilleur ouvrier (1994) s'attèle à recruter les perles du département.

À LA DÉCOUVERTE DES TALENTS

Plus de 200 disciplines sont ouvertes à la compétition pour mettre en avant ses qualités professionnelles et ainsi faire reconnaître le travail passionné de l'excellence de l'artisanat français.

« MEILLEUR OUVRIER », QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le titre de « Meilleur Ouvrier de France » est décerné par catégorie de métiers dans une compétition organisée par des professionnels. Plus de 180 corps de métiers sont concernés. Créée en 1924, cette récompense octroie un titre aux artisans de différentes disciplines, la plus médiatique étant la cuisine ou la pâtisserie, avec notamment les interventions des lauréats lors d'émissions télé.

À l'origine, Lucien Klotz, ce critique d'art et journaliste, fut le véritable promoteur de « l'idée MOF ». Sensible à la crise de l'apprentissage qui s'annonçait grave pour l'artisanat, l'artisanat et les métiers d'art, Lucien Klotz élabora, dès 1913, l'idée d'une grande « Exposition nationale du travail » à laquelle pourraient prendre part – sous réserve d'admission par un jury dûment désigné – tous les travailleurs désireux d'affronter le jugement des compétences et celui du grand public.

UNE MÉDAILLE OFFICIELLE

C'est en 1932 que fut créée, par le graveur Lagriffoul, la médaille officielle, qui a été dès lors remise à tous les lauréats des Expositions.

INSCRIPTIONS AU CONCOURS

Votre contact départemental, Éric Dombrowski, vous orientera et vous donnera toutes les informations nécessaires au bon déroulement de votre aventure.

Éric Dombrowski

Tél. : 04 92 76 56 80

Email : ericdombrowski.meilleurouvrierdefrance@orange.fr

PLUS D'INFOS

www.meilleursouvriersdefrance.org

SAMEDI 13 JUILLET DÉFILÉ PRÊT-À-PORTER ET MAILLOTS DE BAIN RESTAURANT L'ENDROIT

À partir de 21h, samedi 13 juillet, Lulu Animations organise son 2nd défilé de prêt-à-porter et maillots de bain. Rendez-vous au restaurant L'Endroit pour assister au show en compagnie des 7 mannequins, habillés par les commerçants partenaires, coiffés par Coiffure Studio Guilhempiere et maquillés par Côté Beauté.

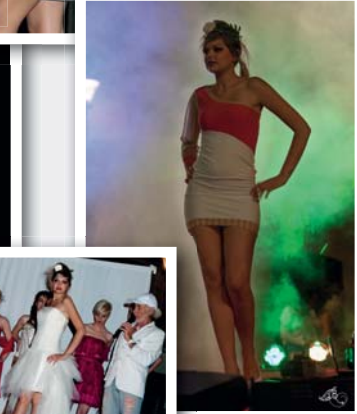
Une soirée dansante est prévue pour finir la soirée, années 80', Disco, Latino, vous profiterez de la terrasse aménagée et du bon air de cette veille de Fête nationale.

RÉSERVATIONS

51 bd Élémir Bourges

04100 MANOSQUE

Tél. : 04 92 79 75 18



AGENDA

Mercredi

3 Mercredi 3 Juillet

MONTFURON	...	Lectures publiques gratuites Maupassant	21h	...
STE TULLE	Stade Max Trouche	Alpibrass Quintet de cuivres et cor des Alpes	21h15	04 92 78 21 13

Jeudi

4 Jeudi 4 Juillet

VILLENEUVE	...	Collecte de sang	...	04 92 79 32 24
------------	-----	------------------	-----	----------------

Vendredi

5 Vendredi 5 Juillet

MANOSQUE	Restaurant Flunch	Concert : Méphisto	19h30	04 92 87 06 36
CORBIÈRES	Bar Carpe Diem	Apéro Concert « Les bitazels »	19h	04 92 79 78 66
STE TULLE	Place des Lavoirs	Big Band de Pertuis	21h15	04 92 78 21 13
VOLX	...	Concours de boules	...	04 92 70 91 28
DIGNE	Gavots	Collecte de sang	...	04 92 40 61 82
ORAISON	Lac Buissonnades	Salsa Tropical Party	20h30-2h	06 74 13 36 85

Samedi

6 Samedi 6 Juillet

VINON/VERDON	Le Cours	Loto en plein air	21h	04 92 78 91 59
MALIJAI	Parc du Château	8ème fête du sport Auto	14h	06 63 21 05 09
MANOSQUE	THéâtre Jean le bleu	Méditerranéan Charlie Orchestra	21h	04 92 70 34 07
STE TULLE	Place des Lavoirs	L'ivre compagnie «Le Bonheur est dans le pré»	21h15	04 92 78 21 13
ORAISON	...	Guignol	...	04 92 78 60 80
CHÂTEAU-ARN	...	Brocante vide grenier
SISTERON	...	Marché des antiquaires
RIEZ	Centre ancien	Fête de la renaissance	17h	04 92 77 99 09
CORBIÈRES	Bar Carpe Diem	Soirée mousse avec concert	19h	04 92 79 78 66

Dimanche

7 Dimanche 7 Juillet

VINON/VERDON	Bord du Verdon	Vide grenier - Brocante	journée	04 92 74 04 39
MALIJAI	Parc du Château	8ème fête du sport Auto	9h-18h	06 63 21 05 09
MANOSQUE	Parc de Drouille	Fête de la chasse, des chiens, de la pêche	9h-19h	06 70 27 71 74
STE TULLE	...	Grand vide grenier
CÉRESTE	...	Vide grenier collection brocante	...	04 92 76 66 55
CRUIS	...	Brocante vide grenier des vacances
FORCALQUIER	...	Les brocantes de St Lazare
MONTFURON	...	Vide grenier 2013
ST MAIME	...	Vide grenier du secours catholique
ST MICHEL L'OB	Places	Grand vide grenier	journée	04 92 76 66 55
MANOSQUE	Église ND Romigier	Concert	19h	...
LA BRILLANNE	Aire de loisirs	Méchoui	journée	04 92 78 63 18

Lundi

8 Lundi 8 Juillet

ORAISON	Loly Circus	Stage de cirque enfants	...	04 92 75 36 86
ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h	04 92 78 60 80
LA BRILLANNE	...	Collecte de sang	...	04 92 78 77 29

Mardi

9 Mardi 9 Juillet

ORAISON	Loly Circus	Stage de cirque enfants	...	04 92 75 36 86
GRÉOUX	Château Templiers	Concert Orphée et Eurydice	21h	06 70 60 44 08

Mercredi

10 Mercredi 10 Juillet

ORAISON	Loly Circus	Stage de cirque enfants	...	04 92 75 36 86
BARCELONNETTE	...	Collecte de sang	...	04 92 81 46 95
VALENTOLE	Avenue Segond	Marché aux saveurs	...	04 92 74 90 02

Jeudi

11 Jeudi 11 Juillet

ORAISON	Loly Circus	Stage de cirque enfants	...	04 92 75 36 86
STE TULLE	Place des Lavoirs	The musik Base Project	21h15	04 92 78 21 13

Vendredi

12 Vendredi 12 Juillet

VINON/VERDON	Place village	Fête foraine et bals tous les soirs	...	06 09 05 24 99
PEYRUIS	...	Collecte de sang	...	04 92 68 02 18
VALENTOLE	Cour du Doyenné	Soirée contes d'été	20h30	04 92 74 90 02

le

Mirador

Moules-frites
à volonté*

+ 2 boules
de glace
4 parfums au choix

**12€
90**



SALADES, GRILLADES, SOIRÉES À THÈME...

RESTAURATION MIDI & SOIR
DURANT LA PÉRIODE ESTIVALE



1 boulevard Élémer Bourges • MANOSQUE • 04 92 72 00 70



AGENDA

Samedi

13 Samedi 13 Juillet

VINON/VERDON	Place village	Fête foraine et bals tous les soirs	...	06 09 05 24 99
VINON/VERDON	Bord du Verdon	Feu d'artifice	21h30	04 92 78 86 33
REILLANNE	Place village	Bal avec Contact Emoi et feu d'artifice	...	04 92 76 45 37
MANOSQUE	Parc de Drouille	Feu d'artifice	22h	...
MANOSQUE	Place Hôtel de Ville	Bal musette	22h30	...
VILLENEUVE	Place Ricaude	Feu d'artifice	22h45	04 92 78 42 31
VILLENEUVE	Place de la Mairie	Concert Gospel	...	04 92 78 42 31
STE TULLE	Place Jean Jaurès	Bal avec DJ Tof et feu d'artifice	Dès 21h	04 92 78 21 13
PIERREVERT	Place des commerces	Feu d'artifice et Bal	22h	04 92 72 86 87
VOLX	...	Feu d'artifice	...	04 92 70 91 28
ORAISON	Lac des Buissonnades	Feu d'artifice musical	22h30	04 92 78 60 80
ORAISON	Lac des Buissonnades	Concours de boules	14h30	04 92 78 60 80
ORAISON	Hippodrome	Courses hippiques	14h	04 92 78 60 80
PUIMICHEL	...	Jazz Agricole Day	à partir de 10h	04 92 78 60 80
CHÂTEAU-ARN	...	Grande brocante annuelle et vide grenier
GRÉOUX	Médiathèque	Conférence : Trésors d'étoffes	10h30	04 92 70 48 20
VALENSOLE	Place Mairie	Bal	22h	04 92 74 90 02
MANOSQUE	Bar le Mirador	Soirée DJ	22h	04 92 72 00 70
MANOSQUE	Restaurant L'Endroit	Défilé de mode + soirée dansante	21h	04 92 79 75 18
MANOSQUE	Café de la Poste	Concert Arno + groupe RAF	20h	04 92 72 69 02
CORBIÈRES	Bar Carpe Diem	Concert Panto Dapa	21h	04 92 79 78 66
GRÉOUX	Casino Partouche	Pré-sélection Miss Prestige AHP	15h-19h	04 92 78 00 00

Dimanche

14 Dimanche 14 Juillet

VINON/VERDON	Place village	Fête foraine et bals tous les soirs	...	06 09 05 24 99
ST MAIME	Parc de la Gare	Repas champêtre, paëlla, bal, etc...	12h à 2h du mat	06 59 17 88 43
STE TULLE	Parc Max Trouche	Vide grenier organisé par l'UL CGT	...	04 92 78 21 13
PIERREVERT	devant mairie	défilé des pompiers	10h	04 92 72 86 87
PIERREVERT	Allée du théâtre	Aïoli	12h	04 92 72 86 87
ORAISON	Lac des Buissonnades	Concours de boules hommes et femmes	14h30	04 92 78 60 80
ORAISON	Place du Kiosque	Bal avec DJ	21h	04 92 78 60 80
ORAISON	Cynodrome	Courses de lévriers	14h30	04 92 78 60 80
CASTELLANNE	...	Bourse aux armes anciennes et militaires
MÉZEL	...	21ème brocante vide grenier
RIEZ	...	Brocante collection art et déco
ALLEMAGNE	Vieux village	Les moissons à l'ancienne	10h-16h	06 10 63 30 82
ST ETIENNE	...	Foire à l'herboristerie	9h-19h	06 63 03 38 09

Lundi

15 Lundi 15 Juillet

ORAISON	Loly Circus	Stage de cirque : jonglerie 10-15 ans	10h-12h30	04 92 75 36 86
ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h	04 92 78 60 80

Mardi

16 Mardi 16 Juillet

ORAISON	Loly Circus	Stage de cirque : équilibre 10-15 ans	10h-12h30	04 92 75 36 86
BANON	...	Collecte de sang	...	04 92 73 32 36

Mercredi

17 Mercredi 17 Juillet

VINON/VERDON	devant mairie	Visite guidée du village	17h	04 92 74 04 39
ORAISON	Loly Circus	Stage de cirque : Aériens 10-15 ans	10h-12h30	04 92 75 36 86

Judi

18 Jeudi 18 Juillet

ORAISON	Loly Circus	Stage de cirque : maquillage 10-15 ans	10h-12h30	04 92 75 36 86
MANOSQUE	rues du centre ancien	Plastik'Art Manosque
ORAISON	Kiosque	Commémoration Fusillés de Signes	...	04 92 78 60 80
MANOSQUE	...	Collecte de sang	...	04 92 72 43 43
QUINSON	Place de Verdun	Festival de Jazz	21h30	04 92 74 40 25

CASINO
MARTOUCHE
Gréoux

1973
2013
40 ANS
ÇA SE FÊTE!



