



ACTU | CINE | ARTISTE | EXPO | ASSOCIATION | COMMERCE | SPORT

NEW  
Recette à la carte

# MOUV'IN



**C'EST LE MOMENT  
DE SORTIR LES VÉLOS**  
découverte, balades, événements,...

VOS SORTIES DU MOIS

CAHIER ACCENT DÉCO

DOSSIER SPORT & GO

**8/9/10  
NOVEMBRE**

**SALLE  
OSCO MANOSCO**

**festival**

**MUNDO**

**MANOSQUE 2013**

**LATINO**

**+36h  
de cours**

BALSA  
RAGGA  
KIZOMBA  
REGGAETON  
BACHATA  
ZUMBA

**3 SOIRÉES 3 AMBIANCES**  
*cubaine, tropicale, disco*

**CONCERTS**  
bachata & salsa

**ZUMBA  
party**

**STAGES  
en journée**



**INFOS & RÉSA : 06 74 13 36 85 - FACEBOOK : MUSICA TOUNGA / SALSA MANOSQUE**

**MOUV'IN.TV**

**MEGA  
CHIP**

**PROMAN**  
agences pour l'emploi

Un magazine de novembre complet, avec les cahiers thématiques Accent déco et Sport and Go. Un nouveau numéro qui vous fournit les infos nécessaires à toutes vos sorties du mois et vous informe sur les commerces, les clubs, les associations, les artistes qui vous entourent et qui enrichissent le département. Leurs talents, leurs spécialités, leurs techniques, leurs savoir-faire méritent qu'on les mette en avant. C'est aussi ça Mouv'in, faire connaître et reconnaître la diversité locale qu'elle soit artistique, sportive, culturelle, commerciale ou événementielle.

Mouv'in est une source d'informations totalement gratuite et indépendante et c'est un exploit d'avoir pu créer, il y a maintenant huit ans, ce type de support et de le faire perdurer depuis tant de mois. Depuis ces débuts, beaucoup de choses ont évolué, notamment le lancement en mai dernier de la première webtélé du département, gratuite, et elle aussi indépendante, dans la lignée du magazine Mouv'in. Une webtélé qui, après une refonte estivale, revient avec une nouvelle interface et de nouveaux contenus qui s'enrichiront de

nouvelles émissions dans les mois à venir. Histoire de se démarquer comme nous le faisons depuis huit ans.

Pour le reste, avançons pour arriver au mois de décembre et son numéro 80 « spécial fêtes », à cette occasion, si vous souhaitez communiquer dans le magazine Mouv'in, pensez à réserver votre emplacement avant le 15 novembre. Un dossier spécial « Réveillon du Jour de l'an » sera créé afin que vous puissiez annoncer vos soirées et menus.

Mais avant de vous laisser lire ce magazine, je voudrais dédier ces soixante-dix-neuf numéros et tous ceux qui viendront, à l'une des seules personnes qui a cru en moi, qui m'a soutenu depuis mon plus jeune âge, et sans qui je ne serais peut-être pas là où j'en suis aujourd'hui, ma grand-mère ! Tout ça c'est grâce à toi, je voulais tant te rendre fière de ce que je faisais, et je te promets de faire le nécessaire pour que tu le sois encore plus de là où tu es.

Je t'aime et je ne t'oublierai jamais...

Nicolas Le Plénier (directeur de publication)



**0 0 0 1 4 1 9** ARBRES PLANTÉS, GRÂCE AUX ANNONCEURS !

**MAGAZINE MENSUEL GRATUIT**

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

plus de 15 000 lecteurs / mois

**VOTRE PUBLICITÉ DANS** *mouv'in*

Contactez Nico au **06 64 14 04 94**

**contact@mouv-in.com**

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

**Le cabinet ansemble Manosque vous informe et répond à toutes vos questions GRATUITEMENT**



- > Auto entrepreneur
- > Créateur d'entreprise

- > Démarches administratives
- > Statut social et fiscal
- > Aide à la création d'entreprise
- > Forme juridique
- > Exonérations

Portes ouvertes  
 vendredi samedi  
**8 & 9**  
 novembre  
 9h00 > 18h00



**ansemble**  
 auditeurs experts d'entreprise  
**04 92 70 95 00**  
 durance@ansemble.fr

# ACTUS CINÉ

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



## STRATEGIE ENDER // 6 NOVEMBRE

Réalisé par Gavin Hood • Avec Harrison Ford, Asa Butterfield  
Genre : Science fiction , Action

Dans un futur proche, une espèce extraterrestre hostile, les Doryphores, ont attaqué la Terre. Sans l'héroïsme de Mazer Rackham, le commandant de la Flotte Internationale, le combat aurait été perdu. Depuis, le très respecté colonel Graff et les forces militaires terriennes entraînent les meilleurs jeunes esprits pour former des officiers émérites et découvrir dans leurs rangs celui qui pourra contrer la prochaine attaque. Ender Wiggin, un garçon timide mais doté d'une exceptionnelle intelligence tactique, est sélectionné pour rejoindre l'élite. A l'académie, Ender apprend rapidement à maîtriser des manoeuvres militaires de plus en plus difficiles où son sens de la stratégie fait merveille. Graff ne tarde pas à le considérer comme le meilleur élément et le plus grand espoir de l'humanité. Il ne lui manque plus qu'à être formé par Mazer Rackham lui-même, pour pouvoir commander la Flotte lors d'une bataille homérique qui décidera du sort de la Terre.



## CARTEL // 13 NOVEMBRE



Réalisé par Ridley Scott • Avec Michael Fassbender, Penélope Cruz, Cameron Diaz  
Genre : Thriller , Drame

Un avocat respecté pense pouvoir mettre le pied dans un trafic de drogue sans être happé, et se retrouve vite à devoir survivre...



## CAPTAIN PHILLIPS // 20 NOVEMBRE

Paul Greengrass • Avec Tom Hanks, Catherine Keener, Yul Vazquez  
Genre : Drame , Thriller

Capitaine Phillips retrace l'histoire vraie de la prise d'otages du navire de marine marchande américain Maersk Alabama, menée en 2009 par des pirates somaliens. La relation qui s'instaure entre le capitaine Richard Phillips, commandant du bateau, et Muse, le chef des pirates somaliens qui le prend en otage, est au cœur du récit. Les deux hommes sont inévitablement amenés à s'affronter lorsque Muse et son équipe s'attaquent au navire désarmé de Phillips. À plus de 230 kilomètres des côtes somaliennes, les deux camps vont se retrouver à la merci de forces qui les dépassent...



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

**ENDUIT  
FACADE**

**PIERRES  
DÉCORATIVES**

**ISOLATION THERMIQUE  
PAR L'EXTERIEUR**



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

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



**HUNGER GAMES 2  
L'EMBRASEMENT**  
// 27 NOVEMBRE

Francis Lawrence  
Avec Jennifer Lawrence, Liam  
Hemsworth, Josh Hutcherson  
Genre : Action , Drame , Science fiction



Katniss Everdeen est rentrée chez elle saine et sauve après avoir remporté la 74e édition des Hunger Games avec son partenaire Peeta Mellark.

Puisqu'ils ont gagné, ils sont obligés de laisser une fois de plus leur famille et leurs amis pour partir faire la Tournée de la victoire dans tous les districts. Au fil de son voyage, Katniss sent que la révolte gronde, mais le Capitole exerce toujours un contrôle absolu sur les districts tandis que le Président Snow prépare la 75e édition des Hunger Games, les Jeux de l'Expiation – une compétition qui pourrait changer Panem à jamais...

**AMAZONIA (2D/3D)**  
// 27 NOVEMBRE

Réalisé par Thierry Ragobert  
Genre : Aventure , Famille

À la suite d'un accident d'avion, un jeune singe capucin né en captivité se retrouve brutalement seul et désemparé au cœur de la forêt amazonienne. Il va devoir apprendre à se protéger de la férocité implacable d'une nature toute puissante. Sans repères et confronté aux mille et un périls de l'immensité verte, il lui faudra s'adapter à cet univers inconnu, grouillant, foisonnant, souvent merveilleux mais aussi étrange et hostile. Héros d'une extraordinaire aventure qui lui fera affronter non seulement ses semblables mais aussi des prédateurs redoutables, des végétaux toxiques et l'Amazone en crue, il va entamer un long voyage qui lui permettra de découvrir enfin sa seule chance de survie: une place parmi les siens...



**RÉSERVEZ  
VOTRE  
ENCART PUB**

**POUR LE NUMÉRO  
SPÉCIAL FÊTES  
NOËL & JOUR DE L'AN**

**À PARTIR DE  
150 € HT\***  
**VISIBILITÉ 2 MOIS**  
*(décembre et janvier)*

**et votre vidéo  
sur la WEBTV**

**MOUV'IN.TV**

**MOUV'IN**

\*sous réserve de disponibilité



**COMMANDE & INFOS**  
**06 64 14 04 94**  
**contact@mouv-in.com**



*Le duo fraternel, Soledad et le Doc, nous présente la sortie de son album Sac d'os. Présentation d'un parcours rigoureux pour ces natifs du département.*

## COMMENT ÊTES-VOUS VENU AU RAP ?

**DOC :** Je suis né en même temps que l'émergence du rap en France, j'ai acheté des platines vinyles et une table de mixage d'occasion grâce à l'héritage du grand-père, et c'était pour moi le démarrage de tout.

**SOLEDAD :** À la base, nos parents sont des passionnés de musique en tout genre et nous ont transmis cette passion. Pour ma part, j'ai découvert le rap en allant « piquer » les disques de mon frère, dans sa chambre.

## POURQUOI SOLEDAD ?

**SOLEDAD :** Parce que la solitude est la base même de ce que j'écris et parce que j'essaie d'abord de me comprendre moi-même pour mieux comprendre les autres... c'est aussi en référence au morceau de Kery James « Soledad » dans l'album Si c'était à refaire.

## QUEL EST VOTRE PARCOURS ?

**DOC :** Moi j'ai commencé il y a plus de quatorze ans comme disc-jockey de l'un des premiers groupes de rap des Alpes-de-Haute-Provence (Skyzophrene), pour ensuite créer mon propre groupe, tout d'abord à Volx et ensuite à Marseille, où j'ai fait mes armes en tant que freestyleur avec Blakalamity. Pour finalement revenir et me reconverter au beatmaking ou à la création instrumentale ainsi qu'à la production de projets indépendants.

**SOLEDAD :** En ce qui me concerne j'ai commencé aussi assez tôt, mon premier souvenir marquant a été de participer à la Fiesta des minots au Dock des suds à Marseille, un jour de cours, à l'époque du collège. Grâce au mot d'excuse fait par le moniteur de la MJC Manu-Muller, j'avais treize ou quatorze ans. Ensuite, j'ai créé mon propre groupe, la 2Viz, issue d'un collectif hip-hop assez connu du milieu « under » manosquin, le « SMZ ». Et finalement, comme une évidence, j'ai intégré le groupe du Doc, qui aura pour nom : la Sekouss M Sismik.

Nous avons décidé ensuite de concentrer nos efforts pour produire notre album Sac d'os.

## QUI COMPOSE ?

**SOLEDAD :** J'écris la totalité des morceaux, pour le côté instrumental je fais confiance au « Doc », et croyez-moi, question choix, je suis servi, nous avons enregistré l'album grâce à un local baptisé « studio Sac d'os » qui nous a été généreusement prêté par un ami proche. Sur cet album, nous sommes à la base de toutes les étapes de création, de la prise de voix jusqu'au mastering, et en ce qui concerne la pochette ce sont les Graffists (Marseille) qui s'en sont chargés.

## COLLABORATIONS ?

**SOLEDAD :** La plus grosse participation de cet album, est celle de DJ Yass (Manosque) qui a ambiancé une partie des morceaux. Pour les featurings, j'ai choisi de faire un seul morceau commun (New Team – titre 12 de l'album) avec quelques Mc's qui gravitent autour de nous et qui participent naturellement à ce projet.

**DOC :** En ce qui me concerne, pour le côté instrumental, j'avance de concert avec Psyko (Studio E) qui m'a accompagné sur les mix et master de l'album.



## QUELLE VISION DE LA CULTURE HIP-HOP AVEZ-VOUS ?

**DOC :** Me concernant, je pense que l'on vit notre rap au jour le jour, car chacune de nos musiques est un instant de vie et donc le résumer à une simple vision serait faire de notre rap un stéréotype, ce que je préfère éviter, car à mon sens le rap ne se résume pas à un seul style ou mouvement musical, il s'adapte à tout ou presque.

**SOLEIDAD :** La culture dans le 04, ce sont les gens comme nous qui la faisons, des gens assez fous pour faire du rap, danser, graffer, etc. Dans une région qui ne nous laisse pas beaucoup de place.

## COMMENT VOYEZ-VOUS LA SUITE ?

**DOC :** Concernant nos ambitions personnelles, nos avis divergent un peu sur la question, car mon frère fait du son par nature et non par ambition et c'est d'ailleurs ce qui fait sa force et son originalité. Moi, mon envie depuis toujours, est de créer un label indépendant dans le département autour de mes frères de cœur et de sang afin qu'ils puissent enfin s'exprimer librement et être écoutés à leur juste valeur.

**SOLEIDAD :** Pour tout vous dire, nous créons notre musique avant tout par plaisir et par passion et non par but précis, notre seule vraie motivation est celle de faire de la bonne musique. Nous sommes avant tout des pères et futurs pères de famille, nous nous préoccupons de nos vies personnelles avant notre vie « rapsonnelle » (rires).

## INSPIRATIONS

**SOLEIDAD :** On s'inspire de nous-mêmes, de ce qu'on voit, de ce qu'on vit, tout simplement. Certains morceaux sont motivés par la colère, d'autres par l'amour. Notre influence musicale peut être autant actuelle que rétro, ainsi que futuriste. Chacun de nos titres immortalise une réflexion sur nous-mêmes, les autres, ou une émotion, mais finalement je m'inspire souvent de moi-même pour mieux parler aux autres.

**DOC :** Comme Soledad le dit dans l'intro de l'album : « on réagit souvent à des pulsions, et de ces pulsions naissent une musique ».



## DISCOGRAPHIE :

- Mixtape, vol. 1 : Pour les puristes et les bourrains (produit par le Doc, 2006) ;
- Mixtape, vol. 2 : La Ghostape (produit par le Doc, 2007) ;
- Mixtape, vol. 3 : produit par le Doc, pour le titre on hésite encore, lol... (2008) ;
- Mixtape et album de Blakalamity « BLK » (produit par Art Street Prod et l'École du sous-sol, 2009 à 2011) ;
- Mixtape du Doc : Il était une fois dans le 04 (produit par le Doc, 2010) ;
- Mixtape de Soledad : Trait de caractère de caractère (produit par le Doc, 2012).

**- Album de Soledad et le Doc, Sac d'os (produit par le Doc, 2013)**

**L'album Sac d'os est disponible sur les plateformes de téléchargement légal (Zimbalam, iTunes, Deezer, Virgin, etc.). Ainsi qu'en physique sur demande via les réseaux sociaux.**

Facebook Soledad : [www.facebook.com/soledad.soledad.9480](http://www.facebook.com/soledad.soledad.9480)  
 Facebook le Doc : [www.facebook.com/drsismik](http://www.facebook.com/drsismik)  
 YouTube : <http://www.youtube.com/soledad04130>  
 Studio : [www.facebook.com/StudioSacDosMusic](http://www.facebook.com/StudioSacDosMusic)



**8/9/10 NOVEMBRE** | SALLE OSCO MANOSCO

**festival MUNDO MANOSQUE 2013 LATINO**

**+36h de cours**

BALSA  
RAGGA  
KIZOMBA  
REGGAETON  
BACHATA  
ZUMBA

**3 SOIRÉES 3 AMBIANCES**  
cubaine, tropicale, disco

CONCERTS  
bachata & salsa

ZUMBA party  
STAGES en journée

INFOS & RÉSA : 06 74 13 36 85 - FACEBOOK : MUSICA TOUNGA / SALSA MANOSQUE

MOUV'IN TV MEGA CHIP PROMAN

Un événement d'envergure régionale débarque à la salle des fêtes de Manosque Osco-Manosco les 8, 9 et 10 novembre 2013. Stages, concerts, soirées et bien d'autres surprises vous attendent.

Les amateurs de danses latines vont être servis, durant trois jours, ils pourront s'adonner à leur passion ou venir découvrir les différents styles dans une ambiance « Muy Caliente », avec ce nouveau festival qui a pour but la mise en avant de la musique et des danses du monde latino !

### UNE PREMIÈRE RÉGIONALE

À l'initiative de ce projet unique, trois associations de danse : Salsa HP pour le département des Alpes-de-Haute-Provence, Tropicuba pour le Var et les Bouches-du-Rhône, et Tiempo Latino pour les Hautes-Alpes. Quatre départements qui vont donc se rencontrer à la croisée des chemins, à Manosque, pour accueillir un bon millier de danseurs et passionnés, durant un long week-end qui débutera le vendredi soir avec un concert de bachata dès 21 h, avec le célèbre Jalil Lopez, et se terminera le dimanche avec, entre autres, un concert salsa (programme complet et détaillé ci-dessous).

### DES PROFESSEURS INTERNATIONAUX

Le week-end sera ponctué de stages avec plus de trente-six heures de cours, bachata, ragga, hip-hop, salsa, reggaeton, kizomba, zumba... avec des professeurs de renommée nationale et internationale. Pour mettre tout le monde dans l'ambiance zumba et salsa party.

### 3 SOIRÉES : 3 AMBIANCES

Ambiances assurées ! Trois soirées et trois ambiances : cubaine, tropicale, disco et danses du monde, pour vivre chaque soir de ce week-end jusqu'au bout de la nuit.

### INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

Tél. 06 74 13 36 85

Dans le cadre de son partenariat, Mouv'in.tv sera présent pour couvrir l'événement et vous pourrez retrouver le reportage en décembre sur [www.mouv.in](http://www.mouv.in).

Commandez vos billets  
Flashez ce QR Code  
avec votre smartphone



et sur la BILLETTERIE MOUV'IN : [www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com)

### PLANNING DES COURS DE DANSE

#### SAMEDI 9 NOVEMBRE

	SALLE MUNDO DECOUVERTE	SALLE LATINO 1 DEBUTANT/INTER	SALLE LATINO 2 INTER/AVANCÉ
10h - 11h	ZUMBA	SALSA	BACHATA
11h - 12h	SALSA	ZUMBA	AFRO CUBAIN
12h - 13h	AERO DANCE	SON MODERNO	REGGAETON
13h - 14h	PAUSE DEJEUNER		
14h - 15h	ZUMBA ENFANTS	BACHATA	KIZOMBA
15h - 16h	KIZOMBA	AFRO CUBAIN	TIMBA CUBANA
16h - 17h	RAGGA	KIZOMBA	COLUMBIA

Buvette et Restauration sur place midi et soir au RESTAURANT TROPICAL. Résa. 06.27.20.13.90

#### DIMANCHE 10 NOVEMBRE

	SALLE MUNDO DECOUVERTE	SALLE LATINO 1 DEBUTANT/INTER	SALLE LATINO 2 INTER/AVANCÉ
10h - 11h	SALSA	STYLE CUBAIN HOMMES	STYLE CUBAIN FEMME
11h - 12h	ZUMBA	BACHATA	SALSA / REGGAETON
12h - 13h	KIZOMBA	RUMBA	BACHATA
13h - 14h	PAUSE DEJEUNER		
14h - 15h	ZUMBA ENFANTS	RUEDA	RAGGA
15h - 16h	DANSE ORIENTALE	KIZOMBA	TIMBA SUELTA
16h - 17h	SAMBA BRESILIENNE	REGGAETON	KIZOMBA

**PROGRAMME DES SOIRÉES** Tous les soirs après les concerts et spectacles, des soirées dans 3 salles pour 3 ambiances : 1) salle salsa-latino 2) salle tropicale bachata/kizomba/zouk 3) salle disco, musiques actuelles et du monde.

#### VENDREDI 8 NOVEMBRE

22h00 : 2 Concerts de BACHATA - Shows Case JALIL LOPEZ & LEGEND B

#### SAMEDI 9 NOVEMBRE

22h00 : Concert de SALSA - Orchestre LOS CONQUISTADORES DE LA SALSA

#### DIMANCHE 10 NOVEMBRE (veille de fête)

20h00 : ZUMBA PARTY

22h00 : Spectacle de danses du monde, le SHOW MUNDO DANCE (Brésilien, Flamenco, Bollywood, Oriental, Cabaret...)





*Votre centre de contrôle technique Autosur des Ponches évolue sans cesse depuis son ouverture en mai 2008. Nicolas Costes nous présente les nouveautés de cette année, toujours synonymes de qualité.*

Ouvert depuis mai 2008, avenue des Ponches à Manosque, votre centre de contrôle technique Autosur des Ponches est présent pour vous garantir une analyse de tous les points de contrôle pour le passage obligé de votre véhicule. Par cette communication, votre centre Autosur des Ponches vous informe des nouveautés proposées, pour faciliter ce passage obligé.

## L'ÉQUIPE S'AGRANDIT

Les changements majeurs viennent de l'arrivée de Fabien et d'Alexandra dans le centre. Fort d'une expérience en tant que mécanicien, Fabien, passionné d'automobile, a acquis également un relationnel qui facilite l'approche avec les clients. Son diplôme de contrôleur obtenu haut la main, il intègre le centre Autosur des Ponches il y a un an. Connus dans le monde du tuning, il créa un club de tuning à Villeneuve, Custom Life Style, et organisa des concours dans le département. Alexandra quant à elle, apporte une touche de féminité, ce qui vous rassurera sûrement, Mesdames.

Pour les conseils et prises de rendez-vous, Alexandra est votre interlocutrice.

## PAS DE CHANGEMENT DE TARIFS

Malgré les nouvelles réglementations, le centre Autosur des Ponches n'a pas augmenté ses tarifs depuis son ouverture. Mieux il propose des offres et promotions qui vous feront faire des économies pour ce passage obligé.

**Jusqu'au 30 avril 2014**

**Contrôle technique pour un véhicule de 4 ans (1er contrôle)  
60 € TTC (promotion non cumulable)**

Retrouvez également tous les mois dans votre magazine Mouv'in, un coup de remise de 10 € à valoir sur votre contrôle technique (non cumulable).

## PRISE DE RENDEZ-VOUS

En plus de la prise de rendez-vous par téléphone, vous avez la possibilité de réserver sur internet en spécifiant le modèle de votre véhicule, cliquez sur <http://controle-technique.autosur.com/10001-autosur-manosque>.

## QUAND EFFECTUER VOTRE PREMIER CONTRÔLE ?

Votre premier contrôle doit être effectué dans les six mois précédant le quatrième anniversaire de première mise en circulation de votre véhicule. Il concerne tous les types de véhicules et, chez Autosur des Ponches, il peut même s'appliquer aux véhicules GPL et GNC (bicarburant), grâce à l'agrément obtenu par Nicolas, ce qui le distingue des autres centres.

## LA CARTE GRISE DU VÉHICULE

Elle est indispensable pour l'enregistrement des caractéristiques techniques du véhicule. Ne l'oubliez pas, car, sans elle, le contrôle technique ne pourrait pas être effectué.

## SI VOUS PRÉSENTEZ VOTRE VÉHICULE À LA CONTRE-VISITE

Il vous faudra, dans le cas d'une contre-visite, présenter, en plus de la carte grise du véhicule, le procès-verbal de la visite initiale. En l'absence de ce document, qui mentionne les défauts devant être revérifiés, la contre-visite ne pourra pas être effectuée. Attention au délai de 2 mois à compter de la visite initiale à respecter pour l'effectuer.

## LA RELANCE AUTOMATIQUE

C'est la solution pratique pour vous éviter d'oublier de présenter votre véhicule à la bonne date. Pour votre tranquillité, demandez à votre centre de vous relancer pour votre prochain contrôle technique.

## HORAIRES D'OUVERTURE

Ouvert du lundi au vendredi, de 8 h à 18h30 sans interruption, et le samedi de 8 h à 13 h.

## ACCÈS

Le centre, qui dispose d'une surface idéale et d'un parking, est visible de la route lorsque vous descendez vers le rond-point de Mr Bricolage. Toutefois, pour y accéder, vous devrez passer par l'intersection avant Macif Assurances en remontant direction Aix-Marseille ou par l'avenue Frédéric-Mistral (route Aix-Marseille) en prenant l'intersection face à la station Total.

## INFORMATIONS

### AUTOSUR DES PONCHES

266, rue des Ponches  
04100 Manosque  
Tél. : 04 92 75 94 07





A.V.E.C. vous  
**Association Valensolaise  
 Économique & Collective**



**À VALENSOLE :  
 LE PASSEPORT VALEN SOLAIS  
 Grand jeu concours  
 du 15 novembre au  
 13 décembre 2013**

Depuis 7 ans, l'association "A.V.E.C. Vous" œuvre sans relâche afin de valoriser tous les acteurs économiques de Valensole (commerçants, artisans, agriculteurs, etc. ....).

Le passeport Valensolais a été créé afin de dynamiser les entreprises de proximité au nombre de 90 cette année. Celles-ci contribuent, tout au long de l'année, au maillage de notre territoire et sont les acteurs d'une zone rurale dynamique et vivante, indispensables à notre village.

Vif de son succès en 2012, le passeport créé par l'association "A.V.E.C. Vous" fait à nouveau parler d'elle du 15 novembre au 13 décembre 2013.

Après 15 lots en 2012, c'est avec 20 lots d'une valeur total de 3000 € que le passeport revient cette année.

**Comment jouer !**

Très simple, récupérer les passeports valensolais auprès de tous les adhérents de l'association 2013/2014 (commerçants, artisans, agriculteurs etc.) de Valensole. Remplissez votre bulletin en récoltant des tampons auprès des adhérents.

Une fois le bulletin rempli, merci de le mettre dans les urnes qui sont à votre disposition dans le village (liste présente sur le passeport).

**Rendez vous le vendredi 13 décembre 2013 à la salle polyvalente de Valensole pour :**

- Tirage au sort fait par Huissier de Justice
- Apéritif offert par l'association "A.V.E.C. Vous"
- Concert GRATUIT avec le groupe valensolais "MEPHISTO".

**1<sup>er</sup> prix: Séjour à Marrakech (Maroc)**

8 jours /7 nuits - All inclusive pour 2 personnes - Hôtel 4\*\*\*\*  
 Départ Marseille

**2<sup>ème</sup> prix: 2 nuits - Châteaux et belles demeures**  
 avec petits déjeuners (2 pers.)

**3<sup>ème</sup> prix: Mille & un rêves** - au choix :  
 dîner, nuit romantique, bien être ... (2 pers.)

**4<sup>ème</sup> prix: Nuit insolite**  
 Une nuit avec petit déjeuner - au choix :  
 Yourte, tente perchée, roulotte ... (2 pers.)

**5<sup>ème</sup> prix: Bulle de bien-être** - au choix :  
 Massage, soin de visage, manucure ... (1 per.)

**6<sup>ème</sup> au 10<sup>ème</sup> prix: Box Valensolaise**  
 Bon cadeau Valeur 100 €, à utiliser chez les adhérents de l'association "A.V.E.C. Vous" 2013/2014

**11<sup>ème</sup> au 20<sup>ème</sup> prix: Box Valensolaise**  
 Bon cadeau Valeur 50 €, à utiliser chez les adhérents de l'association "A.V.E.C. Vous" 2013/2014

**Renseignement : 07 62 72 29 51**  
[www.avecvous-valensole.com](http://www.avecvous-valensole.com)

Le passeport Valensolais

**15 nov  
 au  
 13 déc  
 2013**

**Grand  
 jeu concours**  
 1<sup>er</sup> prix : Voyage au Maroc



A.V.E.C. Vous - Association Valensolaise Économique et Collective 04210 Valensole - Tél : 07 62 72 29 51



*Le réseau d'audioprothésistes Entendre s'étend désormais sur la commune d'Oraison. Sophie Belot vous y accueille dans les locaux de CG Optic, boulevard des Frères-Jaumary.*

Vous avez des problèmes d'audition ? N'hésitez plus, un professionnel vient de s'installer dans votre commune. À votre disposition, Sophie Belot vous y reçoit sur rendez-vous pour vous orienter dans le choix de votre audioprothèse. Madame Sophie Belot s'engage personnellement pour une qualité constante, une application permanente des technologies nouvelles et la satisfaction totale des patients. La relation de confiance qui s'établit entre le patient et son audioprothésiste permet à chaque personne concernée de vivre avec ses aides auditives en toute sérénité.

## 25 ANS D'ACTIVITÉ

Sophie Belot, diplômée d'État d'audioprothèse, consulte également à Digne-les-Bains et Sisteron. L'installation à Oraison est la réponse à une demande locale pour un service de proximité. Madame Belot est accueillie dans les

locaux de CG Optic, l'emplacement facilite grandement l'accès aux personnes à mobilité réduite et au stationnement.

## DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

*« Dans un premier temps, il est nécessaire de réaliser un bilan des besoins, en fonction de la perte auditive, mais aussi du mode de vie. Ceci permet de déterminer la prothèse auditive la mieux adaptée à chacun. Par la suite, nous réalisons des essais sans engagement pendant un mois. Cette période est indispensable pour adapter les réglages aux situations rencontrées au quotidien. L'appareillage est systématiquement réalisé sur mesure », nous précise Sophie Belot.*

L'audioprothésiste Entendre prend en charge les tests et réglages tout au long de la phase d'adaptation, avec plusieurs rendez-vous successifs qui assurent un

contrôle permanent (modification des réglages, contrôle technique...) pour garantir l'efficacité de l'équipement dans la durée.

## SERVICES

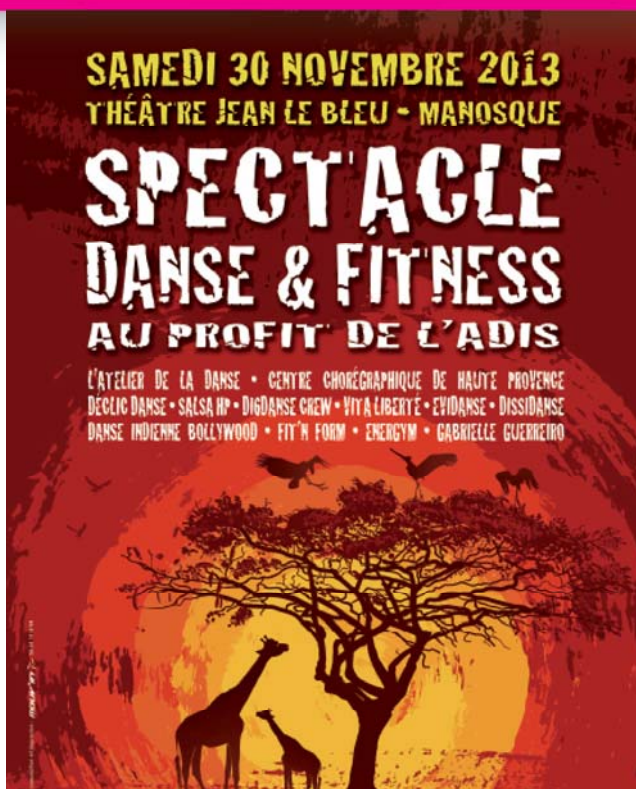
La tranquillité passe aussi par des services, comme quatre années de garantie incluses, des facilités de paiement, la prise en charge sur le réseau national, l'assurance... Bilan\* et essai gratuits.

## INFORMATIONS

Sophie Belot, audioprothésiste Entendre, reçoit à Oraison le mardi matin de 9 h à 12 h et le jeudi matin de 9 h à 12 h. Prises de rendez-vous au : 04 92 34 71 52.

## SOPHIE BELOT – ENTENDRE

1 boulevard des Frères-Jaumary  
04700 Oraison  
Tél. : 04 92 34 71 52  
entendresophiebelot@wanadoo.fr



*Comme chaque année à cette même période, l'association ADIS organise son traditionnel spectacle de danse et fitness afin de récolter des fonds pour mener à bien son action au Burkina Faso. Rendez-vous le 30 novembre au théâtre Jean-le-Bleu à Manosque.*

L'association ADIS intervient au Burkina Faso depuis 1995 et est reconnue comme ONG par son gouvernement depuis 1998. Depuis ces années, l'ADIS a effectué de nombreuses actions venant en aide aux habitants au travers d'infrastructures diverses (puits, écoles, maternités, dispensaires, moulins...). Depuis le 31 août 2011, l'ADIS a été reconnue, pour une durée de validité de cinq ans, « Association de bienfaisance et d'assistance », au sens de l'article 6 de la loi du 1er juillet 1901.

#### LES DERNIÈRES RÉALISATIONS

L'ADIS a mis en place l'électrification solaire de trois classes à Gourcy au Burkina Faso. L'électrification des classes permettra

aux enfants de faire leurs devoirs le soir dans leur classe et de donner des cours du soir aux adultes. Accessoirement, l'électrification des classes permet de charger les batteries de téléphone et ainsi de désenclaver les villages isolés. À noter également l'aménagement de deux puits (margelles, pompes à main), la création d'une salle d'alphabétisation pour une association de femmes éleveuses à Guelba, ainsi que de nombreux autres projets (salles de classe, mobiliers scolaires...) dans la région de Gourcy.