LE MOIS
ANNIVERSAIRE

DU 1^{ER} AU 25 JUILLET

A GAGNER 1 Fiat 500
1 Voyage à Las Vegas

WWW.CASINOGREOUX.COM

18+

www.groupecomplus.com - 05131197DL - Entrée des salles de jeux réservée aux personnes majeures et non interdites de jeux sur présentation d'une pièce d'identité ou d'une carte Players Plus. Jeu soumis à conditions. Règlement complet disponible à l'accueil du casino.

MARTOUCHE
L'ANNIVERSAIRE
1973
2013

AGENDA

Vendredi

19 Vendredi 19 Juillet

MALIJAI	Parc du Château	Loto en plein air	21h	04 92 36 39 05
MANOSQUE	rues du centre ancien	Plastik'Art Manosque
STE TULLE	Espace Gaston Vachier	Don du sang	15h-19h30	04 92 78 21 13
ORAISON	Place du Kiosque	Soirée Mousse	21h	04 92 78 60 80
SISTERON	...	Collecte de sang	...	04 92 61 31 61
MANOSQUE	Parc de Drouille	Musiks à Manosque : Earth Wind and Fire	21h	...
MANOSQUE	Bar le Mirador	Fête Belge : soirée Moules Frites + concert	soirée	04 92 72 00 70
CORBIÈRES	Bar Carpe Diem	Apéro Concert « Zora »	19h	04 92 79 78 66
MANOSQUE	Appel D'Art	Vernissage exposition Derfert-Busnel	18h	06 61 89 90 87

Samedi

20 Samedi 20 Juillet

MALLEFOUGASSE	...	Spectacle de cirque et contes	18h	04 92 75 36 86
MANOSQUE	rues du centre ancien	Plastik'Art Manosque
MANOSQUE	...	Inauguration de Plastik'Art Galerie	18h30	...
ORAISON	centre ville	Artistes dans la rue	9h-19h	04 92 78 60 80
SISTERON	centre ville	Vide grenier des commerçants
QUINSON	Musée Préhistoire	Journées de la Préhistoire
MANOSQUE	Parc de Drouille	Musiks à Manosque : Les tambours du bronx	21h	...
VALENSOLE	...	Fête de la Ste Madeleine de Villedieu	...	04 92 78 77 46
CORBIÈRES	...	5ème Trail nocturne de Corbières	dès 8h	06 84 51 57 05

Dimanche

21 Dimanche 21 Juillet

VINON/VERDON	place du village	Fête nationale belge	dès 18h	04 92 78 86 33
FORCALQUIER	...	Journée antiquités brocante
LES MÉES	...	Brocante vide grenier d'été bourse aux plantes
RIEZ	...	Vide greniers
VALENSOLE	Centre village	21ème Fête de la lavande	...	04 92 74 90 02
MANOSQUE	Parc de Drouille	Musiks à Manosque : Sergent Garcia	21h	...
VALENSOLE	...	Challenge de boules	...	04 92 78 77 46
MANOSQUE	...	Salsa Tropical Party	21h30 - 5€	06 74 13 36 85

Santons Gilli

Michelle et Michel GILLI Artisans Santonniers

SOUVENIRS DE PROVENCE

- Lavande
- Cigales
- Huiles essentielles
- Poterie et lézards
- Pendules
- Magnets
- Dés de collection
- Savons, mugs

DÉCOUVREZ

LES NOUVEAUX SANTONS
CRÉÉS, FABRIQUÉS
ET DÉCORÉS SUR PLACE

Le Cheval, la tricoteuse,
l'âne et l'ânon debout,
l'alsacienne
la petite fille et petit garçon
à assoir

EN JUILLET ET AOÛT
OUVERT DU LUNDI
AU SAMEDI
DE 9H À 12H30
ET DE 14H30 À 19H

27, rue Grande - MANOSQUE • Tél. 04 92 72 40 86 • <http://santons.gilli.free.fr>

Lundi

22 Lundi 22 Juillet

ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h	04 92 78 60 80
DIGNE	Gavots	Collecte de sang	...	04 92 40 61 82
MANOSQUE	Parc de Drouille	Musiks à Manosque : Pony Pony Run Run	21h	...

Mardi

23 Mardi 23 Juillet

L'ESCALE	...	Collecte de sang	...	04 92 64 41 93
ST MARTIN BRO	Les Aires	Britannicus de Racine	21h30	06 09 94 66 15
MANOSQUE	Parc de Drouille	Musiks à Manosque : TAL	21h	...

Mercredi

24 Mercredi 24 Juillet

REILLANNE	Théâtre	Meurtres à l'anglaise d'Agatha Christie	...	04 92 76 45 37
ST MARTIN BRO	Les Aires	Britannicus de Racine	21h30	06 09 94 66 15
MANOSQUE	Parc de Drouille	Musiks à Manosque : Tryo	21h	...

Vendredi

26 Vendredi 26 Juillet

LURS	Théâtre	Molière de la cour au jardin	21h30	...
MALIJAI	Parc du Château	Les journées festives	20h	06 12 74 08 09
PIERREVERT	...	5ème nuits photographiques de Pierrevert	...	04 92 72 86 87
VOLX	Foyer rural	Don du sang	15h	04 92 70 91 28
ORAISON	Place du Kiosque	Loto	21h	04 92 78 60 80
ST MARTIN BRO	Cour bibliothèque	Jeux de l'amour et du hasard	21h30	06 09 94 66 15
GRÉOUX	Casino Partouche	Dîner spectacle Anniversaire Partouche	...	04 92 78 00 00

I ♥ hair

coiffure homme/femme

esthétique - ongles
avec Instant Précieux

KÉRASTASE

NIOXIN
L'ORÉAL
TIGI



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

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

Le Forum

AGENDA

Samedi

27 Samedi 27 Juillet

MALIJAI	Parc du Château	Les journées festives	14h	06 12 74 08 09
VALENTOLE	Salle verte	DJ	17h	...
PIERREVERT	...	5ème nuits photographiques de Pierrevert	...	04 92 72 86 87
Oraison	Salle de l'Eden	Don du sang	8h-13h	04 92 78 60 80
CASTELLANNE	...	Collecte de sang	...	04 92 83 75 13
CHATEAU-ARN	...	Brocante + vide greniers
RIEZ	Place Mairie	Lectures de nouvelles	18h30	04 92 74 10 63
MONTFURON	Place du village	Meurtres à l'anglaise	21h30	04 90 08 43 32
ST MARTIN BRO	Cour bibliothèque	Souffleuse d'Elles d'I. Péan	21h30	06 09 94 66 15
MANOSQUE	Bar le Mirador	Concert variété groupe MIDI MAD	soirée	04 92 72 00 70
ESTOUBLON	...	3ème festival d'Orgues de Barbarie	...	04 92 61 11 50
CORBIÈRES	Bar Carpe Diem	Repas Paëlla avec Happy Hand	20h	04 92 79 78 66

Dimanche

28 Dimanche 28 Juillet

VINON/VERDON	Le Cours	Loto en plein air	21h	04 92 78 89 74
REILLANNE	...	Vide greniers de l'office de tourisme	...	04 92 76 45 37
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Roméo et Juliette de Prokofiev	21h	04 92 0 34 07
PIERREVERT	...	5ème nuits photographiques de Pierrevert	...	04 92 72 86 87
FORCALQUIER	...	Marché du livre ancien et collections
ST ETIENNE	...	Brocante vide grenier collection annuel	journée	04 92 76 66 55
ST MARTIN BRO	Cour bibliothèque	Jeux de l'amour et du hasard	21h30	06 09 94 66 15
ESTOUBLON	...	3ème festival d'Orgues de Barbarie	...	04 92 61 11 50

Vendredi

2 Vendredi 2 Août

CORBIÈRES	Bar Carpe Diem	Apéro Concert « Les mauvais garçons »	19h	04 92 79 78 66
VALENTOLE	Salle Tardieu	Rencontres poétiques	20h30	04 92 74 89 76
VALENTOLE	au Clos	Soirée théâtre : Cyrano de Bergerac	19h30	04 92 74 80 05
PIERREVERT	Domaine Régusse	5ème festival Jazz In Régusse	...	06 85 75 93 09
MANOSQUE	Bar le Mirador	Soirée country rock avec NASH	soirée	04 92 72 00 70



ENDURANCE SHOP

MANOSQUE

asics

mizuno

BROOKS

SALOMON

GARMIN

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

orco



Rejoignez nous

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

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

Face Top Animal

Les P'tits Lou

GRATUIT

le magazine pour vos enfants, 100% bons plans !

Santé

Votre enfant grandit

Conseils

Voyager enceinte

Sport

Apprenez lui à nager

Sorties

Des idées de balades

JEUX ÉTÉ

Découvre les animaux de la Vallée Sauvage





QUAND LES P'TITS LOU GRANDISSENT

Nous avons vu dans l'édition précédente des P'tits Lou à partir de quel âge et pour quels motifs il est souhaitable de consulter en ostéopathie.

- de la nécessité d'une visite dans le premier mois qui suit la naissance, l'action du praticien ostéopathe gagnant en efficacité.
 - puis, d'une manière générale, d'une visite annuelle de contrôle où l'ostéopathe intervient de manière à favoriser une croissance harmonieuse de l'enfant.
- C'est ce que nous allons développer maintenant.

QUELLES SONT DONC LES GRANDES INDICATIONS POUR L'ENFANT ?

• Une bonne occlusion dentaire :

Beaucoup d'enfants ont une mauvaise occlusion dentaire, souvent à cause de la succion de leur pouce ou d'une tétine (cette habitude correspond à un besoin, mais les ostéopathes estiment que l'enfant soulage ainsi inconsciemment des tensions au niveau des structures maxillaires et crâniennes). L'ostéopathe peut intervenir, seul ou en complémentarité de l'orthodontiste, en

effectuant un travail au niveau facial, crânien et postural, permettant de redonner un équilibre par rapport à la compression qu'engendre un appareil dentaire.

• Amélioration de certains déficits visuels :

Une compression au niveau des os de l'orbite (parfois due à un accouchement difficile) peut générer une déficience des muscles oculomoteurs. Par le même mécanisme, un choc sur la tête (l'enfant se cogne, tombe...) peut aggraver des dysfonctions de la vue ou les entretenir. L'intervention de l'ostéopathe peut « gommer » ce qui se passe au niveau des « empreintes des chocs ou des contraintes » et stabiliser ou améliorer certains troubles. Il peut également avoir une action complémentaire si le port de lunettes et la rééducation orthoptique sont nécessaires.

• Drainer les voies ORL :

L'ostéopathe intervient surtout sur les otites séreuses récidivantes, fréquentes jusqu'à l'âge de 6 ans. Il effectue un travail à divers niveaux : structures du crâne, os du nez, du front, des oreilles.

- **Améliorer une mauvaise posture :**

Les mauvaises attitudes posturales, les attitudes scoliotiques et même les scolioses dites « idiopathiques », c'est-à-dire sans cause précise, peuvent être améliorées – considérablement même – par des séances d'ostéopathie crânienne et générale, à condition qu'elles soient diagnostiquées précocement. Parallèlement, un suivi en kinésithérapie est souhaitable.

- **Calmer les maux de tête et de ventre :**

Lorsque aucune cause n'est trouvée lors du diagnostic médical, l'ostéopathie peut se révéler efficace, d'autant plus si les enfants ont des antécédents de chute, de choc sur la tête ou au visage, ou ont eu un accident de trottinette, de vélo....

- **Fixer leur attention :**

Instabilité scolaire, problème d'attention, déconcentration... Là encore, le praticien ostéopathe peut aider grâce à un travail sur le plan crânien et à une action d'ensemble sur les tensions corporelles émotionnelles.