#### POURQUOI PARRAINER ?

Pour financer le fonctionnement des centres construits, ADIS a lancé une opération de parrainage ; à partir de 10 € par mois (3,40 € après déduction fiscale), vous offrez la nourriture quotidienne et l'éducation d'un enfant... en un mot un meilleur avenir. « *Plus nous sommes concernés par le bonheur des autres, plus nous construisons en même temps le nôtre* »

#### VOUS DÉSIREZ PARRAINER UNE CLASSE ?

Imprimez la demande de parrainage sur le site [www.ong-adis.fr](http://www.ong-adis.fr), et renvoyez-la-nous dûment complétée à l'adresse : ADIS – 12 boulevard de la Plaine – 04100 MANOSQUE.

Dons et parrainages sont déductibles en partie de l'impôt sur le revenu. Un reçu fiscal est établi en début d'année.

#### UN SHOW DE DANSES ET FITNESS

L'ADIS vous donne rendez-vous le samedi 30 novembre pour son incontournable spectacle de danse. Les entrées sont reversées à l'association, ce qui permettra de mettre en place de nouvelles actions dans les mois à venir. Venez donc découvrir, en avant-première, les chorégraphies des écoles participantes : l'Atelier de la Danse, le Centre chorégraphique de haute Provence, Déclic Danse, Salsa HP, Diódanse Crew, Vitaliberté, Évidanse, Dissidanse, danse indienne Bollywood, Fit'n Form, Energy, Gabrielle Gerreiro.

Samedi 30 novembre – 21 h – Théâtre Jean-le-Bleu à Manosque

L'entrée est à 10 € (tarif unique), billetterie à l'office de tourisme, auprès des écoles de danse, et le jour même au théâtre en fonction des places disponibles. Vous pourrez profiter pleinement du spectacle grâce à l'ouverture jusqu'à minuit du parking souterrain de la Poste.

#### RENSEIGNEMENTS

06 85 94 75 66 ou sur [www.ong-adis.fr](http://www.ong-adis.fr)

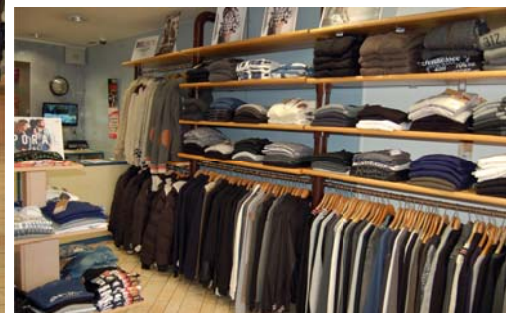
**HYPER U**  
MANOSQUE

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



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





*Créée en 1988, la boutique MBM fête cette année ses vingt-cinq ans. De nombreuses années à suivre les tendances de la mode et proposer ses articles à la clientèle locale.*

Les Manosquins ont découvert MBM, lors de son installation il y a vingt-cinq ans. Un souvenir qui nous rappelle comme le temps passe vite. En 2000, MBM s'installe sur l'avenue Jean-Giono de Manosque. Dès lors la boutique a su répondre au fil des années aux besoins de sa clientèle en prenant une évolution plus mode et tendance. Un style qui convient parfaitement aux jeunes, mais aussi aux adultes, car MBM va alors proposer une gamme qui habillera l'homme et la femme actifs.

### GAMME ÉTENDUE

Tendance et fashion, MBM propose aujourd'hui une large gamme de produits et d'articles qui contentera une clientèle variée. Un grand choix en matière de jeans et le retour du rayon cuir avec la marque Arturo. *« Vu la forte demande, nous avons relancé le rayon cuir avec la marque Arturo, la marque tendance du moment pour homme et femme, et ces produits feront l'objet d'une bonne idée cadeau à l'approche des fêtes ».*

Laissez-vous guider par la touche féminine du magasin, Sabine et Ludivine trouveront la tenue qui vous convient, restant à l'écoute de vos attentes et respectant votre style. Une expérience de la mode et des tendances acquise, qui leur permettra de vous conseiller dans votre choix. Agrémenter votre tenue par des chaussures et accessoires (sacs, ceintures...) proposés dans la boutique.

### DES MARQUES POUR TOUS LES STYLES

MBM, c'est un choix de marques pour tous les goûts et tous les âges, Kaporal pour les plus jeunes, ou Nana Baïla et Lady Lol pour les femmes actives. Deeluxe et les cuirs Arturo pour les hommes tendance, ainsi que bien d'autres marques à découvrir en boutique. Nouveauté cette année : la marque internationale Jack & Jones, un style très branché à petits prix.

Toutes les semaines, MBM reçoit des nouveautés, bénéficiez alors d'un choix renouvelé, des petits prix, même sur les grandes marques, des promotions toute l'année et d'une carte de fidélité pour encore plus d'avantages.

### REMERCIEMENTS

Sabine et René tiennent à remercier leurs clients fidèles, pour certains depuis vingt-cinq ans et grâce à qui, ils trouvent la motivation pour être toujours à la recherche de nouveautés.

### UNE BOUTIQUE DE PROXIMITÉ

Située sur l'axe principal, l'avenue Jean-Giono, la boutique MBM est idéalement placée entre trois parkings (souterrain Poste, Docteur-Joubert, parc de Drouille) pour vous faciliter le stationnement et l'accès à la boutique, à seulement quelques mètres à pied.

### MBM PRÊT-À-PORTER HOMME ET FEMME

17 avenue Jean-Giono – Manosque  
Tél. : 04 92 72 20 80  
Facebook : MBM Prêt-à-porter

Ouvert le lundi de 14 h à 19 h, et du mardi au samedi 9 h à 12 h, et de 14 h 30 à 19 h.





*Le restaurant de Villeneuve accueille désormais les représentations de la compagnie Zaza Foliès lors des shows de music-hall, le tout autour d'un dîner-spectacle. Une occasion de passer une soirée originale dans un cadre moderne.*

Tous les mois au minimum, deux représentations sont programmées au restaurant du bowling à Villeneuve. Un restaurant qui, grâce à sa grande capacité d'accueil, devient un lieu idéal pour accueillir les shows de music-hall. Confortablement installé, vous pourrez déguster votre repas, et ce spectacle qui, au fil du temps, a fait sa renommée. Un moment de purs plaisirs gustatifs et visuels que vous pourrez vivre les samedis 9 et 23 novembre à 20 h, le samedi 14 décembre le midi pour les seniors et le soir pour tous publics, ainsi que le jeudi 12 décembre à midi, toujours pour les seniors.

#### DÉCOUVREZ LE RESTAURANT

Vous connaissez le bowling de Villeneuve, découvrez maintenant le restaurant du bowling. Une cuisine traditionnelle tous les midis en semaine (sauf le lundi) et le vendredi et samedi soir. Le midi, profitez de votre pause

pour y faire une halte. Le week-end, c'est l'occasion de passer une soirée amusante avec le bowling à deux pas qui vous attend pour une partie en famille ou entre amis.

#### GRANDE CAPACITÉ

Avec son importante capacité (200 places maximum) et sa salle de 300 m<sup>2</sup>, le restaurant du bowling permet l'organisation de mariages, baptêmes, fêtes de famille, soirées dansantes, soirées à thème, réunions et repas d'entreprise... Il est également possible de louer la salle du restaurant. De plus, vous n'aurez aucun souci de stationnement grâce à l'immense parking situé devant le restaurant.

#### LES FORMULES

Le vendredi et le samedi soir, bénéficiez de la formule Repas/Bowling à 20 € (plat + dessert + une partie de bowling).

Pour les dîners-spectacles de music-hall, spectacle et menu à 60 €. Pour les groupes, sur devis.

#### INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

Restaurant ouvert du mardi au vendredi midi, et le vendredi et le samedi soir (fermé le lundi). Réservations au 04 92 72 01 78 ou 06 50 38 72 95 ou 06 38 81 81 68. Par mail : restaurant.villeneuve@orange.fr

Vous pouvez consulter le site internet du bowling : [www.bowlingvilleneuve.fr](http://www.bowlingvilleneuve.fr), pour être informé de toutes les soirées et tous les événements.

#### MUSIC-HALL

Dîner-spectacle à 20 h

Samedi 9 novembre

Samedi 23 novembre

Jeudi 12 décembre midi pour les seniors

Samedi 14 décembre (midi senior – soir tous publics)

#### RÉSERVATIONS

06 50 38 72 95 – 06 38 81 81 68  
restaurant.villeneuve@orange.fr



# LE MUSIC HALL

Diner spectacle



Vu sur



Strass,  
paillettes  
et humour...

avec

La Compagnie

# Zaza Folie's

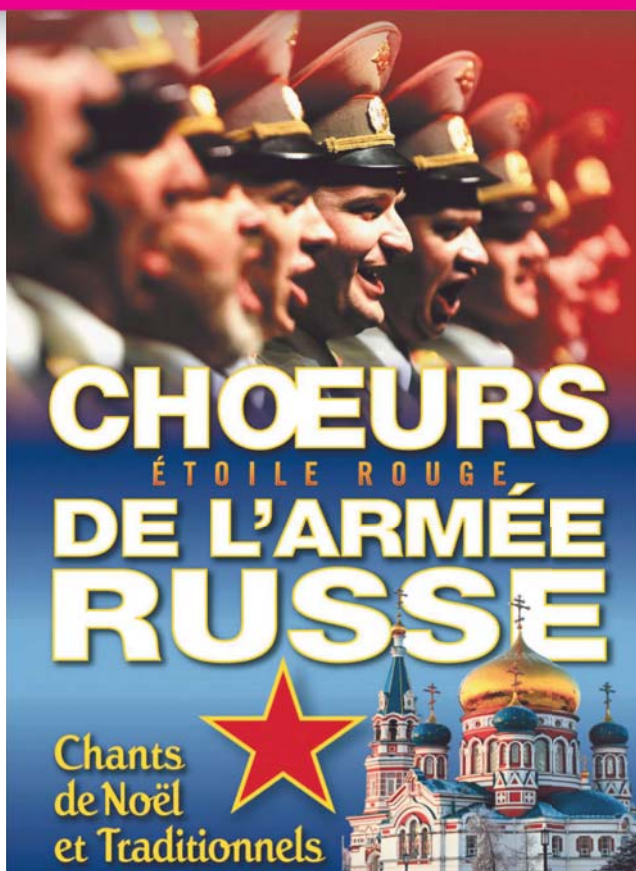
**SAMEDI à 20h**

- ★ 9 NOVEMBRE
- ★ 23 NOVEMBRE
- ★ 14 DÉCEMBRE
- ★ 12 DÉCEMBRE  
12h - Senior

**REVEILLON**

- ★ 31 DÉCEMBRE

Restaurant du Bowling - ZA la Tranche 04180 VILLENEUVE  
Tél : 06 50 38 72 95 Sur réservation uniquement



*Les Chœurs de l'Étoile rouge de l'armée russe reviennent à Manosque pour entonner leurs célèbres chants traditionnels et chants de Noël. Une expérience unique à vivre le 8 décembre à l'église Saint-Sauveur de Manosque.*

Les célèbres Chœurs de l'Étoile rouge de l'armée russe dirigés par le commandant Oleg Neklyudov seront en France pendant la période de l'Avent pour présenter un répertoire des plus beaux chants de Noël et traditionnels

Des chants merveilleusement interprétés par le chœur des hommes et par les solistes qui avec leurs voix puissantes, graves et passionnées vous enchanteront. C'est toute l'âme

slave pleine de nostalgie et de sensibilité qui s'exprime à travers un répertoire de chants traditionnels pour le plus grand plaisir des amoureux des belles voix. Cette troupe prestigieuse sera accompagnée par des musiciens qui joueront sur des instruments traditionnels russes.

Invitée d'honneur de la formation, Lioudmilla Safonova, soprane reconnue, illuminera le concert en interprétant de superbes chants sacrés, accompagnée par le chœur des hommes. Une diva à la voix unique et à la présence exceptionnelle.

#### DEUX REPRÉSENTATIONS

Vous pourrez assister à ce concert exceptionnel le dimanche 8 décembre 2013 à l'église Saint-Sauveur de Manosque. Deux représentations vous seront proposées, à 14 h 30 et à 17 h.

#### POINTS DE VENTE

Pour vous procurer les tickets : office de tourisme de Manosque, magasin Ballatore, office de tourisme de Forcalquier, Auchan et E.Leclerc. L'entrée est gratuite pour les enfants jusqu'à 8 ans, l'occasion de partager ce moment en famille.

#### INFOS

Chœurs de l'Étoile rouge de l'armée russe  
Chants de Noël et traditionnels  
Dimanche 8 décembre 2013 à 14 h 30 et 17 h  
Église Saint-Sauveur – Manosque

#### RENSEIGNEMENTS

LP Organisation  
Tél. : 06 66 12 21 12  
Mail : laurentpillet@aol.fr



## PÉDAGOGIE PERCEPTIVE SOMATO PSYCHOPÉDAGOGIE

**Gérer son stress, prendre soin de soi et de sa qualité de vie**

Accompagnement de la personne en souffrance physique, psychique, état de mal être, rupture de vie...  
Instaurer la confiance, l'estime et la valorisation de soi.

À Manosque - Centre EMERGENCE - 237 av. F. Mistral - [www.centre-emergence.fr](http://www.centre-emergence.fr)

MARTINE GUIDET Praticienne diplômée • 04 92 31 40 56 / 06 81 01 19 34 sur rendez-vous





*Soulignons l'arrivée à Manosque d'un nouveau venu dans l'univers des opticiens. L&B Optic a ouvert ses portes le 3 septembre dernier, apportant ainsi une diversité et une complémentarité à l'offre locale en matière de lunettes.*

L&B, pour les initiales de Laurence et Béatrice. Ces deux opticiennes diplômées ont fait le choix de s'installer à Manosque à la suite d'un coup de cœur pour l'une, et d'une bonne connaissance du marché pour l'autre. Puis, comme un coup de pouce au destin, l'opportunité de ce local s'est présentée. Situé au beau milieu de l'axe principal qu'est l'avenue Jean-Giono, L&B Optic va pouvoir profiter pleinement de l'expansion dont bénéficie la ville.

## PRÉSENTATION

Laurence et Béatrice ont acquies chacune une expérience de vingt ans dans l'optique, pour Béatrice cela est passé par des commerces à Paris et dans le Var, c'est donc son quatrième magasin qu'elle développe aujourd'hui à Manosque, autant dire qu'elle connaît tous les aspects du métier. Pour Laurence, c'est sa première boutique, mais elle vient enrichir les services grâce

à son diplôme d'optométriste (examen de la vue en magasin).

## DES MARQUES COMPLÉMENTAIRES

L'offre étendue à Manosque a incité les deux créatrices à choisir la complémentarité dans les produits proposés, aussi bien dans les marques que dans le choix des montures. Retrouvez alors des marques en optique femme comme Ray Ban, D&G, Michael Kors (designer vêtements et sacs), Calvin Klein, Versace, Jullien (monture doublée or), Emilio Pucci. Pour homme, Ray Ban, D&G, Borsalino, Bugatti, Jullien, Calvin Klein, Emporio Armani. Pour enfant, Disney, Ray Ban, Léo et Léa (beaucoup de plastique très coloré).

Pour le produit à lentilles, L&B Optic travaille en collaboration avec une entreprise manosquine qui les fournit. Un détail qui montre l'indépendance souhaitée par les deux créatrices.

## SERVICES

Les services sont une manière de se distinguer, ils peuvent faire la différence dans le choix de votre opticien, L&B Optic l'a bien compris ! Optométrie (examen de la vue en magasin), déplacement pour les personnes âgées ou à mobilité réduite, en maison de retraite, livraison à domicile de vos commandes, et surtout l'accueil, la disponibilité et la rapidité sont un aperçu des nombreuses facettes que peut vous offrir votre boutique.

## INFORMATIONS

N'hésitez pas à rendre visite à Laurence et Béatrice, dans leur boutique à la décoration moderne et épurée, le lundi de 14 h 30 à 19 h et du mardi au samedi de 9 h 30 à 13 h et de 14 h à 19 h. Un compte Facebook va prochainement être mis en place pour permettre aux clients de visualiser les montures, demander des renseignements, etc.

## L&B OPTIC

17 avenue Jean-Giono  
(face au parking du Docteur-Joubert)  
04100 Manosque  
Tél. : 09 73 18 88 33  
contact@lboptic.com

# AGENDA

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

Dimanche

## 3 Dimanche 3 Novembre

ESPARRON	...	Vide greniers, vide poussettes	...	...
FORCALQUIER	...	Les brocantes de St Lazare	...	...
MANOSQUE	...	Vide greniers	...	...
GRÉOUX	...	Foire aux santons	...	04 92 78 01 08
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Vide poussettes	...	04 92 78 42 31
LA JAVIE	...	4ème cross de la Sartheau	...	06 79 63 33 87
PEYROLLES	Esp. F. Mistral	Salon du Mariage et de l'événementiel	10h-19h	06 16 07 20 32
LA BRILLANNE	...	La cuisine Sénégalaise s'invite chez vous	19h/20h	06 95 39 87 09
LES MÉES	Maison Associations	Atelier numérologie	9h-17h30	04 92 34 08 06
MANOSQUE	Parc de Drouille	Vide grenier RESF	journée	06 84 76 62 87

Lundi

## 4 Lundi 4 Novembre

MANOSQUE	Studio C	Cours Zumba	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Bachata Dominicaine	19h30-20h30	06 74 13 36 85
LES MÉES	Maison Associations	Atelier Sumbolon	14h-16h30	04 92 34 08 06

Mardi

## 5 Mardi 5 Novembre

MANOSQUE	Studio C	Cours Reggaeton style cubain	21h-22h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Théâtre J. le bleu	Rouge	14h30 & 18h30	04 92 72 64 34

Mercredi

## 6 Mercredi 6 Novembre

MANOSQUE	Maison associations	Cours Esperanto	17h30-20h	04 92 72 39 89
----------	---------------------	-----------------	-----------	----------------



## Santons Gilli

Michelle et Michel GILLI Artisans Santonniers

**CADEAUX 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 6 ET 10 CM**

**OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 9H30 À 12H ET DE 14H À 18H30**

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

Jeudi

## 7 Jeudi 7 Novembre

MANOSQUE	Studio C	Cours Danse Orientale	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine débutants	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine niv. I et II	20h-21h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Kizomba	20h-21h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Théâtre J. le bleu	Courteline et Belle époque	21h	06 81 06 57 00
VILLENEUVE	...	Collecte de sang	...	04 92 79 32 24

Vendredi

## 8 Vendredi 8 Novembre

CORBIÈRES	Bar le Carpe Diem	Concours de contrée	21h	04 92 79 78 66
VALENTOLE	Salle polyvalente	Collecte de sang	8h-12h30	04 92 74 90 02
Oraison	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h - 5€	04 92 78 60 80
Oraison	Salle du Château	Lectures de Maupassant	21h	04 92 78 60 80
LES MÈES	...	Haut lieu énergétique	20h30	...
DIGNE	...	Loto des commerçants	...	...
GRÉOUX	Médiathèque	Film : Trobadors, un voyage occitan	18h	04 92 70 48 20
LA BRILLANNE	Médiathèque	Lectures de nouvelles	21h	04 92 78 70 82
MANOSQUE	Cabinet Anseble	Journées Portes Ouvertes	9h - 18h	04 92 70 95 00
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Festival Mundo Latino : Concert + Soirée	21h	06 74 13 36 85

# 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

# AGENDA

Samedi

## 9 Samedi 9 Novembre

<b>VOLX</b>	Foyer rural	Répétition de mise en scène d'Orphée	...	06 70 60 44 08
<b>CORBIÈRES</b>	Bar le Carpe Diem	soirée Viking avec DJ Vivox	21h	04 92 79 78 66
<b>VINON/VERDON</b>	Salle des fêtes	Foire aux santons	10h-18h	04 92 74 04 39
<b>Oraison</b>	Salle de l'Eden	Soirée	21h	04 92 78 60 80
<b>CHÂTEAU-ARN</b>	...	Brocante / vide greniers	...	...
<b>MANOSQUE</b>	...	Vide poussette	...	...
<b>ST MAIME</b>	...	Brocante vide grenier collections	...	...
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Conf. : Les hauts lieux de l'hindouisme	10h30 à 12h	04 92 74 10 54
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre de la Fourmi	L'andouillette de Troyes n'aura pas lieu	20h30	04 92 72 90 42
<b>MANOSQUE</b>	Cabinet Anseble	Journées Portes Ouvertes	9h - 18h	04 92 70 95 00
<b>VILLENEUVE</b>	Restaurant Bowling	Dîner spectacle MUSIC HALL	20h	06 50 38 72 95
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Manosco	Festival Mundo Latino : Concert + Soirée	21h	06 74 13 36 85

Dimanche

## 10 Dimanche 10 Novembre

<b>VOLX</b>	Foyer rural	Répétition de mise en scène d'Orphée	...	06 70 60 44 08
<b>MANOSQUE</b>	Salle des Tilleuls	LOTO	15h	06 63 72 85 27
<b>VINON/VERDON</b>	Salle des fêtes	Foire aux santons	10h-18h	04 92 74 04 39
<b>Oraison</b>	Salle de l'Eden	Loto	15h	04 92 78 60 80
<b>FORCALQUIER</b>	...	Brocante, beau vide grenier	...	...
<b>PEIPIN</b>	...	Vide grenier de jouets	...	...
<b>SISTERON</b>	...	Vide grenier du secours Catholique	...	...
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre de la Fourmi	L'andouillette de Troyes n'aura pas lieu	20h30	04 92 72 90 42
<b>ST MARTIN BR</b>	Église	Chorale de St Martin de Brômes	17h	06 16 14 17 32
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Manosco	Festival Mundo Latino : Concert + Soirée	21h	06 74 13 36 85
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Manosco	Festival Mundo Latino : MEGA ZUMBA PARTY	20h	06 74 13 36 85

## OFFRE SPECIALE OUVERTURE



### L&B OPTIC

17, avenue Jean GIONO - 04100 MANOSQUE  
Tél. : 09 73 18 88 33 - contact@lboptic.com

Horaires d'ouverture :  
Le lundi de 14h30 à 19h00  
du mardi au samedi de 9h00 à 13h00  
et de 14h00 à 19h00

**CHÈQUE DE RÉDUCTION**

pour l'achat d'une paire de lunettes  
(1 monture + 2 verres correcteurs)  
d'un montant minimum de 200€

**30€**

**CHÈQUE DE RÉDUCTION**

pour l'achat d'une paire de lunettes  
(1 monture + 2 verres correcteurs)  
d'un montant minimum de 400€

**60€**

**CHÈQUE DE RÉDUCTION**

pour l'achat d'une paire de solaires

**20%**

**vosre nouvel opticien vous offre :**

Lundi

## 11 Lundi 11 Novembre

PIERREVERT	Monument aux morts	Cérémonie commémorative	10h	04 92 72 86 87
PIERREVERT	...	Vide grenier	journée	04 92 76 66 55
MALIJAI	Salle des fêtes	Loto	16h	04 92 36 39 05
MANOSQUE	Studio C	Cours Zumba	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Bachata Dominicaine	19h30-20h30	06 74 13 36 85
GRÉOUX	...	Verdon des Collines (Rando VTT)	...	04 92 78 01 08
Oraison	Devant Mairie	Commémoration 11 novembre 1918	11h45	04 92 78 60 80
Oraison	Stade Gai Miniet	Match Rugby	15h	04 92 78 60 80
LES MÉES	salle des fêtes	Hommage à Jean ferrat	21h	04 92 34 03 41
DIGNE	...	Brocante bourses aux plantes	...	...
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	L'andouillette de Troyes n'aura pas lieu	17h	04 92 72 90 42

Mardi

## 12 Mardi 12 Novembre

MANOSQUE	Studio C	Cours Reggaeton style cubain	21h-22h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Chapelle Carzou	Fugue musicale	18h30	04 92 87 88 87
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	Soir de Jazz	21h	04 92 72 43 08

Mercredi

## 13 Mercredi 13 Novembre

VOLX	...	Atelier naturaliste «Largue et Durance»	14h-17h30	04 92 75 22 01
MANOSQUE	Médiathèque	Atelier par C. Chapays	14h30 à 16h	04 92 74 10 67
PIERREVERT	Médiathèque	Conférence Marc Donato : Algérie mon amour	18h30	04 92 74 93 89

# MBM

Prêt à Porter Homme et Femme

17 AVENUE JEAN GIONO - MANOSQUE

Tél. : 04 92 72 20 80

lundi : 14h30 - 19h / Mardi au samedi : 9h-12h & 14h30-19h



NOUVEAUTÉ

Kaporal • Deeluxe • Nana Baïla • Cuir Arturo • Jack & Jones • et bien d'autres...

# AGENDA

Jeudi

## 14 Jeudi 14 Novembre

MANOSQUE	Studio C	Cours Danse Orientale	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine débutants	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine niv. I et II	20h-21h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Kizomba	20h-21h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Les fourberies de Scapin	21h	04 92 70 34 19

Vendredi

## 15 Vendredi 15 Novembre

VILLENEUVE	Salle des fêtes	Théâtre : Magie 2000	20h30	04 92 78 42 31
CORBIÈRES	Bar le Carpe Diem	Concours de contrée	21h	04 92 79 78 66
MANOSQUE	Café Provisoire/MJC	Festival des Givrés	21h	04 92 72 43 08

Samedi

## 16 Samedi 16 Novembre

MANOSQUE	...	Stage Esperanto - repas tiré du sac	9h30 - 17h	04 92 72 39 89
VOLX	Foyer rural	Cabaret organisé par le CIQ	...	04 92 79 33 63
CORBIÈRES	Bar le Carpe Diem	Soirée concert avec la «tribu swing»	21h	04 92 79 78 66
CHÂTEAU-ARN	...	Marché à la brocante et vide greniers	...	...
MANOSQUE	Café Provisoire/MJC	Festival des Givrés	21h	04 92 72 43 08
GRÉOUX	Médiathèque	Musique : La vie en Oc !	10h30	04 92 70 48 20
MANOSQUE	Médiathèque	Un samedi musique : Brassens revisité	14h30 à 16h	04 92 74 10 67
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Bal des Aînés	14h30	04 92 70 34 46
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Ma vie avec M. Platini	20h30	04 92 72 90 42
MANOSQUE	Café de la Poste	Concert : DUO	20h30	04 92 72 69 02
VALENSOLE	Salle polyvalente	Soirée dansante Déguisée	21h - 5€	06 70 02 37 44
RIEZ	Salle des fêtes	Soirée Disco du sporting club Riezois	19h	...

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

Venez vous protéger pour l'hiver  
avec

Descours & Cabaud

Promos

Novembre

Décembre 2013

**PSIAL**



C3

Chauffage air pulsé  
électrique 230 V

S'installe pour chauffer de petits volumes.  
Thermostat intégré.  
Fonction ventilation seule.  
Puissance réglable : 1,65 à 3,3 KW.  
Locaux de 10 à 50 M<sup>2</sup>.

178 € HT



**SOVELOR**

BLP33M

Chauffage portable  
au gaz propane

S'installe en plein air ou dans les  
locaux bien ventilés.  
Puissance réglable : 18 à 33 KW.  
Locaux de 100 à 700 M<sup>2</sup>.

327 € HT



MINISUN

Chauffage radiant  
portable au fuel

S'installe en plein air ou dans les  
locaux bien ventilés pour chauffer  
des zones ou des parties de travail.  
Chauffe sans bruit.  
Puissance : 17 KW  
Surface chauffée : 8 à 10 M<sup>2</sup>.

539 € HT



ISTRES

Tel : 04 42 55 99 71

Fax : 04 42 55 99 43

AUBAGNE

Tel : 04 42 82 44 10

Fax : 04 42 82 44 12

MARSEILLE

Tel : 04 95 05 58 58

Fax : 04 95 05 58 00

FOS SUR MER

Tel : 04 42 11 33 44

Fax : 04 42 05 52 81

MANOSQUE

564 Bd Saint Joseph

Z.I. Saint Joseph

04100 MANOSQUE

Tel : 04 92 70 04 19

Fax : 04 84 88 19 73

www.dcpaca.com

# SHIN SUSHI BAR

**NOUVELLE  
CARTE**



**BAR À SUSHI**

**SUSHI  
À EMPORTER**



**À DÉTACHER**

# SHIN CARTE



## SASHIMI PAR PAIRE

Saumon	3,00 €
Thon	3,30 €
Daurade	3,20 €
Crevette	3,20 €
Anguille	3,90 €
Loup	3,20 €
Poulpe	3,30 €
Maquereau	3,30 €



## MAKI PAR 6

Saumon	3,80 €
Thon	3,70 €
Concombre	3,50 €
Fromage frais	3,60 €
Thon cuit	4,00 €
Fromage frais/ciboulette/saumon	4,00 €
Tomate/basilic	4,00 €
Anguille	4,00 €
Avocat	3,60 €



## SUSHI PAR PAIRE

Saumon	3,80 €
Saumon épicé	3,90 €
Thon	3,90 €
Thon épicé	4,00 €
Daurade	3,70 €
Loup	3,70 €
Saumon fumé	3,80 €
Tartare	3,90 €
Crevette	3,70 €
Oeuf de saumon	3,90 €
Anguille	4,00 €
Poulpe	3,90 €
Maquereau	3,90 €
Crabe	3,90 €
Saumon / fromage frais	3,90 €
Thon / fromage frais	4,00 €



## MAKI PRINTEMPS

PAR 6	5,70 €
Saumon épicé	
Saumon / fromage frais	
Thon épicé	
Thon / fromage frais	
Avocat / fromage frais	
Concombre épicé	



## MAKI ROLLS

PAR 6	6,60 €
Avocat / fromage frais	
Avocat	
Fromage frais	



## CHIRASHI

Saumon	14,00 €
Saumon / avocat	15,00 €
Thon	16,00 €
Thon / avocat	17,00 €
Saumon / thon	16,00 €
Mariné	16,00 €
Chirashi SHIN	18,00 €
<small>(saumon, thon, daurade, loup, crevette)</small>	



## MAKI WHITE

PAR 6	5,60 €
Saumon	
Saumon / avocat	
Saumon / fromage frais	
Thon	
Thon / fromage frais	
Thon avocat	



## CALIFORNIA

PAR 6	5,60 €
Saumon / avocat	
Saumon / Fromage frais	
Thon / avocat	
Thon / fromage frais	
Thon cuit / avocat	
Avocat / crevette	
Poulet épicé	
Poulet	
Concombre	
Crevette curry	
Crabe / avocat	

## TEMAKI

Saumon / avocat	5,00 €
Saumon / fromage frais	5,00 €
Thon/avocat	6,00 €
Thon / fromage frais	6,00 €
Avocat / crevette	5,00 €
Thon cuit / avocat	5,00 €
Poulet épicé	5,50 €
Poulet	5,50 €



## BROCHETTES

Yakitori bœuf / fromage	6,30 €
Yakitori boulette poulet	5,50 €
Yakitori poulet	4,90 €
Yakitori saumon	5,20 €
Yakitori thon	6,00 €
Yakitori boulette poulet épicé	5,60 €



Nos plateaux repas sont servis avec les condiments  
sauce soja, wasabi, gingembre.

Tous nos produits sont à consommer le jour même.