L'ostéopathie est donc plus que jamais adaptée à l'enfant qui grandit, elle peut lui permettre, entre autres, de retrouver un sommeil réparateur, une meilleure concentration à l'école, un transit normal... Elle va également « effacer » les traces de chutes ou petits traumatismes divers, sportifs... Si votre enfant profite intensément de toutes les activités qui lui seront proposées tout au long de ses vacances d'été... et que vous souhaitez qu'il redémarré du bon pied à la rentrée..., pensez ostéopathie !

**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.

Le Village des Tortues

GONFARON

VENEZ DÉCOUVRIR
DE NOMBREUSES ESPÈCES
DE TORTUES
DANS NOTRE VILLAGE

Autoroute A8 Marseille-Nice > sortie Toulon-Le Luc
Direction Toulon jusqu'à Gonfaron (10km)
Suivre les panneaux "Le village des Tortues"



S.O.P.T.O.M

Quartier les plaines, 83590 GONFARON

**Le Village
des Tortues**

<http://www.villagetortues.com>

Protection & Etude des Tortues



04 94 78 26 41

LE SANGLIER



Le sanglier est l'ancêtre du porc domestique, avec lequel il peut se croiser facilement. Le «vrai» sanglier est devenu rare dans nos forêts, contrairement aux «cochongliers» ou «sanglochons».

Le mâle est toujours appelé sanglier, par contre, la femelle est la laie. Les marçassins sont les petits et les ragots les jeunes de l'année précédente.

Le sanglier de pure souche pèse entre 90 kg et 110 kg alors qu'un cochon peut atteindre les 350 kg. La laie pèse de 70 kg à 90 kg. Son pelage est brun-noir, hirsute et dense. Il lui permet de se dissimuler dans les fourrés et vous ne le verrez que s'il a peur et détail en grand fracas dans les buissons. L'arrière-train des sangliers est étroit et bas alors que ses épaules sont larges et hautes. Il a une grosse tête, un museau ou

groin allongé et des défenses recourbées. Un sanglier peut vivre jusqu'à 20 années.

Habituellement, les sangliers grommellent. Il n'est pas rare de les entendre rugir lors de combats entre mâles. Ces combats sont surtout fréquents lors du rut, en hiver. À maturité sexuelle, le mâle le plus fort s'accouple alors avec plusieurs femelles. Les femelles portent de 2 à 4 petits, plus rarement, et dans des souches moins pures, jusqu'à 8 petits ! Ceux-ci seront sevrés au bout de 4 mois, mais ils restent très proches de leur mère pendant longtemps. Le sanglier est un omnivore, il mange des racines, des bulbes, des glands, des feuilles, des larves d'insectes, des souris et des batraciens qu'il trouve lorsqu'il retourne la terre à l'aide de son butoir.

LE CHAMOIS

Les mâles sont appelés «boucs» et les femelles «chèvres». Le petit est le «cabri», mais jusqu'à l'âge d'un an, on le surnomme «éterle» ou «éterlou». Ils vivent jusqu'à 22 ans. Le mâle pèse de 40 kg à 50 kg et la femelle de 30 kg à 35 kg. Il mesure environ 80 cm au garrot et la couleur de son pelage est variable. Cependant, on retrouve toujours une bande sombre partant des oreilles vers l'avant de son museau ainsi qu'une bande dorsale plus sombre que le reste. Ses cornes mesurent rarement plus de 17 cm de long, elles sont noires, droites puis se recourbent en crochet au bout. Les femelles ont des cornes aussi mais elles sont plus fines et moins courbées au bout.

Le chamois est un herbivore ruminant qui vit dans les montagnes du Sud et du Centre de l'Europe. Ils vivent en troupes de 5 à 30 individus restant le plus souvent à des altitudes comprises entre 800 et 1200 mètres. Un des

individus reste toujours à l'affût et prévient ses congénères par un sifflement en cas de danger. Pendant ce temps-là, les autres se nourrissent principalement de plantes (en été) ou d'épines de pin (en hiver). Ils mangent également de jeunes pousses, de l'herbe, des buissons, de la mousse, des glands ou de la bruyère.

Pendant le rut, les mâles délimitent leur territoire avec des glandes sécrétrices qui apparaissent juste derrière les cornes. Ainsi, en novembre, on les voit fréquemment en train de frotter leurs cornes sur les branches. Ils vont aussi attirer une femelle dans leur territoire et tenter de la garder au prix de bagarres avec les autres mâles. Après l'accouplement, la gestation est de 6 mois et les femelles ne portent qu'un seul petit. Celui-ci sera sevré au bout de 6 mois.

Enfin, le chamois est un véritable acrobate grâce à la morphologie de ses sabots. Ils sont souples et élastiques mais très durs au bout, ce qui lui permet de marcher aussi bien sur les névés des hauts plateaux que sur les rochers les plus escarpés.



LE MOUTON RACKA

Les mâles sont appelés «béliers», les femelles sont les «brebis» et les petits sont les «agneaux», comme chez les races de moutons plus connues. Cependant, le mouton de Valachie, aussi appelé mouton Racka, est différent des autres moutons. Tout d'abord, il est originaire de l'Est, et plus exactement de la Putsza, les steppes de Hongrie (aussi connu comme le pays de Dracula!). Il porte de grandes cornes torsadées sur la tête. Elles peuvent atteindre plus d'1 mètre d'envergure. Elles sont caractéristiques de ce mouton puisqu'on peut les observer sur les mâles comme sur les femelles. Il peut être de couleur blanche, noire, rousse ou encore blanche à tête noire. Il est classé dans les races «à laine» car celle-ci pousse parfois jusqu'au sol. S'il n'est pas tondu, le mouton de Valachie perd sa laine naturellement en se frottant contre les arbres. Ceci lui permet de remplacer la vieille laine par de la nouvelle.

Les chaleurs débutent entre octobre et novembre. La gestation est de 5 mois. La brebis n'a qu'une portée par an. Elle porte généralement un seul petit, occasionnellement deux. Les naissances se situent donc à partir du mois de février. Le mouton Racka est une espèce rustique et rare. Le mouflon est le plus petit ovin sauvage du monde. Il a disparu d'Europe pendant la période glaciaire, mais a été réintroduit à partir des populations de Corse et de Sardaigne. C'est un mouton néolithique redevenu sauvage il y a des millénaires.

Les mâles ou «béliers», comme les femelles ou «brebis», possèdent des cornes enroulées. Cependant, chez les femelles, elles sont plus petites et parfois même absentes, on dit de la brebis qu'elle est «acère». Ces cornes croissent régulièrement jusqu'à la dixième année.

LE MOUFLON

Le pelage des mouflons varie selon la saison, du roux au brun-noir. Les mâles sont les seuls à posséder une tache blanche appelée « selle » sur chaque flanc et celle-ci est plus développée chez le mouflon dominant.

Les femelles ont un pelage variant du chamoisé au brun foncé avec les pattes et le ventre blancs. Les sabots du mouflon sont écartés, longs et étroits.

Le mouflon est petit et dépasse rarement les 70 cm au garrot. Il pèse entre 50 kg et 80 kg. Il vit en moyenne montagne et forme souvent de gros troupeaux.

Il aime les terrains secs couverts d'arbustes et grimpe en altitude uniquement pendant l'été lorsque la neige a fondu. C'est un herbivore ruminant qui passe ses journées à manger de l'herbe, de la mousse mais aussi des glands.

Le mouflon vit jusqu'à 15 ans. Le rut à lieu à la fin de l'automne (novembre). Les petits, ou « agneaux », naissent au printemps après 5 mois de gestation.

Il arrive fréquemment qu'il y ait deux agneaux par portée. Ceux-ci seront sevrés au bout de 4 mois.

LE CHEVREUIL

Le chevreuil est le plus petit des cervidés, il mesure environ 65 cm au garrot et ne pèse que 30 kg. Les mâles sont appelés « brocards », les femelles sont les « chevrettes » et les petits sont les faons, puis « chevillards » à l'âge de 6 mois. Ces animaux vivent en moyenne 15 ans. Ils sont très répandus en France à l'heure actuelle et vivent aisément dans toutes sortes de milieux : plaine, montagne, forêt...

Les chevreuils ont un pelage roux, gingembre en été, et brun, gris en hiver. Son miroir fessier est bien blanc et il a un long faisceau de poils qui pend à son arrière-train qu'il ne faut pas confondre avec sa queue qui est très courte et peu visible. Son museau est noir et pointu alors qu'il a le menton blanc. Il se déplace généralement en sautillant mais peut facilement faire des bonds de plusieurs mètres. Les chevreuils portent de petits bois qui n'ont pas plus de trois pointes. Ils tombent en octobre et novembre puis les nouvelles dagues commencent à repousser en hiver.

Les chevrettes ne portent pas de bois. Le rut ou raire a lieu en juillet et août, période pendant laquelle le brocard « aboie » contre ses rivaux. Cependant, on n'observe que très rarement des combats entre les mâles chez cette espèce. Les chevrettes portent leurs petits pendant 9 longs mois. Il est courant de voir naître 3 ou 4 petits par portée, même si le nombre normal est de 2 petits. Ils naissent en mai ou juin car il y a un décalage de nidation de l'ovule fécondé. Ainsi, l'embryon ne commence à se développer qu'à partir de décembre.

Les chevreuils sont des herbivores ruminants, ils se nourrissent principalement d'herbe, de jeunes pousses, de feuilles, de fruits. Ils sont pourtant difficiles et attachent beaucoup d'importance à la qualité et à la variété de leur nourriture.



LE CERF SIKA

Le cerf sika est originaire de l'Est de l'Asie, c'est un animal sacré pour les Japonais. Il a été introduit il y a une centaine d'années en France et ailleurs en Europe. Il peut vivre pendant 15 à 20 ans. Les mâles, ou cerfs, pèsent jusqu'à 80 kg à l'âge adulte, et mesurent de 75 à 100 cm au garrot. Les biches, elles, n'atteignent pas plus de 50 kg et mesurent rarement plus de 70 cm au garrot. On reconnaît facilement le sika, en été, sa robe est brun noisette, lustrée, tachetée de blanc. Il a également des poils plus clairs au niveau de l'arcade sourcilière, cela lui donne un air renfrogné ! L'hiver, ses poils sont beaucoup plus sombres et prennent une teinte brune très foncée sans taches. Les cerfs sika ont aussi une caractéristique propre, c'est leur « miroir » fessier. C'est une zone blanche au niveau de la croupe, entourée de noir. Leur queue est également blanche cernée d'une ligne plus sombre. Les cerfs portent des bois qu'ils perdent ensuite entre février et mai. Ces bois poussent

progressivement en grandissant chaque année. On peut ainsi connaître l'âge d'un mâle grâce au nombre de « cors », ou « andouillers », qu'il a ; cependant, ils ont rarement plus de 10 cors. Le brame a lieu de fin septembre à début novembre. Les mâles émettent un long sifflement très aigu qu'ils répètent trois fois. Ils se battent souvent pour garder leur statut de dominant et ainsi pouvoir se reproduire avec les biches. La gestation est de 7 mois et les biches n'auront qu'un seul faon par an, qui naîtra donc entre mai et juin. Les faons sont sevrés au bout de 6 mois, mais avant cela, ils restent très prudents et sont souvent cachés dans les hautes herbes pendant que leurs mères pâturent plus loin. Ainsi, en cas de danger, les prédateurs suivent les cerfs et les biches en fuite et les jeunes faons sont épargnés. Pour avertir du danger, les cerfs poussent un cri aigu et bref, ils gonflent également leur « miroir » fessier et s'enfuient en faisant de petits bonds rapides.



SANTÉ



VOYAGER ENCEINTE

Voyager en étant enceinte ? Mon Dieu, vous n'y pensez pas ! Et pourquoi pas ?

La période de grossesse est souvent vue comme une période chargée de stress, d'émotion et d'achat de layette. C'est également le dernier moment de vie à deux lorsqu'il s'agit du premier enfant. Dès la naissance de cette merveille, votre vie ne sera plus jamais la même.

Il faut donc en profiter, transformer ces derniers mois en superbe souvenir, faire le plein d'énergie, de bonne humeur, et de projets pour la suite (qui, soyons honnête, ne sera pas toujours facile). Laisser tomber les contraintes (comme la famille par exemple) pour un voyage qui fera plaisir autant au futur papa qu'à la future maman.