Supplément gingembre, sauce soja ou wasabi 0,50€



# SHIN SALADE

Salade de chou	2,50 €
Salade de chou (saumon/crevette)	6,00 €
Bol de riz	2,50 €
Tartare saumon / avocat	6,00 €
Tartare de thon / avocat	6,30 €
Algue	5,00 €
Poulpe	5,50 €
Calamar	5,50 €
Soupe Mison	3,00 €



# SHIN PLATEAUX



## SUSHI

10 sushi saumon	14,00 €
10 sushi thon	15,00 €
5 sushi thon, 5 sushi saumon	14,50 €
18 sushi SHIN	21,00 €

(6 saumon, 6 thon, 4 daurade, 2 loup)

## SASHIMI

10 sashimi saumon	12,00 €
10 sashimi thon	13,00 €
5 sashimi thon, 5 sashimi saumon	14,00 €
18 sashimi SHIN	20,00 €

(6 saumon, 6 thon, 4 daurade, 2 loup)

## MAKI SHIN

24 PIÈCES	15,00 €
-----------	---------

6 maki saumon  
6 maki fromage frais  
6 maki concombre  
6 california saumon / fromage frais

## SHIN MIDI

10 PIÈCES	13,00 €
-----------	---------

2 sushi saumon  
2 sushi thon  
1 maki avocat  
Garniture salade de chou et riz ou soupe

## SHIN LUXE PLATEAU

96 PIÈCES	92,00 €
-----------	---------

50 sushi, 30 maki, 10 sashimi, 5 california  
Commande une demi-journée à l'avance

## SHIN ENTREPRISE

14 PIÈCES	13,00 €
-----------	---------

2 sushi saumon  
6 california thon cuit  
6 maki saumon  
Garniture salade de chou et riz ou soupe

## SHIN SOLO

16 PIÈCES	15,00 €
-----------	---------

idéal pour 1 personne  
6 california saumon / fromage frais  
6 california thon cuit/avocat  
2 sushi saumon  
2 sushi thon

## SHIN DUO

30 PIÈCES	30,00 €
-----------	---------

Idéal pour 2 personnes  
6 california saumon / avocat  
6 maki saumon  
6 maki avocat  
4 sushi saumon  
4 sushi thon  
2 sashimi saumon  
2 sashimi thon

## SHIN MEGA PLATEAU

105 PIÈCES	75,00 €
------------	---------

25 sushi, 70 maki, 10 sashimi  
Commande une demi-journée à l'avance

# SHIN DESSERT



Café / Thé gourmand	5,00 €
Coeur fondant chocolat	4,00 €
Mousse chocolat	4,00 €
Riz au lait abricot/caramel	4,00 €
Ben & Jerry's	4,00 €
Mogi	4,00 €
Tiramisu au café	4,00 €
Café	1,30 €
Thé	2,00 €



# SHIN BOISSON

## Soft

Granini	2,50 €
Ice tea	2,50 €
Coca cola	2,50 €
Coca zéro	2,50 €
Orangina	2,50 €
Evian 50cl	2,50 €
Badoit 50 cl	2,50 €
Scarface	3,00 €
Limonade Japonaise	3,70 €
Sirop	2,50 €



## Alcoolisées\*

Bières japonaise Azahi	3,50 €
Heineken	3,00 €
Pastis 51 3cl	2,00 €
Martini 4cl	3,00 €
Whisky 4 cl	3,00 €
Sake Takara Sierra 30cl	10,00 €
Sake 20 cl one cup	6,00 €
Vin rouge/rosé/blanc :	
Verre 14cl	2,70 €
Pichet 25cl	4,00 €
Pichet 50cl	7,00 €
Vin Oroya bouteille	22,00 €

\*servies uniquement avec un repas L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
A consommer avec modération.

Conception & impression : Imprimerie MOUV'IN • 06 64 14 04 94 / Manosque  
Ne pas jeter sur la voie publique - Photos non contractuelles

## CARTE DE FIDÉLITÉ

# SHIN SUSHI

BAR

## MANOSQUE - ÉCO FORUM

Ouvert du mardi au dimanche

de 11h45 à 14h00 et de 18h45 à 22h00

Fermé le dimanche midi et lundi

COMMANDE AU **04 92 776 430**

Espèces, CB, tickets restaurants et chèques vacance acceptés

RETROUVEZ SHIN SUSHI SUR 

[www.shinsushibar.com](http://www.shinsushibar.com)



Dimanche

## 17 Dimanche 17 Novembre

<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Loto de l'amicale du personnel communal	15h30	04 92 72 86 87
<b>VOLX</b>	Salle polyvalente	Atelier tous niveaux Qi Cong	...	04 92 77 44 26
<b>VILLENEUVE</b>	Salle des fêtes	Vide-média, jeux, jouets, cd, dvd, livre	9h-17h	06 31 20 55 42
<b>MANOSQUE</b>	Église St Sauveur	Concert avec Orgues par Carpe Diem	20h30	04 42 58 79 45
<b>VINON/VERDON</b>	Salle des fêtes	Loto annuel club des aînés	14h	04 92 78 86 17
<b>VALENSOLE</b>	Salle polyvalente	Loto des donneurs de sang	15h30	04 92 74 90 02
<b>ORAISON</b>	Stade Giai Miniet	Match Hand Ball	14h30	04 92 78 60 80
<b>ORAISON</b>	Stade Giai Miniet	Match Rugby	15h	04 92 78 60 80
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Concert de Ste Cécile	16h	04 92 78 60 80
<b>VOLX</b>	École Primaire	Bourse aux jouets	...	06 87 83 73 14
<b>LES MÉES</b>	Salle des fêtes	Thé dansant avec Trio Azur	15h	04 92 34 03 41
<b>DIGNE</b>	...	Vide jouets de Noël	...	...
<b>FORCALQUIER</b>	...	Brocante vide greniers	...	...
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre de la Fourmi	Ma vie avec M. Platini	17h	04 92 72 90 42

Lundi

## 18 Lundi 18 Novembre

<b>MANOSQUE</b>	Studio C	Cours Zumba	19h-20h	06 74 13 36 85
<b>MANOSQUE</b>	Studio C	Cours Bachata Dominicaine	19h30-20h30	06 74 13 36 85

Mardi

## 19 Mardi 19 Novembre

<b>VOLX</b>	Foyer rural	Le compostage et vente de composteur	18h-19h	...
<b>MANOSQUE</b>	Studio C	Cours Reggaeton style cubain	21h-22h	06 74 13 36 85

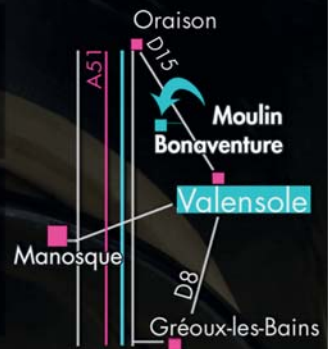


**MOULIN BONAVENTURE**  
Huile d'olive AOP bio de Haute Provence

**Ouverture du**  
**4 nov 2013 au 18 janv 2014**

- Agrément BIO
- Façon individuelle à partir de 150 kg
- Rendez-vous pour lots supérieurs à 150 kg
- Prêts de caisses, cuverie et vente de bidons
- Réception des olives et retrait des huiles
- de 8h00 à 12h30 et de 14h00 à 19h00

MOULIN BONAVENTURE



Médaille d'Or - Palmares du 10<sup>ème</sup> concours national des huiles d'olive de France en appellation d'origine - 2013 AOP Huile d'olive de HAUTE-PROVENCE  
Médaille d'argent 1<sup>ère</sup> édition du Mondial de l'huile d'olive

GPS : 43.865914,5.946331

**Guillaume Chabot** Agriculteur - Moulinier / La petite Colle - 04210 Valensole / Tél : 04 92 74 81 92  
Mobile : 06 83 45 32 22 / E-mail : moulin.bonaventure@hotmail.fr / [www.provence-huile-olive.fr](http://www.provence-huile-olive.fr)

# AGENDA

Mercredi

## 20 Mercredi 20 Novembre

MANOSQUE	Maison associations	Cours Esperanto	17h30-20h	04 92 72 39 89
GRÉOUX	...	Les entretiens de Gréoux	...	04 92 78 01 08
VINON/VERDON	Mairie	Visite guidée du village	15h	04 92 74 04 39
FORCALQUIER	Bonne Fontaine	11èmes rencontres Théâtrale de Forcalquier	...	06 84 52 33 10

Jeudi

## 21 Jeudi 21 Novembre

MANOSQUE	Studio C	Cours Danse Orientale	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine débutants	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine niv. I et II	20h-21h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Kizomba	20h-21h	06 74 13 36 85
GRÉOUX	...	Conf : Ste Croix de la vallée disparue au lac	...	04 92 78 01 08
FORCALQUIER	Bonne Fontaine	11èmes rencontres Théâtrale de Forcalquier	...	06 84 52 33 10
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Ma vie avec M. Platini	20h30	04 92 72 90 42

Vendredi

## 22 Vendredi 22 Novembre

VOLX	Foyer rural	Conf : Quelle école pour quel projet de société	...	06 98 86 72 35
CORBIÈRES	Bar le Carpe Diem	Concours de contrée	21h	04 92 79 78 66
FORCALQUIER	Bonne Fontaine	11èmes rencontres Théâtrale de Forcalquier	...	06 84 52 33 10
MANOSQUE	Fondation Carzou	Concert de guitare	20h30	04 92 87 88 87
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	Percossa	21h	04 92 70 34 19

Samedi

## 23 Samedi 23 Novembre

VILLENEUVE	Salle des fêtes	Loto AAPEV	15h	06 70 60 44 08
CORBIÈRES	Bar le Carpe Diem	Concert rock avec repas raclette	21h - 20€/pers	04 92 79 78 66
VALENSOLE	Salle Tardieu	Auberge de la parole	...	04 92 74 90 02
FORCALQUIER	Bonne Fontaine	11èmes rencontres Théâtrale de Forcalquier	...	06 84 52 33 10
PIERREVERT	Salle des fêtes	Soirée années 80 avec Tristar Show	21h30	09 54 41 63 40
FORCALQUIER	...	Brocante	...	...
STE TULLE	Médiathèque	Découvrir le monde imaginaire	10h-11h	04 92 78 39 38
MANOSQUE	Médiathèque	Conf : Gaston Berger, un philosophe marseillais	10h30 à 12h	04 92 74 10 67
MANOSQUE	Café Provisoire / MJC	Tour de chauffe	21h	04 92 72 43 08
VILLENEUVE	Restaurant Bowling	Dîner spectacle MUSIC HALL	20h	06 50 38 72 95

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>

Dimanche

## 24 Dimanche 24 Novembre

STE TULLE	Théâtre H. Fluchère	Concert de la Ste Cécile	15h - Gratuit	...
VOLX	Foyer rural	Répétition de mise en scène d'Orphée	...	06 70 60 44 08
MALIJAI	Salle des fêtes	54ème fête de la Ste Cécile	15h - Gratuit	04 92 31 38 05
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Loto annuel de la FNACA	15h	04 92 78 93 36
VALENSOLE	Salle polyvalente	Loto du ski club	15h30	04 92 74 90 02
ORAISON	Stade Gai Miniet	Match Hand Ball	14h30	04 92 78 60 80
ORAISON	Salle de l'Eden	Concert de Blues	20h30	04 92 78 60 80
FORCALQUIER	Bonne Fontaine	11èmes rencontres Théâtrale de Forcalquier	...	06 84 52 33 10
VILLENEUVE	...	Vide poussette - Bourse aux jouets	journée	06 25 45 00 73
CHÂTEAU-ARN	...	Loto des pompiers	...	...
FORCALQUIER	...	Marché du livre ancien et collections	...	...
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	Viva Verdi !	16h	04 92 87 72 46
CHÂTEAU-ARN	Espace Grabinsky	Duathlon en Durance	9h - 10€	06 71 26 53 45
MANOSQUE	Parc de la Rochette	Trail des collines de Jean Giono	...	...

Lundi

## 25 Lundi 25 Novembre

MANOSQUE	Studio C	Cours Zumba	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Bachata Dominicaine	19h30-20h30	06 74 13 36 85
MANOSQUE	...	Collectes de sang	...	04 92 72 43 43

Mardi

## 26 Mardi 26 Novembre

MANOSQUE	Studio C	Cours Reggaeton style cubain	21h-22h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	...	Collectes de sang	...	04 92 72 43 43

2 professionnels en un même lieu

Un large choix dans  
un magasin de 100m<sup>2</sup>  
Optique - Solaire  
Audition - Lentilles  
Basse vision

**CG OPTIC**

OPTICIEN INDÉPENDANT - CAROLINE GAILLET

EN OPTIQUE  
1 MONTURE ACHETÉE  
= 1 MONTURE OFFERTE\*

**-10%** sur les Rayban  
toute l'année

Tél. : 04 92 76 52 70  
www.cg-optic.fr

\*voir conditions en magasin

**e**ntendre  
... et la vie recommence

**BILAN\* et ESSAI GRATUITS**

**SOPHIE BELOT**

Audioprothésiste D.E.

Tél. : 04 92 34 71 52  
entendresophiebelot@wanadoo.fr

L'audition, c'est

**e**ntendre

www.entendre.com



\*non médical

1 seule adresse : 1 BD DES FRÈRES JAUMARY - 04700 ORAISON

# 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

Mercredi

## 27 Mercredi 27 Novembre

MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	L'homme qui plantait des arbres	15h30	04 92 72 64 34
MANOSQUE	Chapelle Carzou	Fugue musicale	18h30	04 92 87 88 87

Jeudi

## 28 Jeudi 28 Novembre

VILLENEUVE	Salle des fêtes	Exposition de patchwork - téléthon	...	04 92 78 42 31
MANOSQUE	Studio C	Cours Danse Orientale	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine débutants	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine niv. I et II	20h-21h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Kizomba	20h-21h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	L'homme qui plantait des arbres	9h30	04 92 72 64 34
MANOSQUE	centre ancien	Parade et illuminations	18h	04 92 70 34 46
MANOSQUE	Parc de Drouille	Feu d'artifice et embrasement du parc	19h15	04 92 70 34 46

Vendredi

## 29 Vendredi 29 Novembre

PIERREVERT	Mairie	Accueil des nouveaux arrivants	18h	04 92 72 86 87
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Exposition de patchwork - téléthon	...	04 92 78 42 31
CORBIÈRES	Bar le Carpe Diem	Concours de contrée	21h	04 92 79 78 66
Oraison	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h - 5€	04 92 78 60 80
ST MAIME	...	Concert	...	04 92 79 58 15

Samedi

## 30 Samedi 30 Novembre

VILLENEUVE	Salle des fêtes	Exposition de patchwork - téléthon	...	04 92 78 42 31
MANOSQUE	Église St Sauveur	Groupe vocal de Valensole	18h	04 92 72 13 19
VALENSOLE	village	Foire de la Ste Catherine	...	04 92 74 90 02
Oraison	Salle de l'Eden	Don du sang	8h-13h	04 92 78 60 80
Oraison	Salle de l'Eden	Concert Baroque	20h30	04 92 78 60 80
CHÂTEAU-ARN	...	Marché à la brocante et vide greniers	...	...
MANOSQUE	Médiathèque	Les richesses du fonds ancien	14h30	04 92 74 10 67
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Spectacle Danses et Fitness ADIS	21h - 10€	06 85 94 75 66

par internet :

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

**DIFFUSEZ VOS INFOS D'ÉVÉNEMENTS**

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

par mail :

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

Dimanche

## 1 Dimanche 1er Décembre

PIERREVERT	Salle polyvalente	Loto de Noël de l'AJPP	16h	06 16 50 19 20
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Exposition de patchwork - téléthon	...	04 92 78 42 31
LES MÉES	Salle des fêtes	6ème Tournoi de poker caritatif	9h	...
DIGNE	...	Vide grenier du collège Maria Borrely	...	...
MALLEMOISSON	...	Marché de Noël	...	...
STE TULLE	...	Brocante de Noël	...	...
VOLX	...	Grand marché de Noël 2013	...	...
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Voyage en marionnettes	17h	04 92 72 90 42

Lundi

## 2 Lundi 2 Décembre

MANOSQUE	Studio C	Cours Zumba	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Bachata Dominicaine	19h30-20h30	06 74 13 36 85

Mardi

## 3 Mardi 3 Décembre

MANOSQUE	Studio C	Cours Reggaeton style cubain	21h-22h	06 74 13 36 85
----------	----------	------------------------------	---------	----------------

Jedi

## 5 Jeudi 5 Décembre

MANOSQUE	Studio C	Cours Danse Orientale	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine débutants	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine niv. I et II	20h-21h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Kizomba	20h-21h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Théâtre Jean le bleu	L'OMPA fête Noël	15h	04 92 72 22 28
MANOSQUE	Théâtre Jean le bleu	Soir de Jazz	21h	04 92 72 43 08

# CHOEURS ÉTOILE ROUGE DE L'ARMÉE RUSSE

Chants de Noël et Traditionnels



**MANOSQUE**  
**ÉGLISE  
SAINT-SAUVEUR**  
**DIMANCHE  
8 DÉCEMBRE**  
**à 14H30 et 17H**

Locations :  
OFFICE DE TOURISME : 04 92 72 16 00  
BALLATORE 04 92 72 08 29  
OFFICE DE TOURISME FORCALQUIER : 04 92 75 10 02  
AUCHAN - E. LECLERC - www.ticketnet.fr  
www.billetreduc.com

Renseignements : LP Organisation : 06 66 12 21 12



# LES JOURS DE MARCHÉ DANS LE DÉPARTEMENT

## TOUS LES LUNDIS

- \* FORCALQUIER : LE LUNDI MATIN ;
- \* LA BRILLANNE : LE LUNDI MATIN ;
- \* LES THUILES : LE LUNDI MATIN EN JUILLET-AOÛT ;
- \* SAINT-MARTIN DE BRÔMES : LE LUNDI MATIN ;

## TOUS LES MARDIS

- \* BANON : LE MARDI MATIN ;
- \* GRÉOUX-LES-BAINS : LE MARDI MATIN ;
- \* LES MÈES : LE MARDI MATIN ;
- \* ORAISON : LE MARDI MATIN ;
- \* STE CROIX DU VERDON : LE MARDI MATIN ;
- \* SEYNE-LES-ALPES : LE MARDI MATIN ;
- \* VOLX : LE MARDI MATIN ;