À quelques destinations près (impossible de prendre des traitements contre le palu, par exemple), le monde entier vous est accessible. Il est possible de voyager enceinte dans beaucoup de coin du monde. N'écoutez donc pas les mauvaises langues qui commencent leurs phrases par « et si.... » et lancez-vous.

PREMIER TRIMESTRE : TOUT EST POSSIBLE !

Bouger sans excès !

Tout juste enceinte, vous vous demandez si vos choix de vacances sont compatibles avec l'état de grossesse. Rassurez-vous, ce n'est pas une maladie et vous pouvez bouger sans crainte. Dans les premiers mois, la fatigue qui touche certaines femmes risque de vous ralentir dans votre élan. C'est important de laisser à votre corps le temps de vivre les premiers changements. Faites des choses raisonnables. Pour autant, ne cessez pas toute activité. Aller acheter votre pain à vélo, faire une partie de tennis, sont des sorties dont vous ne devez pas vous priver.

Partir loin, pas n'importe où !

Envisager un voyage au bout du monde reste possible, vous pouvez parfaitement vous prélasser sur une plage de Guadeloupe ou encore séjourner à Los Angeles. Mais certaines destinations sont à proscrire en raison des vaccins obligatoires. C'est le cas de la fièvre jaune indispensable pour partir en Afrique, et dans certaines zones d'Amérique latine, or elle est exclue pour les femmes enceintes, de même que la quinine est formellement interdite pour la prévention du paludisme. Attention également aux conditions d'hygiène des pays exotiques : ne mangez pas de fruits et légumes crus, buvez de l'eau minérale en bouteille, sans cela, vous risquez d'attraper la turista (diarrhée du voyageur).

Partir pendant le deuxième trimestre de grossesse. Au moment de choisir vos vacances, après les examens obligatoires, visez le deuxième trimestre. Les risques d'une fausse couche sont faibles, les nausées et autres désagréments ont en principe disparu, bref, vous êtes en forme, c'est le moment de partir.

TOUS LES MOYENS DE TRANSPORT SONT BONS

Il n'y a que sur les toutes dernières semaines qu'une femme enceinte peut se voir refuser l'accès à bord d'un avion, d'un bateau... Il vaut donc mieux se renseigner avant de partir, chaque compagnie se devant d'être explicite. Par contre, le commun des

mortels est incapable d'évaluer l'avancée de votre grossesse à votre tour de ventre, prévoyez donc un justificatif de votre médecin.

VOYAGER PENDANT LA GROSSESSE : PRÉPARER AVEC SOIN SA VALISE

Oui, une femme enceinte s'arrondit un peu plus chaque jour, mais non ce n'est pas flagrant sur une semaine. Inutile de partir avec deux valises si vous ne partez que quelques jours. Par contre, prévoyez des « goûters » pour tenir toute la journée : des fruits secs, des amandes, des noix de cajou. Bref, ne sortez jamais sans un petit en-cas et beaucoup d'eau.

DÉTENTE AU PROGRAMME !

L'éventail des destinations est large. Si l'envie de visiter vous tente, partez à la conquête des capitales européennes. Avant l'arrivée du bébé, c'est le moment de vous concocter des escapades en amoureux. Les formules club vous permettront de profiter des loisirs en limitant vos déplacements. Mer, montagne, campagne... quelle que soit la destination, ne vous exposez pas au soleil, mettez une crème solaire et évitez les fortes chaleurs.

TROISIÈME TRIMESTRE : UNE MATERNITÉ EN VUE !

Maintenant, vous êtes dans la dernière ligne droite. Vous pouvez difficilement prendre l'avion, le train reste donc la solution la plus confortable. N'hésitez pas à faire acheminer vos bagages avant de partir ? La SNCF propose ce service et vient chercher vos valises 48h avant le départ. Ne partez jamais loin d'une maternité. Ce n'est pas parce que le terme est le 1er août que votre bébé n'arrivera pas en juillet !

TOUJOURS MON DOSSIER MÉDICAL SOUS LA MAIN

Pour éviter les mauvaises surprises, renseignez-vous avant votre départ pour connaître le temps de trajet jusqu'à la maternité la plus proche. Ayez toujours avec vous le double de votre dossier médical avec les ordonnances et les résultats des examens. En tout état de cause, vous prenez le risque de ne pas accoucher à l'endroit que vous avez choisi au départ. Cette solution peut toutefois vous convenir. N'oubliez pas que, pendant ce dernier trimestre, le rythme des consultations s'accélère : anesthésiste, troisième échographie et cours de préparation à l'accouchement. Gardez un œil sur votre agenda !

nouveau
Rayon enfant
VOLCANOTH

Collection
Printemps / été
et pour les mamans

HABILLEZ-VOUS DIFFÉREMENT

51 RUE GRANDE 04100 MANDSQUE 04 92 71 15 80

Logos: ERLIMPINPIN, PAMES, TCHEKA, zergatik, Anatopuk, skunkfunk, La Flâncée du Mekong, TURBO WEAR.

SPORT



APPRENDRE À NAGER À SON ENFANT

Pour pouvoir profiter de la piscine ou de la mer dès leur plus jeune âge, les enfants doivent apprendre à nager. C'est une étape plus ou moins difficile selon les enfants. Avant d'apprendre à nager, il faut les habituer à l'eau et à apaiser leurs éventuelles craintes.

À QUEL ÂGE UN ENFANT PEUT-IL APPRENDRE À NAGER ?

Pour apprendre à nager, le plus tôt est le mieux. Il n'y a pas d'âge requis et cela dépend de chaque enfant, mais généralement avant 6 ans on parlera plus de familiarisation avec l'univers aquatique que véritablement d'apprentissage de la natation. Si l'enfant a été très vite habitué à l'eau (grâce aux séances de bébé nageur par exemple), il aura moins peur de l'eau. Or, c'est souvent la peur de l'eau qui retarde l'apprentissage de la nage. L'enfant doit d'abord être rassuré et savoir s'amuser dans l'eau. La natation est dans les programmes d'éducation sportive à partir de l'école maternelle. C'est l'occasion pour les enfants d'apprendre à nager ou de faire des progrès en natation.

COMMENT APPRENDRE À NAGER À VOTRE ENFANT ?

Durant toutes les vacances scolaires et notamment celles d'été, l'association Sport et Bien-être propose des cours de natation pour les enfants à la piscine de la Rochette à Manosque du lundi au vendredi, 4 créneaux entre 9h15 et 11h15. Encadré par un professionnel, l'apprentissage sera plus efficace et donc plus rapide. Il enseignera notamment, à votre enfant, les bonnes attitudes à avoir au point de vue des mouvements et de la respiration, élément primordial pour éviter la panique chez l'enfant.

"Les cours sont adaptés à son âge et à son niveau. Les cours semi-collectifs (4 enfants/cours) permettent une meilleure concentration et une meilleure approche. Pendant les cours d'une durée d'une demi-heure, votre enfant pourra faire de réels progrès en peu de temps", précise David Gabrillargues, maître nageur. "Il est également possible de faire des cours particuliers tous les après-midi de la semaine, à domicile, sur Manosque et les environs."



À NOTER

Pour apprendre à nager à votre enfant, montrez-lui les mouvements de la brasse, qui est la nage la plus facile à apprendre. Dans un premier temps, votre enfant peut se tenir au bord de la piscine pour s'entraîner à faire les mouvements de jambes (la « grenouille »), ou alors tenir une frite sous ses bras. Vous pouvez ensuite le soutenir au niveau de la taille pour qu'il ajoute les mouvements de bras. Ensuite, laissez-le nager seul progressivement. Il faut commencer par de petites distances, là où l'enfant a encore pied. Quand il sera plus à l'aise, il ira dans le grand bassin.

INSCRIPTIONS :

David Gabrillargues
06 59 73 65 85
david.gabrillargues@orange.fr

L'ÉVEIL SPORTIF

L'apprentissage de la natation est un bon moyen d'éveil sportif, mais il y a d'autres techniques.

Votre enfant a envie d'apprendre, le sport est un excellent moyen de lui apporter assurance et confiance en soi. Il apprendra également à se sociabiliser au travers d'un groupe d'enfant du même âge et d'exercices physiques, à améliorer sa motricité.

L'association Sport et Bien-être propose également des cours d'éveil sportif, les mercredis après-midi pour les enfants de 4 à 7 ans. Les cours sont donnés au Dojo, 20 bd Martin Bret à Manosque de 15h à 16h. Différentes techniques sont proposées.

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

IDÉES SORTIES

AIX EN LAMA

Les enfants traînent souvent des pieds quand il s'agit de se balader à la campagne. « C'est encore loin ? », « c'est quand qu'on arrive ? », « j'ai mal aux pieds ». Ne renoncez pas à chausser vos baskets et retrouvez le plaisir partagé en louant un animal ! Accompagné d'un lama, tout le monde marche au rythme de cet animal méconnu. Chaque personne du groupe tient un de ces camélidés par la longe et foule la colline avec enthousiasme. Le lama ne se monte pas mais se bâte. Chaque groupe en arrivant sur le site se charge de préparer les lamas et rencontre également les nombreux animaux du domaine (jument, cheval, âne, cochon...) Les balades sont à la demi-journée ou à la journée entière à partir de 6 personnes. Chaque balade est accompagnée par Marie-Sophie.

Aix-en-Lama – 1950 chemin de la Guiramande – 13090

Aix-en-Provence

www.aixenlama.fr - Tél. : 06 68 18 84 27

Tous les jours, sur réservation uniquement

ARGILLA

La Biennale Argilla 2013, le plus grand marché potier de France et l'un des premiers marchés européens, investira le cœur de ville avec plus de 180 exposants céramistes d'ici et d'ailleurs. Cette édition exceptionnelle au programme officiel de Marseille Provence 2013, Capitale Européenne de la Culture, sera le lieu privilégié de rencontre de tous les amoureux de la céramique. Une occasion rêvée de s'ouvrir à toutes les influences méditerranéennes. Cet événement permettra cette année de découvrir le projet Laaroussa, de Selma et Sofiane Ouissi, du 16 au 18 août.

Prochaines dates :

samedi 17 août et dimanche 18 août 2013 à 10h

Site Web : www.argilla.fr/

MUSÉUM D'HISTOIRE NATURELLE

Paléontologie, géologie, étude des vertébrés comme des invertébrés, reconstitution de dinosaures et squelettes d'allosaure, voici entre autres ce que l'on peut découvrir dans ce Musée d'histoire naturelle. Toute l'année, des conférences et des expositions rythment le calendrier et la programmation de ce musée. 6 rue Espariat – 13100 Aix-en-Provence.

JOURNÉES ROMAINES D'ARLES

Dédiées à un large public familial, ces journées, inédites en région PACA, offrent une programmation exceptionnellement variée. Archéologues, historiens, professionnels et passionnés de la reconstitution vous livreront les clefs pour découvrir cette époque romaine qui a façonné Arles pour des millénaires. Au programme : reconstitution historique des jeux du cirque dans l'amphithéâtre romain, expérimentations archéologiques autour du musée de l'Arles et de la Provence antiques (campements romains et gaulois, taverne romaine, courses de chars...), visites à thèmes dans divers monuments.

Prochaines dates : dimanche 25 août et lundi 26 août 2013 - Site Web : www.festival-arelate.com

LE GARLABAN AVEC UN ÂNE

Arpentez les collines de Pagnol avec un âne. Ce dernier vous portera vos affaires et peut également porter les petits, sous votre responsabilité. Le départ se fait de la Font de Mai sur la commune d'Aubagne, ferme avec ses dépendances sur 94 hectares de terres agricoles dans un grand vallon boisé. L'accès à la Font de Mai se fait à pied à partir du parking de la route d'Eoures. Au départ des sentiers, un accueil, un éco-musée et neuf ânes, prêts à vous emmener en balade. À l'heure, à la demi-journée, à la journée ou même sur 2 jours, vous partez seul avec votre âne. Ce dernier peut porter jusqu'à 40 kilos, il marche d'un pas sûr et s'avère être un excellent compagnon de balade ! En une demi-journée, vous atteindrez la ferme d'Angèle, le col d'Aubignane, compter une journée pour le sommet du Garlaban. Prévoir de l'eau, des bonnes chaussures et une casquette, bien sûr !

Les ânes du Régage - anes13.free.fr

téléphone: 06 84 90 66 61 - 06 50 50 08 51

LA FERME DE NOÉ

« Une ferme ouverte qui valorise le développement durable et le lien social » À la fois lieu solidaire, ferme auberge, ferme agricole et ferme pédagogique, La Ferme de Noé se veut un lieu ouvert sur l'extérieur. Installée à Trets dans les Bouches-du-Rhône en plein cœur des Côtes-de-Provence dans une ferme construite au début du siècle sur un terrain de 4 ha et demi, on y trouve une production maraîchère biologique, des activités ludiques pour les enfants, ainsi que la possibilité de découvrir des groupes de musique et de troupe de théâtre de rue en émergence.

Puits du Brun – 13530 Trets

FESTIVAL MARIONNETTES

Une dizaine de compagnies invitées pour un total d'une trentaine de représentations. Certaines destinées au jeune public, d'autres pour le public adolescent et adulte. 5 salles accueilleront le public à Châteaurenard et une salle à Graveson. Des interventions déambulatoires auront lieu sur le marché de Châteaurenard les dimanche 10 et 17 novembre, marionnettes géantes et autres surprises.

Prochaines dates : dimanche 10 novembre et lundi 11 novembre 2013 à 10h www.festival-marionnette.com

MUSÉE GRANET

Depuis juin 2007, le musée Granet de la Communauté du Pays d'Aix présente la sélection inédite de ses collections permanentes, sur une surface d'exposition de 4500 m². Le fonds du musée se compose de collections d'archéologie (oppidum celto-ligure d'Entremont), de peintures de la fin du Moyen Âge au XXe siècle : écoles française (Granet, Ingres, Rigaud, Largillière, Géricault), italienne (Guerchin, Mattia Preti), nordique (Rembrandt, Rubens, Jordaens, Van Wittel), d'arts graphiques (Constantin, Granet, Cézanne), d'objets d'art et d'un ensemble important de sculptures des XVIIIe-XIXe (Chastel, Chardigny) ainsi que de dépôts importants de l'État, comme Injalbert ou la donation «de Cézanne à Giacometti». Le programme muséographique du musée Granet prévoit le développement des collections selon un parcours établi sur une trentaine de salles, permettant un large panorama artistique sur la sculpture et la peinture, tant italienne, flamande et hollandaise que française des XIVe, XVe, XVIe, XVIIe, XVIIIe, XIXe et XXe siècles. Un parcours thématique et chronologique permet de visiter l'ensemble des salles. Des conférences, des visites guidées et des ateliers pour petits et grands sont possibles sur réservation. Enfin, le dimanche, le musée propose une visite thématique à 11h, suivie d'un brunch avec un médiateur, jusqu'à 14h dans le jardin du musée. Place Saint-Jean de Malte – 13100 Aix-en-Provence.

DINOFOILIES

Aire de jeux pour enfants

700 m²
de jeux !

Établissement
climatisé

Le paradis des enfants !

www.dinofolies.fr



HORAIRES D'OUVERTURE

Les mercredis, samedis, dimanches, jours fériés et tous les jours des vacances scolaires, de 10h à 18h30

TARIFS DES ENTRÉES *

- Enfants de moins de 3 ans : 5 €
- Enfants de plus de 3 ans : 8,50 €
- Gratuit pour les adultes
- Kart en supplément
- * Durée illimitée



Nous accueillons les centres aérés, les écoles, les crèches, les assistantes maternelles, les instituts médico-éducatifs... (horaires adaptés)
Nous contacter.

www.dinofolies.fr



Le port des chaussures est obligatoire pour accéder aux aires de jeux. Les enfants sont sous la responsabilité des parents ou des accompagnateurs.

LES FORMULES ANNIVERSAIRES

à 10h30, 14h et 16h30

4 FORMULES AU CHOIX !

Toutes nos formules comprennent :

- Un espace réservé,
- Les cartons d'invitations,
- Un gâteau d'anniversaire ou crêpes party,
- Les boissons,
- Les bonbons,
- Un animateur pour accueillir et servir.

Consulter le détail de nos formules sur internet

TARIFS ANNIVERSAIRES *

À partir de 11 € par enfant (minimum 6 enfants)
Offert pour le roi ou la reine

- 50% d'anches à la réservation
- Règlement du solde 7 jours avant la date choisie (annulation en cas de non respect)

+
Un espace
restauration



DINOFOILIES



RENSEIGNEMENTS

04 92 35 58 76

ACCÈS

Zone d'Activité Le Prieuré - 04350 MALIJAI

PARC ANIMALIER



Une montagne de découverte dans un paysage unique



Approchez, touchez, câlinez...

Les animaux de la faune sauvage et de la ferme comme vous ne les avez jamais vu!



**A 20 minutes de
SISTERON
04200 SAINT GENIEZ
TEL: 04.92.61.52.85
www.lavalleesauvage.com**

Samedi

3 Samedi 3 Août

VALENSOLE	Salle Tardieu	Rencontres poétiques	20h30	04 92 74 89 76
PIERREVERT	Salle de la Frache	Exposition «Pierrevert village d'artistes»	...	06 34 26 83 92
VALENSOLE	Salle verte	Soirée soleil	21h	...
VINON/VERDON	Sur le cours	Vide grenier brocante nocturne	...	04 92 74 04 39
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Expositions les «Beaux Arts»	journée	04 92 78 81 68
MANOSQUE	Porte Soubeyran	Week-end festif	21h	...
ENTREVAUX	...	Vide grenier
SISTERON	...	Marché des antiquaires
MANOSQUE	...	Journées Giono	...	04 92 87 73 03
MANOSQUE	Fondation Carzou	Concert de Clarinette et flûte	21h	06 82 99 31 26

Dimanche

4 Dimanche 4 Août

VALENSOLE	...	Fête des abeilles et du miel	...	04 92 74 90 02
STE TULLE	Théâtre	Film « La nuit d'en face » de Raoul Ruiz	20h30	04 92 78 21 13
PIERREVERT	Salle de la Frache	Exposition «Pierrevert village d'artistes»	...	06 34 26 83 92
ST MAIME	Parc de la Gare	Vide grenier et restauration sur place	6h-18h	06 59 17 88 43
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Expositions les «Beaux Arts»	journée	04 92 78 81 68
VINON/VERDON	Sur le Cours	Super challenge Jeu Provençal	...	04 92 74 95 84
ORAISON	Places de la Ville	Vide poussette	journée	04 92 78 60 80
DAUPHIN	...	Vide grenier
FORCALQUIER	...	Les brocantes de St Lazare
REVEST DU BION	village	15ème Fête des Moissons	dès 9h30	09 52 70 15 88
MANOSQUE	...	Journées Giono	...	04 92 87 73 03

REVEST du BION (04)



www.fetedesmoissons.com

Pour tous renseignements : ☎ 09.52.70.15.88

Dimanche 4 août 2013 15^{ème} Fête des Moissons

Démonstration
de moissons à
l'ancienne

Exposition de
matériels anciens

Marché provençal
Repas Champêtre

AGENDA

Mardi

6 Mardi 6 Août

ALLEMAGNE	Théâtre Cour de l'école	Molière de la cour au jardin	21h	06 45 16 91 61
VINON/VERDON	Sur le Cours	Super challenge Jeu Provençal	...	04 92 74 95 84
BARCELONNETTE	...	Collectes de Sang	...	04 92 81 46 95
ESPARRON	Salle polyvalente	Concert	21h30	04 92 77 15 97
PUIMICHEL	Au Lavoir	Contes et légendes de Provence	21h	04 92 78 61 40

Jeudi

8 Jeudi 8 Août

ALLEMAGNE	Théâtre Cour de l'école	Lectures publiques Maupassant	21h	06 45 16 91 61
VINON/VERDON	Sur le Cours	Super challenge Jeu Provençal	...	04 92 74 95 84
MANOSQUE	Place Hôtel de ville	Marché artisanal
REILLANNE	...	Collectes de sang	...	04 92 75 61 62

Vendredi

10 Vendredi 9 Août

CORBIÈRES	Bar Carpe Diem	Apéro Concert « Humanyzer »	19h	04 92 79 78 66
ALLEMAGNE	Théâtre Cour de l'école	Echanges franco marocains Face à face	21h	06 45 16 91 61
GRÉOUX	Place des Aires	La nuit du court métrage en haute provence	20h	09 63 04 56 52
MANOSQUE	...	Collectes de sang	...	04 92 72 43 43
MANOSQUE	Bar le Mirador	Soirée Braderie avec «Les Mauvais Graçons»	soirée	04 92 72 00 70
MONTFURON	Chapelle St Elzéar	Rolf Général	20h30	04 92 76 41 65

Samedi

10 Samedi 10 Août

CORBIÈRES	Bar Carpe Diem	Soirée mousse avec concert	19h	04 92 79 78 66
VALENTOLE	Salle verte	Soirée année 80	21h	...
ALLEMAGNE	Théâtre Cour de l'école	Les mémoires d'un rat de guerre	21h	06 45 16 91 61
Oraison	Hippodrome	Confirmation Canine toutes races	9h30 - 12h	06 25 79 99 99
MANOSQUE	Place Marcel Pagnol	Week-end festif	21h	...
CHÂTEAU-ARN	...	Brocante vide greniers
MANOSQUE	...	Collectes de sang	...	04 92 72 43 43
MANOSQUE	Café de la Poste	Concert Peter Oumi	20h	04 92 72 69 02
GRÉOUX	Casino Partouche	Élection Miss Prestige AHP	soirée	04 92 78 00 00

**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

Dimanche

11 Dimanche 11 Août

VALENTOLE	Hameau du Bars	Brocante des Drailles St Mayeul	...	06 79 47 77 45
ALLEMAGNE	Théâtre Cour de l'école	Soirée café théâtre décomplexée	21h	06 45 16 91 61
CÉRESTE	...	Brocante professionnelle
FORCALQUIER	...	journée antiquités brocante
PUIMOISSON	...	Brocante & vide greniers
LE CASTELLET	Place du Barri	Contes de Provence	20h	06 09 95 80 46

Lundi

12 Lundi 12 Août

ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h	04 92 78 60 80
DIGNE	Les Gavots	Collectes de Sang	...	04 92 40 61 82

Mardi

13 Mardi 13 Août

MANOSQUE	Rues	Festival spectacle de rue
SEYNE LES ALPES	...	Collectes de sang	...	04 92 34 69 22
GRÉOUX	Espace Pauline	Rencontres de la Parole : festival de contes	21h	04 92 70 48 20
ESPARRON	Salle Polyvalente	Concert	21h30	04 92 77 15 97

Mercredi

14 Mercredi 14 Août

MANOSQUE	Rues	Festival spectacle de rue
STE TULLE	Place Jean Jaurès	Bal avec orchestre Menthe à l'eau	21h	04 92 78 21 13
ST ETIENNE	...	Collectes de sang	...	04 92 77 25 38
MANOSQUE	Café de la Poste	Concert Mister Brown et le Libanais	20h	04 92 72 69 02
MANOSQUE	Bar le Mirador	Soirée concert avec Bruno Klimis & Tomi	soirée	04 92 72 00 70

DES SPÉCIALITÉS DU TERROIR :

- Biscuits, calissons, confitures, miels, nougats, sirops, châtaignes et crème de marron, charcuterie, épeautre, fromage de chèvre fermier, huile d'olive, lentilles, moutarde, pâtes sèches, plats cuisinés, pois chiche, tapenades, tisanes, vins, alcools de Forcalquier...

ARTISANAT LOCAL :

- Bijoux, bois tourné, cartes postales, cuir, jouets en bois, tissage (vêtements), livres pour adultes et enfants, luminaires, meubles en bois, poteries (faïence, grès, terre vernissée), santons, soie.

- Aromathérapie (cosmétiques et soins), huiles essentielles, lavande et lavandin, savons...

OUVERT tous les jours

- en Juillet et Août de 9H00 à 19H30
- et tout le reste de l'année de 10H00 à 18H00.