## TOUS LES MERCREDIS

- \* DIGNE-LES-BAINS : LE MERCREDI MATIN ;
- \* PIERREVERT : LE MERCREDI MATIN ;
- \* ST ANDRÉ LES ALPES : LE MERCREDI MATIN ;
- \* ST ÉTIENNE LES ORGUES : LE MERCREDI MATIN ;
- \* STE TULLE : LE MERCREDI MATIN ;
- \* SISTERON : LE MERCREDI MATIN ;
- \* VALENSÔLE : LE MERCREDI MATIN ;

# MOUV

CULTUR'ART • CA PART EN LIVE • EN VOITURE • SPORT AND G  
EN SCÈNE • LA CHAÎNE ÉCO' DES AHP • VIRTUAL'IMMO • CINÉ'M





## CHÈS

### TOUS LES JEUDIS

- \* ALLEMAGNE EN PROVENCE : LE JEUDI MATIN ;
- \* CÉRESTE : LE JEUDI MATIN ;
- \* GRÉOUX-LES-BAINS : LE JEUDI MATIN ;
- \* MALIJAI : LE JEUDI MATIN ;
- \* REILLANNE : LE JEUDI MATIN ;
- \* ST AUBAN : LE JEUDI DE 16H À 19H ;

### TOUS LES VENDREDIS

- \* CORBIÈRES : LE VENDREDI MATIN ;
- \* GRÉOUX-LES-BAINS : LE VENDREDI MATIN ;
- \* LA BRILLANNE : LE VENDREDI APRÈS-MIDI ;
- \* LES MÉES : LE VENDREDI MATIN ;
- \* MOUSTIERS STE MARIE : LE VENDREDI MATIN ;
- \* PEYRUIS : LE VENDREDI MATIN ;
- \* QUINSON : LE VENDREDI MATIN ;
- \* REVEST DU BION : LE VENDREDI MATIN ;
- \* ST MAIME : LE VENDREDI MATIN ;
- \* VOLONNE : LE VENDREDI MATIN ;

### TOUS LES SAMEDIS

- \* BANON : LE SAMEDI MATIN ;
- \* DIGNE-LES-BAINS : LE SAMEDI MATIN ;
- \* MANOSQUE : LE SAMEDI MATIN ;
- \* RIEZ : LE SAMEDI MATIN ;
- \* SISTERON : LE SAMEDI MATIN ;
- \* VALENSOLE : LE SAMEDI MATIN ;

### TOUS LES DIMANCHES

- \* MANE : LE DIMANCHE MATIN ;
- \* LA PALUD SUR VERDON : LE DIMANCHE MATIN ;
- \* REILLANNE : LE DIMANCHE MATIN ;
- \* VILLENEUVE : LE DIMANCHE MATIN ;





*TENDANCES by SIMC, c'est aussi l'univers des cuisines et de l'électroménager. L'exposition mise en place permettra aux visiteurs d'y puiser l'inspiration nécessaire à la réalisation de leur projet.*

### UNE OFFRE DE QUALITÉ

Pas de doute à avoir, TENDANCES by SIMC s'appuie sur la fiabilité et la qualité de la marque allemande ALNO. Le savoir-faire de ce fabricant est reconnu depuis plus de 50 ans et se décline sur les 3 gammes qui sont proposées : ALNO – IMPULS – PINO. Ces 3 marques sont présentées parmi les 8 modèles mis en situation dans l'expo et finiront de vous convaincre.

### UN CHOIX VARIÉ

Les 3 gammes s'adressent à tous les types de budget et tous les styles souhaités. De plus, pour chacune d'entre-elles, le mobilier est livré « monté en usine » et non en kit, gage de qualité et rapidité de montage. Pourquoi se compliquer la vie ?

### STYLES ET INNOVATIONS

La volonté de TENDANCES by SIMC, c'est aussi de présenter les nouveautés, les produits et matériaux du moment mais aussi de demain : plan de travail en Quartz, en Compact, crédences en verre et verre composite permettant la personnalisation avec différents motifs, éléments éclairés par LED, tiroirs électriques...

### SANS OUBLIER L'ÉLECTROMÉNAGER

Avec notamment une cuisine en fonctionnement réel, on découvre aussi l'offre en électroménager (encastrable ou pas) proposée chez TENDANCES by SIMC. Les marques (SMEG, BOSCH, NEFF, GAGGENAU, SIEMENS, ROBLIN) disponibles garantiront des produits à la qualité et au design reconnus.

### LE SERVICE

L'équipe composée de 2 conseillers spécialisés vous accueille du lundi au samedi pour étudier votre projet. Devis gratuit, étude et plans en 3D, pose assurée\* et suivi seront autant d'atouts pour réussir votre nouvelle cuisine.

*\*Choisir la prestation de pose vous permettra de bénéficier du taux de TVA réduit en vigueur (actuellement 7%) pour la réalisation de votre projet de rénovation.*

**ALNO**® *impuls*

*pino*  **BOSCH**

**GAGGENAU** **SIEMENS**

 **NEFF**  
nous innovons, vous réussissez

*Roblin*

 **smeg**



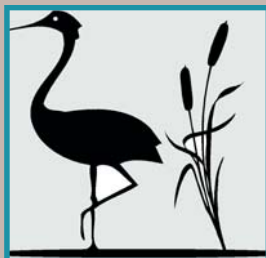


*Depuis quelques années, une nouvelle technique de décoration intérieure a fait son apparition dans les foyers. Très médiatisé avec les émissions de télé, l'adhésif se veut économique, personnalisable à souhait, résistant et facile d'entretien.*

Que ce soit pour la décoration d'une chambre d'enfant, pour ponctuer la décoration de votre salon ou encore créer un trompe-l'œil dans un couloir, l'adhésif débarque sous toutes ses formes dans votre intérieur. Les techniques de réalisation évoluent aussi, proposant des rendus de plus en plus réalistes. Dérivé de l'utilisation professionnelle, l'adhésif vinyle est plus connu pour la personnalisation de véhicules ou pour les enseignes et vitrines des magasins.

## LE DÉTAIL ÉCONOMIQUE

Le détail qu'il vous faut pour personnaliser votre déco, à moindre coût ! Optez pour la découpe d'adhésif. À partir d'une forme, d'un texte, d'un motif, il est possible de découper à la forme l'adhésif, à la taille et à la couleur que vous souhaitez. Des sites internet proposent des modèles par thèmes, vous n'avez qu'à faire votre choix, il est possible également de personnaliser cet adhésif selon vos souhaits (voir publicité ci-contre).



## LA FACILITÉ DE LA DÉCO ADHÉSIVE

La décoration adhésive est idéale pour une transformation d'ambiance réussie à petit prix. L'autocollant est un moyen efficace et pas cher de relooker son intérieur facilement. Les décorations adhésives se fixent partout, des murs au plafond,

mais aussi sur toutes les surfaces lisses et propres tels le frigo, les meubles et même les voitures. Grâce à leur extrême facilité d'utilisation, les autocollants muraux s'inviteront chez vous et apporteront une touche actuelle et originale sans se ruiner.

## UNE MAISON EN COULEUR

Sur un mur, une porte, un encadrement, ou toute autre partie de la maison, intégrez une photo, un dessin, une illustration dans votre habitat. Une photo de vacances, le portrait du petit dernier, un souvenir qui en impose dans une pièce, sensation garantie. Vous pouvez imprimer la photo de votre choix sur un adhésif protégé par un film qui vous facilitera l'entretien et rendra éclatante cette photo. Pour la pose, c'est aussi simple que du papier peint, il faut juste faire attention à ce que l'adhésif ne fasse pas de bulles, suivant le support un peu d'eau facilitera la pose (pour plus de conseils sur la technique de pose, contactez votre fournisseur). Vous avez également le choix entre une colle permanente ou enlevable qui vous permettra de changer de déco selon vos envies.



## POUR TOUTES LES PIÈCES

Que ce soit dans la salle de bains ou la cuisine, les autocollants résistent à l'eau, une particularité avantageuse pour le nettoyage aussi. L'adhésif peut alors servir de crédence au-dessus d'un plan de travail de cuisine, un simple coup d'éponge rendra l'adhésif comme neuf et éliminera les marques de gras.



## SUR SUPPORT POUR PLUS DE CLASSE



L'autocollant peut être posé sur un support, type Plexiglas ou aluminium de différentes épaisseurs vous assurant un plus beau rendu. Imaginez une crédence de cuisine personnalisée avec la photo de votre choix sur un support avec un rendu proche du verre, fixé au mur... effet garanti !

## ET LES TOILES TENDUES ?

Voici une autre technique assez médiatisée qui permet d'imprimer sur toile ou bâche le visuel de votre choix. Le support est tendu et votre photo intègre alors votre mur ou votre plafond. Attention ce système doit-être installé par un professionnel vu la complexité du système de pose. Avantage : ce système résiste aux intempéries et peut donc être posé à l'extérieur (pour le support bâche).



## VOTRE PHOTO SUR TOILE

Une autre technique pour agrémenter votre intérieur de façon personnalisée. Pourquoi ne pas imprimer une photo sur toile de peinture avec châssis en bois ? Accrochez au mur, avec éventuellement un cadre, l'effet séduira à coup sûr vos convives. Différents formats sont disponibles de 20 x 20 cm jusqu'à 114 x 195 cm. Une idée cadeau originale à l'approche des fêtes.





# VOTRE TOILE IMPRIMÉE

FORMATS  
30X24 > 114X195 CM  
sur cadre en bois  
et imprimé sur toile de peintre

**À PARTIR DE 45 €  
L'EXEMPLAIRE**



## UN CADEAU ORIGINAL POUR TOUTES OCCASIONS



**COMMANDE & INFOS**  
**06 64 14 04 94**  
**contact@mouv-in.com**

## LA TAXATION DE LA RÉSIDENTE PRINCIPALE : Un vrai projet comme presque une mauvaise blague...

Une idée diabolique qui trotte dans la tête du conseil d'analyse économique de notre Premier ministre qui propose d'accentuer la taxation des résidences principales...

C'est une véritable bombe à retardement, un cauchemar pour les propriétaires qui se sont endettés pendant de nombreuses années pour acheter leur résidence principale. Dans un jargon très administratif, donc peu clair pour le commun des mortels, le CAE considérant qu'il convient de réduire les inégalités de traitement fiscal préconise « *de rééquilibrer la fiscalité vers l'immobilier en taxant les loyers implicites nets des intérêts d'emprunt ou, à défaut, en relevant les taxes foncières par la mise à jour des valeurs locatives. S'agissant des plus-values, nous proposons simplement d'annualiser la plus-value réelle (en déduisant l'inflation) avant de l'imposer au barème général de l'impôt sur le revenu* ».

Tout d'abord, le fisc ajouterait à votre revenu taxable le loyer réel que vous percevriez de votre résidence principale si vous vous décidiez à la louer. Comme pour un revenu foncier, vous seriez autorisé à déduire les intérêts d'emprunt. Mais le résultat c'est que vous seriez amené à payer l'impôt sur un revenu fictif. Bref, la jouissance de votre habitation supporterait l'impôt. Prenons un exemple simple. En louant votre habitation, vous pourriez obtenir un loyer de 1 500 euros par mois soit 18 000 euros par an.

Déduction faite de vos intérêts d'emprunt (5 500 euros annuels), on arrive à un revenu fictif de 12 500 euros. Le fisc l'ajouterait à vos salaires et appliquerait l'impôt progressif. Supposons que vous êtes marié avec deux enfants et 43 200

euros de salaires nets taxables. Sur ces salaires, vous payez 2 031 euros d'impôt sur le revenu. Si l'on y ajoute 12 500 euros, votre facture fiscale passerait à 3 780 euros soit 1 749 de plus et une augmentation de 86 % ! Et nos gouvernants évoquent, la bouche en cœur, une pause fiscale.

On se demande franchement s'ils ne prennent pas le contribuable pour une vache à lait stupide. Mais la surtaxation ne s'arrêterait pas en si bon chemin. Le CAE propose également de taxer tous les ans l'augmentation de valeur des résidences principales des contribuables. Autrement dit, les propriétaires paieraient tous les ans un impôt sur les plus-values au taux de 34,5 %.

En supposant que votre habitation qui valait 400 000 euros en 2012 a pris 2 % de valeur en 2013, inflation déduite, soit 8 000 euros de plus, vous seriez obligé de vous acquitter d'un impôt de 2 760 euros. Bien entendu, le CAE n'évoque pas une baisse des prix qui donnerait droit au propriétaire appauvri à un crédit d'impôt. Il est en effet uniquement question d'augmenter les recettes d'un État en déficit permanent.

**Si de telles mesures étaient adoptées, la facture de notre famille augmenterait de 4 509 euros. Si l'on y ajoute des impôts locaux parmi les plus élevés au monde, devenir propriétaire de sa résidence principale vous donnera le droit d'être racketté fiscalement.**



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

**IMMO PROVENCE 04**

160 Avenue Majoral Arnaud  
04100 MANOSQUE

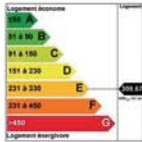
**Tél. : 04 92 87 32 38**



### A VENDRE



En EXCLUSIVITE : Proche quartier du forum, appartement/bas de villa en rez-de-jardin, type 3 avec terrasse, place de parking, un petit cabanon et un jardin privatif de 116 m2. Bon état général.



Réf. : 02356

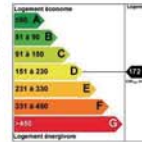
**143 000 € FAI**

IMMO PROVENCE 04 - SARL au capital de 2 000 € - RCS 789454170 - Siège social : 160 Avenue Majoral Arnaud 04100 MANOSQUE - Tél : 04.92.87.32.38 - Email : g.althouars@immo-provence04.fr - TVA Intracommunautaire N° FR46798454170 - Carte professionnelle (T+D) n° 4617 délivrée par le préfet de Digne Les Bains (04916) à Rue du docteur ROMEU - NE DOIT RECEVOIR NI DETENIR D'AUTRES FONDS, EFFETS OU VALEURS QUE CEUX REPRESENTATIFS DE SA REMUNERATION

### A VENDRE



En centre ville dans résidence avec ascenseur. Beau et grand T4 de 85m² env. comprenant un séjour donnant sur terrasse, cuisine indépendante, trois chambres, salle de bains. Cave et parking privé. Vendu Loué.



Réf. : 02144

**172 000 € FAI**

IMMO PROVENCE 04 - SARL au capital de 2 000 € - RCS 789454170 - Siège social : 160 Avenue Majoral Arnaud 04100 MANOSQUE - Tél : 04.92.87.32.38 - Email : g.althouars@immo-provence04.fr - TVA Intracommunautaire N° FR46798454170 - Carte professionnelle (T+D) n° 4617 délivrée par le préfet de Digne Les Bains (04916) à Rue du docteur ROMEU - NE DOIT RECEVOIR NI DETENIR D'AUTRES FONDS, EFFETS OU VALEURS QUE CEUX REPRESENTATIFS DE SA REMUNERATION

### A VENDRE



Idéalement situé : Au caler absolu, petite copropriété en ville, 1 er étage bel appartement de type 4 surface loi carrez 87,29 m2 : séjour 28 m2, belle cuisine équipée avec cellier/buanderie, 3 ch/placards, salle d'eau, wc. Balcon, cave et garage.



Réf. : 02447

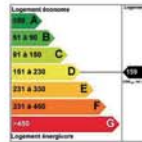
**199 000 € FAI**

IMMO PROVENCE 04 - SARL au capital de 2 000 € - RCS 789454170 - Siège social : 160 Avenue Majoral Arnaud 04100 MANOSQUE - Tél : 04.92.87.32.38 - Email : g.althouars@immo-provence04.fr - TVA Intracommunautaire N° FR46798454170 - Carte professionnelle (T+D) n° 4617 délivrée par le préfet de Digne Les Bains (04916) à Rue du docteur ROMEU - NE DOIT RECEVOIR NI DETENIR D'AUTRES FONDS, EFFETS OU VALEURS QUE CEUX REPRESENTATIFS DE SA REMUNERATION

### A VENDRE



Très bel appartement au 1er étage d'une petite copropriété, entièrement rénové avec beaucoup de goût 2010/2012, très belles prestations, type 4/5 surface loi carrez 79,54 m2, proche commerces, balcon, cave et garage. Bien agencé et très lumineux.



Réf. : 02445

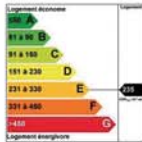
**200 000 € FAI**

IMMO PROVENCE 04 - SARL au capital de 2 000 € - RCS 789454170 - Siège social : 160 Avenue Majoral Arnaud 04100 MANOSQUE - Tél : 04.92.87.32.38 - Email : g.althouars@immo-provence04.fr - TVA Intracommunautaire N° FR46798454170 - Carte professionnelle (T+D) n° 4617 délivrée par le préfet de Digne Les Bains (04916) à Rue du docteur ROMEU - NE DOIT RECEVOIR NI DETENIR D'AUTRES FONDS, EFFETS OU VALEURS QUE CEUX REPRESENTATIFS DE SA REMUNERATION

### A VENDRE



Grande maison de construction traditionnelle d'une surface de plus de 170 m² habitables offrant plusieurs possibilités. Au RDC vous trouverez un grand garage, deux chambres, salle de jeux et salle d'eau. A l'étage séjour avec cheminée, cuisine indépendante et 4 chambres. Sur un jardin entièrement clos de 635 m² avec



Réf. : 02093

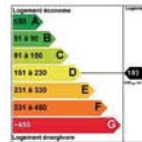
**269 000 € FAI**

IMMO PROVENCE 04 - SARL au capital de 2 000 € - RCS 789454170 - Siège social : 160 Avenue Majoral Arnaud 04100 MANOSQUE - Tél : 04.92.87.32.38 - Email : g.althouars@immo-provence04.fr - TVA Intracommunautaire N° FR46798454170 - Carte professionnelle (T+D) n° 4617 délivrée par le préfet de Digne Les Bains (04916) à Rue du docteur ROMEU - NE DOIT RECEVOIR NI DETENIR D'AUTRES FONDS, EFFETS OU VALEURS QUE CEUX REPRESENTATIFS DE SA REMUNERATION

### A VENDRE



Très belle bastide provençale, dans environnement privilégié, édifiée sur un beau terrain clos et joliment arboré de 1 630 m2 avec piscine, plage et cuisine d'été. TYPE 4, séjour/salle à manger avec cheminée, 3 chambres, salle d'eau, toilettes, et dépendances dont 2 garages.



Réf. : 02380

**375 000 € FAI**

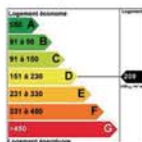
IMMO PROVENCE 04 - SARL au capital de 2 000 € - RCS 789454170 - Siège social : 160 Avenue Majoral Arnaud 04100 MANOSQUE - Tél : 04.92.87.32.38 - Email : g.althouars@immo-provence04.fr - TVA Intracommunautaire N° FR46798454170 - Carte professionnelle (T+D) n° 4617 délivrée par le préfet de Digne Les Bains (04916) à Rue du docteur ROMEU - NE DOIT RECEVOIR NI DETENIR D'AUTRES FONDS, EFFETS OU VALEURS QUE CEUX REPRESENTATIFS DE SA REMUNERATION

### A VENDRE



### MANOSQUE EXCLUSIVITE

Proche centre ville et collège, édifié sur un joli parc arboré de 965 M2, belle maison d'architecte, type 3/4 surface 145 M2, séjour de 45 M2 avec cheminée/insert, grandes chambres, mezzanine de 45 M2. Chauffage climatisation réversible. Dépendances dont atelier, cave garage. Bonne exposition et bon état général.



Réf. : 02307

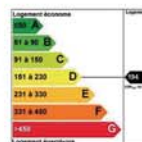
**385 000 € FAI**

IMMO PROVENCE 04 - SARL au capital de 2 000 € - RCS 789454170 - Siège social : 160 Avenue Majoral Arnaud 04100 MANOSQUE - Tél : 04.92.87.32.38 - Email : g.althouars@immo-provence04.fr - TVA Intracommunautaire N° FR46798454170 - Carte professionnelle (T+D) n° 4617 délivrée par le préfet de Digne Les Bains (04916) à Rue du docteur ROMEU - NE DOIT RECEVOIR NI DETENIR D'AUTRES FONDS, EFFETS OU VALEURS QUE CEUX REPRESENTATIFS DE SA REMUNERATION

### A VENDRE



Belle maison des années 2000 pour plus de 170m² hab. en excellent état. Profitez de son séjour magnifique, bibliothèque en mezzanine. Belle véranda. 3 ch en RDC, salle d'eau et en RDJ chambre avec sdb. Piscine à l'abris des regards. Terrain 950m² clos et paysagés.



Réf. : 02448

**474 000 € FAI**

IMMO PROVENCE 04 - SARL au capital de 2 000 € - RCS 789454170 - Siège social : 160 Avenue Majoral Arnaud 04100 MANOSQUE - Tél : 04.92.87.32.38 - Email : g.althouars@immo-provence04.fr - TVA Intracommunautaire N° FR46798454170 - Carte professionnelle (T+D) n° 4617 délivrée par le préfet de Digne Les Bains (04916) à Rue du docteur ROMEU - NE DOIT RECEVOIR NI DETENIR D'AUTRES FONDS, EFFETS OU VALEURS QUE CEUX REPRESENTATIFS DE SA REMUNERATION



# CHEZ LES GUERFI, LA BOXE C'EST UNE HISTOIRE DE FAMILLE

Texte & photos : Nicolas Le Plénier

Récemment couronné de la ceinture de champion d'Europe des poids coq EBU, Karim revient pour nous sur sa victoire. Mais nous avons voulu avoir les impressions de ses proches qui baignent tous dans la boxe depuis de nombreuses années.



## RACHID : PÈRE ET COACH CONVAINCU

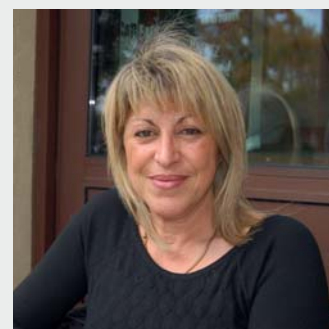
« Cela fait maintenant dix ans que Karim fait de la boxe, c'est un aboutissement, et une reconnaissance de sa carrière et de son niveau. Karim, avec ce

titre, devient le seul champion d'Europe français depuis 2010. Il est aujourd'hui reconnu comme le meilleur espoir français.

Personne n'y croyait, nous sommes arrivés en Belgique et c'est comme si nous n'existions même pas ! Karim a fait preuve d'intelligence et a montré toute sa technique lors du combat. Une motivation au maximum et un comportement de gagnant ont fait la différence face à son très bon adversaire.

J'en suis à trente-six années en tant qu'entraîneur, j'ai moi-même boxé en amateur. J'ai travaillé avec de nombreux talents : Jamel Lifa (sélectionné aux Jeux olympiques) ; Kamel Guerfi (champion de France et d'Europe) ; Jean-Michel Rakotomavo (professionnel) et Sylvestre Marianini (plus de quarante combats professionnels, qui a boxé jusqu'à l'âge de quarante ans). Je commence à fatiguer un peu moralement, être présent tous les soirs à la salle, durant des années, ça use ! Mais Karim m'a offert un immense cadeau, et je continuerai à le suivre dans sa carrière que j'espère très enrichissante. »

## DJAMILA : LA MAMAN AUX PETITS SOINS

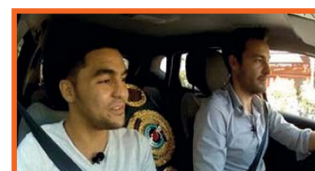


« Il vit à la maison et c'est un gros mangeur et gourmand aussi. Je dois gérer son alimentation et le freiner avant les combats. Je souffre et je me prive avec lui durant ses régimes. Avoir un sportif professionnel à la maison ce n'est pas de tout repos, entre les machines pour laver les affaires de sport, les repas, les entraînements et la préparation des combats, on vit sa vie à cent à l'heure, je ne sais même pas comment il fait !

Je n'ai pas regardé le combat, c'est une amie qui m'a envoyé un texto, et ma fille m'a appelée. C'était une énorme satisfaction et une grande fierté, je n'en ai pas dormi de la nuit. J'ai regardé le combat deux jours après, je n'ai pas reconnu mon fils, c'est la première fois que je le vois boxer aussi bien. À son retour à la maison, il m'a sauté dans les bras avec sa ceinture et m'a demandé son repas préféré, quel gourmand !

J'ai été présidente du club pendant dix-sept ans, et j'ai vu les débuts de Karim à l'âge de quatorze ans, pour son premier combat il perd par K.O., difficile à accepter pour une maman, mais nous l'avons tous soutenu, car c'est un garçon qui en a beaucoup besoin. Puis, comme un aboutissement de tant de travail, cette victoire. Je n'y croyais pas trop, j'avais peur en fait, car je partage son stress au quotidien, mais il m'a rassuré et j'espère qu'il va aller très loin. »

Retrouvez l'interview sur







**SAMIA :**  
**LA SŒUR**  
**TOUJOURS**  
**PROCHE**

« J'étais chez moi, à Marseille, avec mon mari lorsque j'ai appris la victoire de mon frère. Nous suivions le combat en direct, je

faisais les cent pas dans l'appartement, je ne tenais plus en place, je vivais le combat comme si j'avais été à sa place sur le ring. Voir mon frère boxer me procure une sensation inexplicable, un mélange de peur, de stress et d'angoisse. À la fin du combat, à l'annonce de sa victoire, je n'ai pu m'empêcher de crier et de pleurer, nous étions tellement heureux que les voisins sont venus nous voir pour savoir ce qu'il se passait...

Depuis toute petite je baigne dans le monde de la boxe, mon père, mon oncle et ensuite mon frère. C'est un sport qui me passionne et encore plus depuis que mon frère est professionnel. Mon frère c'est l'homme de ma vie, donc sa carrière fait partie de ma vie aussi, je le conseille, je le soutiens dans ses joies comme dans ses peines. Je suis très fière de lui, de son parcours et de sa carrière dans la boxe et de l'homme qu'il est aujourd'hui. C'est un garçon très gentil, respectueux et honnête. Il mérite ce titre. Je suis contente que l'on s'intéresse enfin à lui, car il a souvent été critiqué. »

**KAMEL :**  
**L'ONCLE**  
**BOXEUR**



« Quand Karim m'a dit : "Je vais passer professionnel", je lui ai répondu : "Est-ce que tu es prêt à être un guerrier sur le ring ?" Il m'a répondu :

"Non !" Mais je constate qu'il a appris à le devenir, et j'ai été très heureux et rempli d'émotion quand j'ai appris sa victoire. Il était dos au mur pour ce combat et c'est la motivation qui a fait la différence.

Karim se repose beaucoup sur moi, il en est même pénible parfois (rires), mais je me fais une joie de pouvoir l'aider dans sa vie personnelle et professionnelle. Quand

il était plus jeune, il regardait en boucle mes cassettes de combat, il était en admiration, c'est une fierté de savoir que c'est en partie grâce à moi qu'il a construit sa carrière sportive. Mais le plus grand mérite revient surtout à mon frère Rachid, car la relation père-fils n'est pas si simple à gérer. Je lui tire mon chapeau, car c'est le premier acteur de sa victoire. Mais le plus dur reste à venir, il ne faut pas rester sur un nuage, une discussion entre hommes s'impose ! »

**ET LE CHAMPION**  
**DANS TOUT ÇA ?**

« Cette victoire est tout simplement énorme, je doutais de mes capacités, je ne pensais pas gagner ce titre en dominant de la sorte mon adversaire. Après mes deux défaites, j'ai continué à m'entraîner sérieusement en faisant également de bonnes séances de sparring sur Toulon et Les Pennes-Mirabeau. J'ai adopté une bonne hygiène de vie qui n'est pas toujours simple à maintenir.

À l'annonce de la victoire, j'ai automatiquement pensé à mon père qui était dans le coin du ring, la seule personne qui pensait qu'on pouvait gagner, il me l'a répété sans cesse et finalement il a eu raison !

Pour moi, la boxe c'était fini, je pensais même changer de sport, mais lorsqu'on me propose le titre européen je n'ai pas hésité malgré le doute. Je me suis prouvé à moi-même que j'avais le niveau pour battre n'importe qui. J'ai quand même battu le numéro un mondial WBC, mais je garde la tête sur les épaules et les victoires sont certes dues au talent, mais surtout au travail. Cela m'a redonné la motivation et je vais continuer à m'entraîner dur pour confirmer que je suis le "boss" en Europe !

Ce titre restera gravé à jamais en moi, il n'y a plus qu'un titre plus élevé que celui-là c'est le titre de champion du monde. Dire que j'allais arrêter la boxe... c'est fou! Ma ceinture est bien au chaud et il faudra que mon adversaire me tue pour me l'enlever (rires), je ne la lâcherai pas, c'est plus qu'un titre que je défends, c'est ma vie : la boxe !

Je remercie bien évidemment mes proches. On est seul sur un ring, mais en préparation il y a une équipe, mon père et Kamel étaient là pour l'entraînement, ma mère jouait son rôle de nutritionniste, car perdre huit à neuf kilos ce n'est pas facile et ma sœur, que ce soit pour la boxe ou autre, est toujours là si j'ai besoin, c'est l'équipe Guerfi ! »



**Immortal Karess**  
TATOUAGE • PIERCING



# ÇA ROULE À STE TULLE

Texte : Nicolas Le Plénie - Photos : STVS

Présentation, dans ces pages spéciales sport, du club Sainte-Tulle vélo sports, plus connu sous le sigle STVS. Un petit club créé en 2007 affilié à la fédération Ufolep.

Le STVS est un club orienté vers le cyclisme pour tous avec néanmoins un accès à la compétition pour les plus passionnés. Depuis sa création, l'effectif évolue entre vingt et trente membres. Des adhérents qui viennent pour la plupart des communes formant la nouvelle communauté d'agglomérations Durance-Lubéron-Verdon agglomération, « DLVA ».

## UNE SAISON SUR LES CHAPEAUX DE ROUES

Depuis 2009, le club organise en juin le grand prix Pierre-et-Louis-Avarello, et en septembre la Ronde tullésaine, deux événements cyclistes qui perdurent dans le temps pour la joie des sportifs passionnés.

À noter : en 2014, le 6e grand prix Avarello aura lieu le 22 juin et la 3e Ronde tullésaine le 7 septembre.

## LE CLUB SE DISTINGUE

En 2013, au challenge régional Ufolep Paca regroupant les départements des Alpes-de-Haute-Provence, des Hautes-Alpes, des Alpes-Maritimes, des Bouches-du-Rhône, du Var et du Vaucluse, le club STVS a brillé aussi bien en individuel que par équipe :

Trois podiums en individuel ; au classement par équipe, le STVS, après avoir terminé les deux années précédentes à la 3e place, remporte cette année le challenge devant 56 clubs classés avec plus de 100 points d'avance devant l'ECESL Rognes, le vélo-club de Carcès et Massalia cyclisme.

Deux coureurs ont particulièrement brillé cette saison : Cédric Martins est nouvellement venu au cyclisme après avoir eu de bons résultats au football. Il a commencé la saison en 3e catégorie et grâce à ses six victoires et ses trois podiums, après un court passage en 2e catégorie, a rejoint les meilleurs régionaux en 1re catégorie. Laurent Bassi, en 1re catégorie, avec ses six victoires et de multiples podiums à son actif termine 3e au challenge individuel Ufolep Paca.

## SPORT ET SANTÉ

« Notre club, sensibilisé par un de ses adhérents à la maladie du diabète, s'investit dans le domaine du sport et de la santé en organisant, dans le cadre de la Journée mondiale du diabète, la 3e édition d'une manifestation Cyclo-sport et diabète en partenariat avec l'AFD Paca (Association française des diabétiques) le dimanche 17 novembre à Sainte-Tulle », nous précise Alain Bassi le président du club.

## PLUS D'INFOS

<http://www.saintetullevelosports.fr/>



## 14<sup>e</sup> ÉDITION DU VERDON DES COLLINES

Cette nouvelle édition du Verdon des Collines aura lieu le lundi 11 novembre. Un événement qui marque un peu plus l'empreinte sportive de Gréoux-les-Bains en matière de VTT.

Organisée par le club Team Gréoux Bike, cette randonnée VTT compte parmi les quatre randonnées nationales labellisées Randos d'or FFC. Elle fait partie des temps forts du calendrier grysélien. Comme les Boucles du Verdon, cette manifestation participe aussi à la notoriété de la station pour la pratique du vélo comme activité de pleine nature.

### AU PROGRAMME, CINQ PARCOURS POUR TOUS LES NIVEAUX :

- 10 km, 200 m de dénivelé ;
- 20 km, 400 m de dénivelé ;
- 35 km, 1 100 m de dénivelé ;
- 55 km, 1 900 m de dénivelé ;
- 85 km, 3 000 m de dénivelé.

Nouveauté cette année : un parcours pédestre de 12 km avec un dénivelé de 35 m.