MAISON DE PRODUITS DE PAYS



+ de 50 producteurs réunis

ROUTE DE SALAGON - 04300 MANE - TÉL. : 04 92 75 37 60

AGENDA

Jeudi

15 Jeudi 15 Août

VALENSOLE	Salle polyvalente	Loto de l'Oustaou	16h	04 92 74 90 02
VINON/VERDON	Place Village	Fête votive + bals en soirée	...	04 92 74 04 39
VINON/VERDON	Place Village	Aïoli et animations	...	06 09 05 24 99
ORAISON	Place Colonel Frume	Concours de boules	14h30	04 92 78 60 80
ORAISON	Bd Jaumary	Bal avec DJ	21h	04 92 78 60 80
MANOSQUE	Place Terreau	Week-end festif	21h	...
ST MICHEL L'OB	Village	Grand vide grenier annuel	journée	04 92 76 66 55
MANOSQUE	Parc de Drouille	Grand vide grenier du Lions Club	journée	04 92 76 66 55
CHÂTEAU-ARN	...	Brocante vide greniers
DIGNE	...	Brocante estivale
MALIJAI	...	vide grenier des chardons d'argent

Vendredi

16 Vendredi 16 Août

CORBIÈRES	Bar Carpe Diem	Soirée plage avec concert	19h	04 92 79 78 66
VILLENEUVE	village	Fête votive	...	06 33 26 84 64
VINON/VERDON	Place Village	Fête votive + bals en soirée	...	04 92 74 04 39
VINON/VERDON	Oustaou dou Verdoun	Collecte de sang	15h-19h30	04 92 78 89 74
MANOSQUE	Place St Sauveur	Trio da Capella	20h30	06 09 24 16 52

Samedi

17 Samedi 17 Août

CORBIÈRES	Bar Carpe Diem	Soirée plage avec concert	19h	04 92 79 78 66
VILLENEUVE	village	Fête votive	...	06 33 26 84 64
VINON/VERDON	Place Village	Fête votive + bals en soirée	...	04 92 74 04 39
ORAISON	Lac Buissonnades	Concours de boules hommes	14h30	04 92 78 60 80
MANOSQUE	Place Hôtel de ville	Week-end festif	21h	...
GRÉOUX	Église ND Ormeaux	Concert voix trompette et orgue	20h30	06 09 24 16 52

VALENSOLE
mercredi
21 août 2013

- Marché métiers d'art
- Marché artisanal & produits du terroir
- Les coiffeurs dans la rue
- Maquillage
- tattoo - tarologie
- 17 spectacles de rue
- animations d'enfants
- 4 concerts
- feux d'artifice 21h15
- Retraite aux flambeaux
- Restauration sur place
- Menus de la pleine lune

organisé par **A.V.E.C.VOUS** Association Valensole Économique et Collective

plus d'info sur : avecvous-valensole.fr
Office de Tourisme : 04 92 74 90 02

16h30 à 2h

Dimanche

18 Dimanche 18 Août

VALENSOLE	Place de la Mairie	Foire artisanale et agricole + bal	...	04 92 74 90 02
VILLENEUVE	village	Fête votive	...	06 33 26 84 64
VINON/VERDON	Place Village	Fête votive + bals en soirée	...	04 92 74 04 39
ORAISON	Places de la ville	Vide grenier	journalière	04 92 78 60 80
ORAISON	Cynodrome	Courses de Lévrier	14h30	04 92 78 60 80
LES MÉES	...	Brocante et vide grenier
MONTFURON	...	Vide grenier 2013
SEYNE	...	Vide grenier et fête médiévale
VALENSOLE	Église St Blaise	Les plus beaux Ave Maria	18h	06 0924 16 52

Lundi

19 Lundi 19 Août

ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h	04 92 78 60 80
PUIMOISSON	Place	Contes	18h & 21h	04 92 78 60 80
LE CASTELLET	Place de l'Église	8ème rencontres de la Parole	21h	06 09 95 80 46

Mardi

20 Mardi 20 Août

ST AUBAN	MJC	Collectes de sang	...	04 92 64 33 56
RIEZ	Place de la Mairie	Contes Provençaux	21h	04 92 77 99 09

Mercredi

21 Mercredi 21 Août

VALENSOLE	village	Nuit de la Pleine Lune	16h30 - 2h	04 92 74 90 02
VINON/VERDON	devant Mairie	Visite guidée	17h	04 92 74 04 39
MANOSQUE	...	11ème festival Blues et Polar
SISTERON	...	Collecte de sang	...	04 92 31 61 31

Jedi

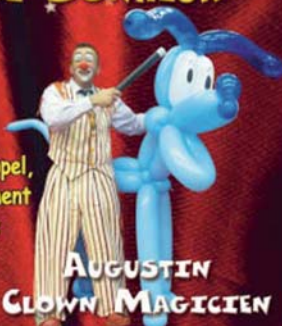
22 Jeudi 22 Août

MANOSQUE	...	11ème festival Blues et Polar
----------	-----	-------------------------------	-----	-----

PATRICK' ATRAK TRANSPORTEUR DE BONHEUR

Sculptures et Décoration de Ballons
Prestidigitation avec ses Animaux
Atelier Ballons & Montgolfière
Atelier Cadres & Bois Flottés
Atelier Maquillages / Tattoo
Stage & Atelier Cirque
Structures Gonflables
Orgue de Barbarie

Sur simple appel,
votre événement
s'organise



06 81 49 57 72
augustinlemagicien@hotmail.fr

AUGUSTIN
CLOWN MAGICIEN

PATRICK' ATRAK TRANSPORTEUR DE BONHEUR

Anniversaires - Mariages - Baptêmes - Foires - Salons
Crèches - Kermesses - Nocturnes - Noël...

Ballons Magiques avec Fleur ou Peluche
Vente Kits Tattoo / Hélium & Ballons
Livraison & Décoration de Ballons
Sculptures de Ballons sur demande
Location Structures Gonflables

Sur simple appel, votre événement s'organise



06 81 49 57 72
augustinlemagicien@hotmail.fr

AUGUSTIN
CLOWN MAGICIEN

AGENDA

Retrouvez l'horoscope de **THIERRY VALANCE** en fin de magazine

CONSULTATIONS SUR RDV-AU TÉLÉPHONE avec règlement par CB
au 06 01 26 65 40 ou 09 83 24 56 86



REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE

Vendredi

23 Vendredi 23 Août

VILLENEUVE	Salle des fêtes	Les artistes au village	...	04 92 78 42 31
Oraison	Place du kiosque	Soirée dansante	21h	04 92 78 60 80
MANOSQUE	...	11ème festival Blues et Polar

Samedi

24 Samedi 24 Août

VILLENEUVE	Salle des fêtes	Les artistes au village	...	04 92 78 42 31
ALLEMAGNE	Théâtre Cour de l'école	Soirée café théâtre décomplexée	21h	06 45 16 91 61
MANOSQUE	...	11ème festival Blues et Polar
CHÂTEAU-ARN	...	Brocante vide greniers
SISTERON	...	Vide grenier des commerçants

Dimanche

25 Dimanche 25 Août

VALENSE	...	Brocante vide greniers	...	04 92 74 90 02
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Les artistes au village	...	04 92 78 42 31
PIERREVERT	...	Vide grenier	...	04 92 76 66 55
FORCALQUIER	...	Marché du livre ancien et collections
MONTLAUX	...	Vide grenier

Lundi

26 Lundi 26 Août

Oraison	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h	04 92 78 60 80
FORCALQUIER	...	Collectes de Sang	...	04 92 75 48 22



Descours & Cabaud
PROVENCE - ALPES - CÔTE D'AZUR
Prolians

Au centre de vos achats

- Plomberie
- Produits métallurgiques
- Zinc, Matériaux de couverture
- Équipements de Protection Individuelle
- Chauffage, sanitaire, robinetterie industrielle
- Le service et le conseil de spécialistes

- Quincaillerie, Outillage
- Fournitures industrielles et bâtiment
- Gaz industriels Air Liquide
- Plastiques industriels
- Plastiques Bâtiments
- Arrosage, Piscine, Fontaine

www.dc-paca.com

S.A.S. au capital de 7 690 995 Euros - 425 009 214 R.C.S. TOULON - Code APE 4672Z

Prolians, les multispécialistes de Descours & Cabaud

Partenaire des professionnels
du bâtiment et des travaux publics

MANOSQUE

Z.I Saint-Joseph
04100 MANOSQUE

• Tél. : 04 92 70 04 19

• Fax : 04 04 84 88 19 73

Jeudi
29 Jeudi 29 Août

VILLENEUVE

Collectes de sang

04 92 79 32 24

Vendredi
30 Vendredi 30 Août

VALENSOLE

Collectes de sang

04 92 74 82 05

STE TULLE

Espace Gaston Vachier

Exposition l'Atelier de Claire (broderie)

04 92 78 21 13

LA BRILLANNE

Place Bon accueil

Bal sono

21h30

04 92 78 63 18

ROUMOULES

Salle des fêtes

L'inventaire : spectacle vivant et expo photos

20h30

04 92 74 68 00

Samedi
31 Samedi 31 Août

CORBIÈRES

Bar Carpe Diem

Concert avec « Les Affranchies »

21h

04 92 79 78 66

STE TULLE

Espace Gaston Vachier

Exposition l'Atelier de Claire (broderie)

...

04 92 78 21 13

STE TULLE

Piscine

Aquathlon

9h30

04 92 78 21 13

STE TULLE

...

Sentier des sports

15h30

04 92 78 21 13

MANOSQUE

Place des Marchands

Week-end festif

21h

...

STE TULLE

...

Vide grenier brocante

...

...

LA BRILLANNE

Place Bon accueil

Bal sono

21h30

04 92 78 63 18

MAGAZINES EN LIGNE • GALERIES PHOTOS
POINTS DE DÉPÔT • REPORTAGES • BILLETTERIE
AGENDA • JEUX • MAGAZINES EN LIGNE
GALERIES PHOTOS • POINTS DE DÉPÔT • REPORTAGES
BILLETTERIE • AGENDA • JEUX • MAGAZINES EN LIGNE
GALERIES PHOTOS • POINTS DE DÉPÔT • REPORTAGES
BILLETTERIE • AGENDA • JEUX • MAGAZINES EN LIGNE
GALERIES PHOTOS • POINTS DE DÉPÔT • REPORTAGES
BILLETTERIE • AGENDA • JEUX • MAGAZINES EN LIGNE

**ANNONCEZ VOS DATES
D'ÉVÉNEMENT SUR**

www.mouv-in.com

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



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 mannoisquin.

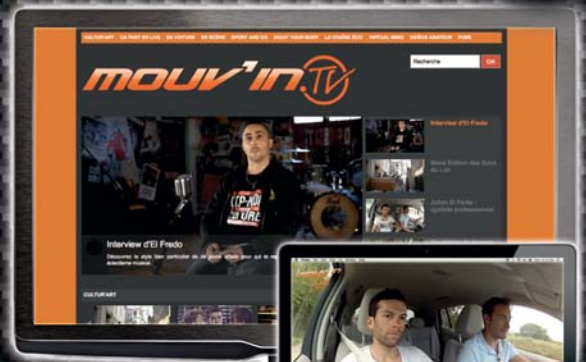
BILLETTERIE



REVIVEZ VOS ÉVÉNEMENTS



MOUV'IN.TV



+ DE 20 REPORTAGES CHAQUE MOIS

CULTUR'ART • CA PART EN LIVE • EN VOITURE • SPORT AND GO • MOUV' YOUR BODY
EN SCÈNE • LA CHAÎNE ÉCO' DES AHP • VIRTUAL'IMMO • CINÉ'MATTE • VIDÉOS AMATEUR

www.mouv-in.tv





5ème TRAIL NOCTURNE

Texte & Photo : Trail Nocturne

Mille-pattes lumineux et sportifs le 20 juillet prochain dans les collines de Corbières. Une journée de sport pour tous !