### RENSEIGNEMENTS :

Office de tourisme de Gréoux-les-Bains  
Tél. : 04 92 78 01 08



## DUATHLON EN DURANCE

**Dimanche 24 novembre, participez au Duathlon en Durance à Château-Arnoux-Saint-Auban.**

Organisé par Aventure sports nature 04, ce duathlon pourra être couru en solo ou en relais. Un parcours de 20 km composé d'une boucle de 5 km de course à pied, suivi d'une boucle de 10 km à VTT et finissant par une nouvelle boucle de 5 km de course à pied. Une épreuve cent pour cent nature dont le départ se fera à partir de 9 h 30 à l'espace Grabinsky.

### EN SOLO OU EN DUO

L'épreuve solo se court en individuel : le coureur enchaîne les boucles. L'épreuve relais se court en équipe de deux : un coureur et un vététiste alternant les boucles.

### INFOS

Le tarif est de 10 € par concurrent. L'épreuve est ouverte aux plus de 16 ans, sur présentation d'une autorisation parentale. Inscriptions par mail: [aventuresportsnature@orange.fr](mailto:aventuresportsnature@orange.fr), ou sur [www.asn04.fr](http://www.asn04.fr).

Asn04 : 06 71 26 53 45



ACCUEIL EN VOITURE CULTURE'ART CA PART EN LIVE SPORT & GO MOUV'YOUR BODY VIRTUAL IMMO

Interview : HIL My Fame

# MOUV'IN.TV



MOUV'IN

MAGAZINE PÉRIODIQUE DE PROXIMITÉ ...

Aller sur le site

CULTURE'ART

CA PART EN LIVE

SPORT & GO

VIRTUAL IMMO

MOUV'YOUR BODY

## DÉCOUVREZ TOUS LES REPORTAGES ET LES ÉMISSIONS DE LA NOUVELLE WEBTV DU DÉPARTEMENT

EN VOITURE / CULTURE'ART / CA PART EN LIVE /  
SPORT AND GO / MOUV'YOUR BODY / VIRTUAL IMMO / ...

## WWW.MOUVIN.TV

## PARCOURS VTT LES LAVANDES

Les Lavandes est un tracé court et intense. Il prend son départ de Malijai, village de la Communauté de Communes Moyenne Durance et connu pour le passage de l'Empereur Napoléon en Mars 1815 qui séjourna une nuit au château avant sa

Le départ est commun avec le parcours n°10, prendre la route à gauche puis au carrefour suivre celle de droite qui monte. Au bout de 700 m, prendre la piste sur la droite, au sommet du champ, passer près de la ruine et monter sur le sentier à gauche environ 500 m. Arriver sur le replat prendre à droite le sentier descendant en sous-bois. En bas sur l'aire de contournement suivre le sentier à gauche. Un kilomètre plus loin après le fond de vallon et la petite montée raide, tourner à droite. 100 m après, prendre à gauche puis suivre la piste de droite jusqu'au lotissement.

Continuer tout droit puis emprunter la rue qui monte à gauche. A la dernière habitation, prendre le chemin en face et de suite le sentier à gauche qui monte sur la crête (passages parfois raides avec de légers portages). 500 m plus haut à la jonction avec la piste, prendre en face la montée. Quelques centaines de mètres plus loin, prendre le sentier à gauche en direction du champ de la Lioure. Alternance de montées et descentes faciles et ludiques et parfois plus techniques et plus raides en sous-bois (très agréable en été) sur environ 2,5 km. Arriver sur la piste, l'emprunter pour descendre jusqu'à la route.

**(1 : 8,3 KM - 595 M)** Prendre à gauche la départementale sur 120 m puis tourner à droite sur le sentier qui descend dans les chênes. Passage à proximité d'une ancienne piste d'auto cross, descendre à droite vers le champ puis emprunter le sentier qui le longe à gauche dans les pins. Rester attentif à la séparation avec le parcours numéro 10. Prendre à droite, traverser le ruisseau et emprunter le sentier en face sur 800 m de petites montées et descentes joueuses avec de jolis panoramas sur la vallée de la Bléone. Arriver sur la piste tourner à droite, poursuivre sur 400 m prendre à gauche pour monter au château de Serre Bourret (respecter la tranquillité des habitants). Sur la route, prendre à gauche sur 60 m puis, suivre le sentier à droite sur 800 m de montée (jolie la vue sur la vallée). A la jonction avec la piste, emprunter le chemin qui monte jusqu'au sommet au bord d'un champ que l'on contourne par la droite pour suivre un sentier dans les genêts qui rejoint la piste.

**(2 : 12,8 KM - 816 M)** Tourner à droite, on atteint un plateau où champs de lavandes et de panneaux photovoltaïques se côtoient. Après avoir longé une petite partie du plateau descendre à droite sur un magnifique sentier en sous-bois. Après ce single, on retombe sur une piste forestière raide et caillouteuse. A proximité des maisons prendre le sentier en face, le parcours se termine sur celui-ci qui ramène près du point de départ.

**Distance : 19 km**  
**Dénivelé : 800 m**  
**Horaire : 2h30**  
**Difficulté : V3+**

CETTE PAGE A ÉTÉ RÉALISÉE GRÂCE À NOTRE PARTENAIRE

RETROUVEZ TOUS NOS TITRES SUR [WWW.VTOPO.FR](http://WWW.VTOPO.FR)

Et notamment Je VTOPO  
Alpes de Haute-Provence

facebook suivez le crew VTT INTENSE VTOPO sur la fan page VTOPO

Les randonnées sont aussi du guide VTT VTOPO Alpes de Haute-Provence ([www.vtopo.fr](http://www.vtopo.fr)) - tous droits réservés



leader en France du guide VTT

# 1<sup>er</sup> TRAIL DES COLLINES DE GIONO

**Dimanche 24 novembre, le club de l'EP Manosque Athlétisme, organise le 1er trail des Collines de Giono. L'annonce d'une course agréable dans un cadre magnifique, en pleine nature.**

## DEUX PARCOURS

Les parcours Colline (13 km) et les Grands chemins (26 km) sont communs jusqu'au premier ravitaillement placé au kilomètre 7. Ces deux parcours, aussi exigeants l'un que l'autre, tout en relances, vous entraîneront sur les chemins et les sentiers qui entourent les communes de Manosque, Volx et Dauphin. Devant vous, au fil des kilomètres, défilent Manosque et ses toits de tuiles rouges, la plaine de la Durance, le village de Volx blotti au pied de sa colline, la montagne de Lure mystérieuse et rassurante à la fois, le Ventoux fier et hautain, la Sainte-Victoire dominant le pays d'Aix, et même, aux dires de certains, si vous vous mettez sur la pointe des pieds vous aurez peut-être la chance d'apercevoir les falaises de Cassis, c'est dire... Enfin, vous découvrirez une haute Provence simple et authentique comme elle fut décrite par moult écrivains, dont Jean Giono qui nous inspira aussi pour les noms de nos parcours. Le départ se fera du parc de la Rochette, au niveau de la piscine. Montée du chemin du ravin des Couquières. Piste montante plutôt roulante sur 2 km, mais attention, ce n'est qu'un début.

**Parcours Colline – 13 km – 500 m D+  
Deux ravitaillements : solides/liquides**

**Parcours les Grands chemins – 26 km – 1 200 m D+  
Trois ravitaillements (R1 et R3 : solides/liquides –  
R2 : liquides)**

**Réserve d'eau obligatoire (voir règlement)**

## LES TRAILERS ONT DU CŒUR !

Pour chaque dossard réglé, 1 € sera reversé à l'association manosquine Solitrail.

Solitrail a pour mission de récolter des fonds pour accompagner et soutenir des personnes hospitalisées, ainsi que promouvoir et faciliter la pratique de la course à pied aux personnes à mobilité réduite.

## COURSE PITCHOUNS

Une petite course sera organisée pour les enfants sur le parc de la Rochette. L'heure de départ devrait se situer vers 11 h 30.

Plus d'infos sur : <http://trailedescollinesdegiono.fr>.





**700g de girolles, 20g de beurre, 20cl de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de lait ½ écrémé, 2 jaunes d'œufs, 2 pincées de curry en poudre, 35g de gruyère râpé, sel, poivre du moulin.**



**700g de figues fraîches, 100g de sucre en poudre, ¼ de cuillère à café de cannelle, 2 cuillères à soupe de pignons de pin, le jus d'un citron.**

## GRATIN DE GIROLLES AU CURRY

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION : 15 MINUTES**  
**CUISSON : 30 MINUTES**

- Préchauffez le four à 180° (th.6). Nettoyez les girolles avec la pointe d'un couteau. Dans une poêle, faites fondre 10g de beurre. Une fois fondu, mettez les girolles à revenir pendant 10 minutes, sans cesser de remuer. Salez et poivrez. Répartissez-les ensuite dans 4 verrines individuelles préalablement beurrées.
- Dans un saladier, fouettez la crème fraîche avec le lait, les jeunes d'œufs et le curry. Salez et poivrez.
- Répartissez ensuite cette crème sur les champignons, parsemez de gruyère râpé et enfournez pour 20 minutes de cuisson, jusqu'à ce que la surface soit bien dorée. Servez aussitôt.

## MARMELADE DE FIGES AUX PIGNONS

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION : 10 MINUTES**  
**CUISSON : 15 MINUTES**

- Lavez les figes et essuyez-les avec un torchon propre. Coupez les queues, puis taillez les fruits en quartiers.
- Faites fondre le sucre dans une casserole avec 3 cuillères à soupe d'eau. Laissez bouillir pendant 5 minutes. Ajoutez les figes, saupoudrez-les de cannelle et laissez cuire pendant 15 minutes.
- Cinq minutes avant la fin de cuisson, ajoutez les pignons de pin et le jus de citron. Mélangez doucement. Laissez refroidir.



À PARTIR D'OCTOBRE OUVERT AUSSI

LES JEUDIS, VENDREDIS ET SAMEDIS SOIR



## Café de la Poste

**RESTAURANT OUVERT LE MIDI**

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](mailto:contact@cafedelaposte.com)

[www.cafedelaposte.com](http://www.cafedelaposte.com)

RETROUVEZ LES PHOTOS  
DE LA SOIREE

# Halloween MOUV'IN party

sur

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



magazine Mouv'in



PHOTOS REALISEES PAR NOTRE PARTENAIRE  
ECOLE PHOTO API VOLX

ET LA VIDEO sur

# MOUV'IN.TV



## HOROSCOPE



**BÉLIER**  
21/03 - 20/04

Adieu, tristesse, et mélancolie, aujourd'hui vous rayonnez de bonheur, et cela laisse entrevoir de nouveaux horizons. Les affaires marchent et marchent bien, et cela vous ouvre pour l'ensemble de l'année 2014 de nouvelles perspectives. Attention à vos achats, et surtout réfléchissez avant de vous lancer dans une grande et périlleuse aventure qui engendrerait du stress.



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

Ce mois enlève sur vous une chape de plomb, vos rancœurs s'estompent peu à peu, et cela laisse entrevoir un renouveau au sein de votre famille ; croyez-moi, il était grand temps. La signature d'un contrat mettra toutes les chances en votre faveur, on pourra enfin parler de réussite. Il n'y a pas que de bonnes surprises, car en cette semaine, vos finances se voient une nouvelle fois en danger.



**GÉMEAUX**  
22/05 - 21/06

En ce mois, l'amour sera votre seul refuge, amis gémeaux, car la solitude et vous seront sans nul doute tout au long de la semaine vos pires ennemis. Vous en avez fini avec le temps de la réflexion, maintenant vous allez droit au but et accompagné par les astres, cela s'avère être une réussite totale. Vous êtes en pleine forme, et cela se voit, le moral est au beau fixe et cela vous évite de faire des dépenses intempestives.



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

Ah, l'amour ! un vaste programme, mais pour vous, il est grand temps de savoir aimer, car l'autre se fatigue à attendre vos bons vouloirs. Vous apprendrez ce mois à honorer vos engagements, car votre laxisme n'enchanté plus vos collègues et des tensions pourraient voir le jour. Vos efforts de discipline seront récompensés et vos finances verront une issue prometteuse.



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

C'est en famille que l'on trouvera le réconfort, mais votre moitié d'orange, sera là simplement pour vous, pour vous donner une raison d'exister. Une forme vous envahit subitement et cela étonne, mais aussi rassure vos supérieurs qui voient en vous l'étendard de l'entreprise. C'est en dialoguant que vous trouverez la solution à votre stress, mais également à vos finances. Ne faites pas l'autruche !



**VERGE**  
24/08 - 22/09

Avant de baisser les bras et dire que tout est fichu, essayez de remettre de l'ordre dans votre foyer et éveillez la curiosité de ceux qui partagent votre vie. Soyez patient, et ne vous heurtez pas à votre excitation légendaire qui ne vous permet pas d'aller jusqu'au bout de votre tâche. Vous n'êtes pas au meilleur de vous-même, cela montre une fatigue qui depuis quelques semaines s'installe.



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

Il est grand temps de dire ce que vous avez à dire, et cela semble nécessaire maintenant au sein de votre couple. Les non-dits n'ont plus cours. Apprenez à partager votre travail ; vous n'êtes pas le seul et l'unique à savoir faire. Déléguiez et vous verrez que votre travail sera beaucoup moins astreignant qu'il le paraît.



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

Aimer ne veut pas dire posséder, et pourtant chez vous, il n'y a pas de frontière. Vous êtes un peu trop pot de colle pour votre partenaire, donnez-lui de l'air. Encore un ! Un projet bien sûr, mais là, vous irez jusqu'au bout de sa réalisation, et il était grand temps, car on commençait par douter de vos capacités.



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

Vous trouvez actuellement votre cercle trop restreint et vous voulez en changer, c'est la raison pour laquelle vous vous perdez dans de nombreuses sorties. On vous demandera de faire une fois encore vos preuves, car les derniers résultats n'étaient pas assez convaincants pour l'équipe dirigeante. Détendez-vous, relaxez-vous et vous verrez que tous vos soucis se verront d'un œil nouveau.



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

Un conflit familial peut vous mettre en situation délicate, car vous devrez montrer que vous étiez au courant de leurs agissements et qu'il vaut mieux ne rien dire que d'attaquer. Allez-y, foncez et vous verrez que vous récolterez les lauriers de la gloire. Attention toutefois à ne pas prendre la mouche face aux hésitations de certains de vos collègues.



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

Que d'amour au programme, vous vous sentez pousser des ailes, ce que l'on croyait à jamais perdu, refait surface dans votre vie et cela vous enchante et vous dynamise. Attention, toute vérité n'est pas bonne à entendre, et surtout au sein même du travail, modérez vos propos, car sinon, vous risqueriez de vous voir remis sur le banc de touche.



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

Période qui est pour vous plus que propice dans vos amours. Vous êtes disponible, ouvert, et serein ce qui laisse entrevoir pour certains de nombreuses rencontres. Votre soudaine bonne humeur, au sein de votre groupe, donne envie soudainement à vos supérieurs de vous donner une nouvelle chance. Ne la laissez pas passer.

# TENDANCES

L'INSPIRATION DE VOTRE HABITAT

## OFFRES DE SAISON

by **SIMC**

du 2 au 30 novembre 2013



### Poêle à granulés PIAZZETTA 958D

Existe en : Blanc antique, Rouge lave, Gris ardesia, Terra Cotta.

Combustible : Granulés.

Puissance Mini/Maxi : de 2.6 à 8.5 kW.

Rendement : 89.30 %.

Label : Flamme verte 5 étoiles.

**3919 €** T.T.C



### Poêle à granulés SUPERIOR Cléo

Existe en : Blanc, Bordeaux.

Combustible : Granulés.

Puissance Mini/Maxi : de 2.7 à 6.0 kW.

Rendement : 89.40 %.

Label : Flamme verte 5 étoiles.

**2319 €** T.T.C



### Poêle à bois INVICTA Ove

Combustible : Bois.

Puissance Maxi : 10 kW.

Rendement : 76 %.

Longueur de bûches : 33 cm.

Label : Flamme verte 5 étoiles.

**1565 €** T.T.C

**Avec notre service de pose, bénéficiez d'un crédit d'impôt et de la T.V.A. à 7 %\*.**

**hwam**  
intelligent heat

**INVICTA**

**PIAZZETTA**

**SEGUIN**

**SUPERIOR**

**VERMONT**  
Castings

**WIKING**

### HORAIRES D'OUVERTURE

Du Lundi au Vendredi 8h00 - 12h00 & 13h30 - 18h00

Le Samedi 8h00 - 12h00 & 14h00 - 18h00

**SIMC**  
Depuis 1945  
Le bon point des matériaux

82, bd. Saint-Joseph - MANOSQUE - 04 92 70 15 00 - [www.materiaux-simc.fr](http://www.materiaux-simc.fr)