QUI SUIS-JE ? [...] Une chenille illuminée qui dévale les pentes, une longue guirlande illuminant la garrigue et qui s'éteint 2h seulement après avoir été allumée 12,6 km plus tôt [...] JE SUIS l'événement sportif nocturne de l'été et le spectacle lumineux observé chaque 3e samedi de juillet à Corbières (04) : 300 coureurs, hommes et femmes, équipés de frontales et venus découvrir le parcours de la nouvelle édition du Trail Nocturne... un ravitaillement principal, quelques points d'eau, et un «check point» au point le plus loin du départ, sont les étapes clés du parcours du trail. À l'arrivée, les coureurs commentent cette exceptionnelle sensation qu'est celle de courir la nuit, d'autant que l'épreuve se déroule en pleine nature, dans un cadre exceptionnel... Mais cette année..., ce n'est pas tout...

... LA JOURNÉE EST DESTINÉE À TOUS !

Enfin... après tant d'années d'attente, une randonnée est organisée en journée sur le parcours de la Nocturne du soir. Le départ ? 9h30 à la Salle Multi-Activités (SMA) de Corbières.

ET POUR LES ENFANTS ?

Une nouveauté encore, 5 parcours de course enfants (de 0,5 à 4 km) ont aussi été prévus en fonction de l'âge des uns et des autres (de l'éveil athlétique aux Minimes)...Top départ de la SMA à 10h30 ! À l'arrivée de toutes ces activités matinales ? Un buffet froid est organisé pour vous rassasier !

UNE COURSE NOCTURNE DESTINÉE À TOUS !

Ce Trail Nocturne possède un parcours et une distance conçus pour convenir au plus grand nombre : des indépendants aux différents membres de clubs, comme Endurance Attitude, qui participe généralement en nombre, mais aussi Triathlon Club de Manosque, le Caval de Pertuis, etc. Un changement cependant : le chrono bloqué après 2h de course.

Cette année encore, l'Office Municipal de la Culture de Corbières vous invite à partager un nouveau parcours de 12,6 km et 450 D+ pour ce Trail Nocturne, le 20 juillet à 21h30 au départ de la Salle Multi-Activités du village. À l'arrivée de la nocturne cette année, une couscous-party se tiendra dans la salle multi-activités pour les coureurs et les accompagnants ; la remise des prix sera faite en parallèle. Pour cette 5e édition, la course aura comme parrain Arnaud Bouvier, un de nos meilleurs triathlètes français. Enfin, au-delà l'événement sportif, cette épreuve a une vocation humanitaire puisqu'une partie de l'inscription de chaque concurrent sera reversée à l'Association «Un Cœur d'ange» qui contribue à réinstaurer «la joie» auprès de petits malades hospitalisés en cancérologie à l'hôpital de la Timone à Marseille.

Cette journée sportive ainsi que le Trail Nocturne de Corbières sont actuellement organisés par 7 personnes mais mobilisent une cinquantaine de bénévoles le jour J ainsi que les quelques semaines précédentes pour la préparation. L'ensemble de l'équipe organisatrice sera comblé si tous les participants, petits et grands, randonneurs et coureurs, passent une bonne journée, une belle soirée, sportives et humanitaires, le tout dans la bonne humeur et la convivialité !

PROGRAMME DE LA JOURNÉE DU 20 JUILLET 2013

8h00 Début des inscriptions pour : la randonnée pédestre, les courses enfants et le buffet campagnard
 9h30 Départ de la randonnée pédestre
 10h30 Départ des courses enfants nés entre 1998 et 2008
 12h30 Buffet campagnard
 17h30 Début des inscriptions pour le trail nocturne
 21h30 Départ du 5e trail nocturne

INFORMATIONS

06 84 51 57 05 ou à trail.nocturne@gmail.com
 Téléchargement des bulletins d'inscription et des photos des éditions précédentes sur
www.mairie-corbieres.fr



KeepCool 

le sport bonheur

VENEZ À DEUX
19€⁹⁰*
VOTRE 1^{ER} MOIS

le sport bonheur :

- Une salle de sport où l'on se sent bien
- Une équipe chaleureuse à votre écoute
- Un **suivi** et des **conseils personnalisés**
- Des activités ludiques et efficaces
- Un accès de **6h à 23h, tous les jours**
- La qualité d'un réseau de 90 centres

KEEP COOL MANOSQUE

Votre salle de sport s'agrandit:

+ 3 nouvelles salles de cours

Les Prés Combaux

Face à 

04 92 77 00 77

manosque@keepcool.fr

*Offre exceptionnelle valable sur présentation de ce document dans le club émetteur pour les 100 premiers inscrits et pour tout abonnement de 12 mois - Remise d'une valeur de 20€ - Remise applicable pour deux personnes s'inscrivant au même moment - Montant mensuel par prélèvement sur la base d'un abonnement avec période initiale de 12 mois minimum - Pack en supplément jusqu'à 140€ - Franchisé indépendant - SARL NL FORME MANOSQUE RCS MANOSQUE 512 708 342 - Activités et photos non contractuelles - Keep Cool, le Sport Bonheur et La Forme sans la Frime sont des marques déposées de DG Holding.

La Faïence de Moustiers Sainte Marie



La faïence de Moustier est connue et réputée en France, depuis le XVIIème...

Après une période creuse, l'activité a repris de plus belle pour redonner, au village, sa réputation d'antan...

Les ruelles de Moustier comptent aujourd'hui une vingtaine d'ateliers ainsi qu'un musée.

Chacun perpétue ainsi, à sa manière, cet artisanat traditionnel.

Un peu d'histoire

L'art de la céramique est pratiqué à Moustiers depuis le Moyen Âge. À cette époque, seuls les objets en terre vernissée dans les tons naturels de vert et brun étaient conçus.

Mais en 1668, l'émail blanc apparaît grâce aux confidences d'un moine italien (qui séjournait au monastère de Lérins) à un certain Pierre Clérissy. Ce dernier développa ainsi la faïence stannifère dans la ville, qui connut rapidement une notoriété nationale, dont eut vent le roi Louis XIV.

Ce dernier, contraint de faire fondre sa vaisselle d'or pour renflouer les caisses du pays, transforma la faïence de Moustiers en un produit de luxe largement reconnu dans les cours d'Europe pendant près de deux siècles. Seule la porcelaine anglaise parviendra, à terme, à la détrôner.

Cet art, qui semblait définitivement voué au passé est relancé en 1927 grâce à l'initiative de Marcel Provence, qui décide de redonner vie à cette grande cité de la faïence.

Le musée de la faïence

Créé en 1929 par l'Académie de Moustiers, qui rassemblait les passionnés de céramique, dont Marcel Provence, le musée de la faïence de Moustier expose les plus belles pièces de faïence (plus de quatre cents pièces), conservées amoureusement depuis le XVII^{ème} siècle jusqu'à aujourd'hui.

Ne manquez pas la salle des terres vernissées et ses poteries historiques (tuiles vernissées, canalisation...), ni la salle de projection qui vous présente un documentaire retraçant l'histoire de la faïence de Moustiers, ainsi que les différentes étapes de fabrication, de la mise en forme à la décoration et la cuisson.

*Ouverts tous les jours pendant les vacances scolaires,
de 14h à 17h.*

*Office de tourisme Moustiers Sainte-Marie
Tél. 04 92 74 67 84*

La fabrication

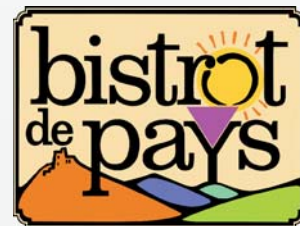
La céramique est un art très minutieux qui nécessite beaucoup d'attention et qui peut se réaliser via différents procédés, surtout pour sa mise en forme :

- **Le Tournage** : l'artiste met la terre en forme à l'aide d'une tour.
- **Le Moulage** : l'artiste coule la terre alors diluée (appelée barbotine) dans un moule.
- **L'Estampage** : ce procédé permet d'ajouter un relief par une pression sur une forme en plâtre.

Puis l'objet de céramique est cuit une première fois à plus de 1000°, afin de créer un "biscuit", qui sera plongé dans un bain d'émail, puis décoré au pinceau avant d'être cuit une seconde fois pour fixer l'émail et les décorations !



Partagez en balade et à table avec les Randos-Bistro



En mode promenade ou randonnée, partez à la découverte des plus beaux paysages et des plus subtiles saveurs du Pays de Haute-Provence. De découvertes touristiques en dégustations gastronomiques, les villages et paysages se dévoilent, vous gratifiant de leurs meilleurs produits locaux, une ode à la douceur, à la beauté et au goût !

Savourez des yeux

Profitez tout d'abord de rencontres visuelles, olfactives ou tactiles avec les senteurs et saveurs du territoire. Les rencontres avec les plantes aromatiques, le safran, les olives, le lait et ses fromages, les fruits et légumes, mais aussi les élevages, le vin, le miel et autres productions... ponctuent les paysages à découvrir, au cours d'itinéraires thématiques variés.

Les visites d'exploitations et les échanges avec les agriculteurs apportent leur touche de convivialité et de passion partagée.

Émerveillez vos papilles

Retrouvez les senteurs et saveurs locales, visitées le matin même, dans votre assiette, à l'occasion d'une pause gourmande et conviviale dans un des Bistrots de Pays de Haute-Provence. Vous y dégusterez des menus de terroir et des spécialités culinaires locales. Une évasion gastronomique certes, mais également sociale et culturelle, dans ces lieux de vie chaleureux.

Soyez attentifs, et écoutez les anecdotes du cru et autres légendes qui nourrissent aujourd'hui encore les discussions animées et joyeuses de ces petits restaurants.

Le guide Rando Bistrot, vous propose ainsi 14 itinéraires, alliant randonnées et menus, et vous convie à une découverte originale du Pays, pour tous les niveaux, tous les âges et tous les goûts. Vous pourrez, au choix, profiter

du professionnalisme d'un guide de pays, si vous préférez les balades tranquilles, ou par des accompagnateurs en montagne, si vous êtes un adepte de la marche.

Les bistrots de Pays

Ces restaurants labélisés Bistrot de Pays sont nés d'une démarche originale inventée voilà quinze ans dans notre département. Considérés comme un lieu de vie du village, ils permettent de contribuer à la conservation et à l'animation de ce dernier, en invitant touristes et locaux à déguster des produits du cru et en mettant en valeur le savoir-faire traditionnel, des méthodes de production respectueuses de l'environnement et de la santé.

Voilà donc un label qui en dit long sur l'ambiance de ces restaurants d'authenticité... Depuis, il a d'ailleurs fait des petits dans huit régions françaises.

Informations :

Pays de Haute-Provence

13 boulevard des Martyrs - BP 41 - 04300 Forcalquier

Tél. 04 92 75 23 96

Site web : www.paysdehauteprovence.com

et

Fédération des Bistrots de Pays

13 boulevard des Martyrs - BP 41 - 04300 Forcalquier

Tél. 04 92 77 68 86

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**
RENDRE-VOUS SUR:
location-u.com



4 belles feuilles de batavia, 4 tomates, 4 oignons rouges pelés, ½ camembert, 8 grandes tranches de pain de mie complet, 4 brins de persil, sel, poivre du moulin.



CROQUE-SALADE TOMATE ET CAMEMBERT

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 15 MIN •
CUISSON : 5 MIN**

- › Lavez et essorez les feuilles de salade. Découpez les tomates en très fines rondelles, ainsi que les oignons. Taillez le camembert en fines lamelles sans retirer la croûte.
- › Glissez 2 tranches de pain de mie complet dans un grille-pain et laissez-les dorer à thermostat moyen, sans qu'elle se dessèchent (composez les croque – salade un par un, pour que le fromage puisse fondre entre les tranches de pain encore chaudes).
- › Etalez $\frac{1}{4}$ des lamelles de camembert sur une tranche de pain de mie grillée. Ajoutez $\frac{1}{4}$ des tomates et des oignons, salez et poivrez. Complétez avec 1 feuille de salade pliée en deux. Recouvrez avec une tranche de pain grillée.
- › Coupez le sandwich en deux moitiés triangulaires. Maintenez les croque – salade en place à l'aide d'une pique à cocktail en bois. Présentez-les dans un ramequin, en les décorant d'un brin de persil. De la même façon, préparez les 3 autres sandwiches.



PAIN DE GENES CHOCOLAT

375g Pâte d'amandes 50% • 75g Sucre glace • 250g œufs • 5g Vanille gousse • 75g Farine • 5g Poudre à lever • 110g Beurre extra fin • 40g Chocolat de couverture noir 64% • 25g Pure pâte de cacao

(1 feuille) Au batteur, avec la feuille, détendre la pâte d'amandes avec le sucre glace et les oeufs petit à petit. Bien mélanger à grande vitesse pendant environ 10 minutes. Ajouter la vanille. Incorporer la farine tamisée avec la poudre à lever puis le beurre fondu, le chocolat et la pure pâte de cacao également fondus. Etaler sur un tapis siliconé. Cuire à 180°C four à sole pendant 10 minutes environ.

CRUMBLE COCO

200g Beurre extra fin • 150g Sucre roux • 200g Farine • 160g Noix de coco râpée

Mélanger tous les ingrédients ensemble. Etaler sur 2 feuilles de papier cuisson. Détailler à la taille inférieure de l'entremets. Cuire à 160°C four ventilé environ 10 minutes.



ENTREMET MARACUJA



SALADE PARMENTIÈRE AU ROQUEFORT

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 10 MIN •
CUISSON : 25 MIN

4 belles pommes de terre à chair ferme, 150g de roquefort, 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin, 1 cuillère à café de moutarde, 4 cuillères à soupe d'huile de noix, 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol, 4 cuillères à soupe de vin blanc sec, 250g de salade mélangée en sachet, 150g de cerneaux de noix grossièrement concassés, sel, poivre du moulin.

- Lavez les pommes de terre sans les peler. Faites-les cuire à la vapeur pendant 25 minutes. Pendant ce temps, émiettez très grossièrement le roquefort au dessus d'une assiette.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre avec la moutarde, du sel et du poivre, puis émulsionnez avec les deux huiles en fouettant.
- Laissez légèrement refroidir les pommes de terre, puis pelez-les. Coupez-les en cubes au dessus d'un saladier. Arrosez-les, encore chaudes, avec le vin blanc. Poivre-les généreusement au moulin et laissez-les complètement refroidir.
- Mettez la salade dans le saladier, puis parsemez-la avec le roquefort et les noix. Couvrez de film alimentaire et réservez au réfrigérateur.
- Juste avant de servir, arrosez le contenu du saladier avec la vinaigrette et mélangez délicatement.

CREMEUX CARAMEL PASSION

2 Gousses de vanille • 100g Lait UHT • 500g Crème de caramel (250grs de sucre caramel déglacé avec 250grs de crème liquide incorporer la crème liquide doucement dans le caramel chaud) • 300g purée de Fruit de la Passion • 100g purée de Mangue • 180g Jaunes d'œufs • 10g Gélatine feuille or

Infuser les gousses de vanille dans le lait. Incorporer la crème de caramel, les purées de fruits et les jaunes d'œufs. Cuire l'ensemble à 85°C. Chinoiser et incorporer la gélatine ramollie. Mixer. Réserver. Garnir dans les cercles préalablement filmés de diamètre inférieur à l'entremets. Surgeler.

CREME LEGERE COCO

500g Lait UHT • 80g Noix de coco râpée • 500g purée de coco • 180g Jaunes d'œufs • 40g Sucre semoule • 20g Gélatine feuille or • 800g Crème UHT

Porter le lait à ébullition et faire infuser la noix de coco râpée au moins 2 heures. Chinoiser et faire une anglaise avec le lait, la purée de coco, les jaunes d'œufs blanchis avec le sucre et cuire à 85°C. Chinoiser et incorporer la gélatine. Laisser refroidir et incorporer délicatement la crème fouettée. Dresser aussitôt.

GLACAGE COCO

120g Crème UHT • 60g Sirop de glucose • 8g Gélatine feuille or • 500g purée de coco

Chauffer la crème avec le glucose, ajouter la gélatine préalablement ramollie. Verser sur la purée de coco. Utiliser à 20°C maximum.

MONTAGE - FINITION

Sur feuille guitare à l'envers, garnir le fond de cercle de crème coco. Insérer le pain de gênes chocolat, garnir de crémeux caramel passion, finir par la crème coco et le crumble coco. Surgeler. Glacer à l'aide du glaçage coco. Décor suivant illustration.



MOUV'IN.TV

Le programme du mois de Juillet

CULTUR'ART

Les déchaînés du livre – Lurs

Réunis à Lurs le jeudi 27 juin dernier, les acteurs du Pays du livre et de l'écriture se rencontrent... et vous invitent à découvrir leurs métiers ! Mouv'in.TV a couvert l'événement à la rencontre des libraires, éditeurs, graphistes, artisans du livre, bibliothèques, associations culturelles.

CA PART EN LIVE

Interview du groupe Hit My Fame

Récemment gagnant du Tremplin musiques actuelles organisé par la MJC/Café Provisoire... Nous vous présentons ce jeune groupe plein de talent qui va faire du bruit ! Hit My Fame est un groupe au style Power-Pop-Rock, fondé au sortir d'un concert des Istréens de Soma au cours de l'été 2010. Animé par une motivation sans faille, Hit My Fame multiplie les scènes et affine de jour en jour son projet.

SPORT AND GO

Triathlon de Manosque – Manosque

L'événement sportif de cette fin de saison ! Revivez cette discipline sportive multi-efforts. Dans une ambiance conviviale, nous avons suivi les athlètes dans leurs 3 disciplines, tout au long du week-end.

MOUV'YOUR BODY

Fitness : Concentrez-vous sur les exercices proposés par Laurent du Body Fit Center. Corps de rêve assuré pour cet été, ou activité physique régulière à domicile, il y en a pour tous les objectifs.

VIRTUAL'IMMO

Avec cette nouvelle émission, visitez chaque mois, comme si vous y étiez, des biens proposés à la vente dans le pays manosquin. Des conseils vous seront également donnés pour votre futur achat par des professionnels de l'immobilier.

Nouveau : La Chaîne ÉCO

L'assemblée générale de la MDE

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 Juin



#1
Ca Part en Live
Interview El Fredo



#2
En Voiture
Julien El Farès



#3
Cultur'Art
9ème Sons du Lub'



#4
Mouv' Your Body
Exercices Pilates



#5
Sport and Go
Tournoi Tardi

Comment recevoir Mouv'in.TV ?

Pour visionner les vidéos, rien de plus simple : rendez-vous sur le site www.mouv'in.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.mouv'in.tv

PARTICIPEZ AU

CONCOURS PHOTOS DE VACANCES

Envoyez vos photos
les **+** drôles
originales
insolites

avec votre
magazine **Mouv'in**

JEU GRATUIT SANS OBLIGATION D'ACHAT
DATE LIMITE D'ENVOI LE 22 AOÛT 2013

en envoyant votre photo vous acceptez les conditions
et donnez l'autorisation au magazine Mouv'in de
diffuser votre visuel pour les bonnes conditions du jeu
(diffusion sur Facebook et Magazine Mouv'in)

GAGNEZ de nombreuses surprises

envoyez vos photos à
contact@mouv-in.com



HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 - 20/04

Vous venez de comprendre la leçon du mois dernier et enfin votre bonne humeur paie sur les échanges et la qualité des rapports humains. Votre vie au sein du foyer est agréable et les vacances s'annoncent constructives. Profitez de ce moment de farniente pour recharger vos batteries.



TAUREAU
21/04 - 21/05

En réfléchissant un peu et en prenant le soin de penser à vous, vous voyez ce mois avec un nouveau regard, avec une touche de fantaisie, mais surtout d'amour, car la leçon de la semaine dernière et le retour sur vous-même vous auront permis d'avancer et de voir en ces vacances plus que du repos, une véritable libération.



GÉMEAUX
22/05 - 21/06

Juillet vous donne subitement l'envie d'être un autre, une personne étrangère à vous-même, tout ce qui a existé n'existe plus aujourd'hui et on parle pour vous non pas d'un nettoyage de printemps, mais d'un coup de balai d'été. Vos vacances ne seront pas de tout repos mais nécessaires pour repenser votre vie.



CANCER
22/06 - 22/07

Loin des aléas des mois derniers, vous décidez de passer outre les discussions stériles concernant vos finances et vous préparez vos valises pour prendre une bouffée d'oxygène. Cette décision vous conduira à retrouver la bonne direction et la conduite que vous devrez suivre pour ne plus connaître ce stress.



LION
23/07 - 23/08

La plage, la montagne, le renouveau, voilà la température de ce mois, vous qui rêviez de nouveaux espaces, les vacances vous comblent de bonheur, en tout bon Lion, vous rugissez de plaisir. Attention toutefois à faire attention à votre hygiène de vie, faites du sport, bougez, vivez.



VIERGE
24/08 - 22/09

Voilà, vous y êtes. Les Vierges juilletistes vont enfin pouvoir s'éclater, oublier les tracasseries du quotidien, car les tensions de ces dernières semaines n'ont pas été pour vous faciles à gérer. Vous retrouvez le calme, la paix qui est nécessaire à votre équilibre. L'amour en plus est au rendez-vous de vos vacances.



BALANCE
23/09 - 23/10

Après de nombreuses explications, après une prise de conscience de vos agissements et de vos sautes d'humeur, vous décidez de prendre le temps d'écouter ceux qui partagent votre vie, de cette nouvelle attitude, la paix s'installera autour de vous et vous permettra enfin d'éliminer le stress qui s'était installé.



SCORPION
24/10 - 22/11

Vous n'y croyiez plus, et pourtant l'heure des vacances a sonné, il est grand temps pour vous d'envisager votre vie, non pas basée sur le travail, mais au contraire sur le repos. Vous en avez grandement besoin. Alors profitez de cet été pour recharger vos batteries.



SAGITTAIRE
23/11 - 21/12

Subitement, vous avez besoin de réfléchir et de vous sentir seul. Vous décidez donc de partir à l'aventure mais sans contraintes, sans obligations, et de vous retrouver face à vous-même. Cette décision est pour vous nécessaire et vous espérez qu'ainsi vous vous retrouverez. On ne peut pas parler de déprime, mais tout simplement d'un surcroît de fatigue.



CAPRICORNE
22/12 - 20/01

Vous venez de réaliser que vous ne vous étiez pas penché sur vos vacances, et elles sont là. Maintenant, il vous faut agir dans l'urgence et trouver la destination qui vous permettra de recharger vos batteries. C'est pourquoi vous foncez sur des sites d'urgence, pensant trouver l'affaire de dernière minute qui vous permettra de partir.



VERSEAU
21/01 - 18/02

La question de ce mois sera la suivante : Devez-vous continuer sur votre lancée méditativement, ou retrouver une vie à la portée de tous et notamment de ceux qui partagent votre vie. De vous à moi, ce n'est pas si simple que cela semble paraître et vous ne trouverez pas la solution durant cette semaine.



POISSONS
19/02 - 20/03

Vous avez su réagir, calmer vos pulsions et vous voyez que ceux qui vous aiment vraiment pardonnent votre sale caractère. Les vacances s'annoncent plutôt bon enfant, avec une véritable complicité. Attention à vos finances, car une frénésie à la dépense vous envahit soudainement et cela pourrait avoir de fâcheuses conséquences pour la suite de vos vacances.

Casting Miss Alpes de Haute Provence 2013



**VOUS AVEZ
ENTRE
17 ET 25 ANS
1M70 MINIMUM**

**SÉLECTION :
SAMEDI
13 JUILLET 2013
de 15h à 18h**

**au
CASINO PARTOUCHE
GRÉOUX-LES-BAINS**



**Élection de Miss Alpes de Haute Provence 2013
SAMEDI 10 AOÛT 2013
au CASINO PARTOUCHE DE GRÉOUX-LES-BAINS**

**RENSEIGNEMENTS
& INSCRIPTIONS**

**Josiane Valette - déléguée régionale de Miss Prestige Région PACA
Tél. : 06 07 46 10 26 ou 04 93 32 71 67**

**Isabelle Poujol - Organisatrice-Azurevents.prod
Tél. : 06 49 44 93 07 - azurevents.prod@gmail.com**

**Casino
PARTOUCHE de Gréoux-les-bains**
Casinos & Divertissements



MOUV'IN
www.MOUV-IN.COM