

Spécial Pâques
les 5 & 6 avril

NEW
Recette à la carte

SPORT

COMMERCE

ASSOCIATION

EXPO

ARTISTE

CINÉ
ACTU

MOUV-IN[®]

ARTISAN BOULANGER
PÂTISSIER CHOCOLATIER

ROUGER
MANOSQUE | PIERREVERT

CAHIER "SPORT AND GO"

EMPLOI / FORMATION

VOS SORTIES DU MOIS



ARTISAN BOULANGER PATISSIER CHOCOLATIER

R ROUGER

VENEZ DÉCOUVRIR
NOTRE CHOCOLAT "WEISS" PUR BEURRE DE CACAO,
CHOCOLAT HAUT DE GAMME

MOULAGES DE PÂQUES, COMPOSITIONS,
FRITURES, BONBONS FOURRÉS

DISPONIBLES EN MAGASIN À PARTIR DU 21 MARS

100%
FAIT MAISON



10%
DE REMISE
pour tout achat
de moulages
et compositions
en chocolat
de Pâques

dans les magasins
de MANOSQUE
et PIERREVERT
avant le 29/03/2015

sur présentation de ce coupon
offre non cumulable



PIERREVERT
PLACE DU 19 MARS 1962

Horaires de 7h à 13h et de 15h-19h30
dimanche 7h-13h30 fermeture le Mardi.

MANOSQUE
AVENUE JEAN GIONO

Horaires : tous les jours
de 6h à 20h

Tous nos produits sur le site www.boulangerie-rouger.fr

9 ans d'actualité vivante

Un numéro spécial pour votre magazine Mouv'in, qui fête ce mois-ci sa neuvième année d'existence. Neuf années durant lesquelles nous avons fait tout notre possible pour vous satisfaire au mieux, et vous informer au fil des jours et des mois sur les activités à vivre et à partager sur notre territoire. Le pari qui s'annonçait audacieux pour certains, ou irréalisable pour d'autres, montre, avec le succès que rencontre Mouv'in aujourd'hui, que l'idée n'était pas si « farfelue ». Mouv'in fut parmi les premiers magazines gratuits créés au niveau national. Numéro après numéro, il a intégré tous les foyers. Lu par toutes les générations, il concentre les informations « positives » à la bonne vie dans les Alpes-de-Haute-Provence, en devenant même « mensuellement indispensable ».

En route pour le 100^{ème} numéro en décembre et les dix ans en mars 2016, Mouv'in ne cesse de s'améliorer pour répondre à la demande de ses lecteurs et annonceurs.

C'est pourquoi ce numéro marque l'apparition d'une mise en page rafraîchie, le développement de la rubrique culturelle qui sera désormais présente tous les mois et la présence des cahiers thématiques Emploi/formations et Sport and Go.

Cet anniversaire est aussi l'occasion de vous présenter la nouvelle application pour smartphones qui vient enrichir les services proposés aussi bien aux lecteurs qu'aux annonceurs et organisateurs d'événements. Grâce au lien direct avec le site internet, il est fortement conseillé d'inscrire votre date de manifestation sur le site : www.mouv-in.com (rubrique Agenda), ce qui lui permettra d'être visible aussi bien sur le magazine que sur internet et sur l'application, donc trois fois plus de visibilité (plus d'infos en pages intérieures). Bonne lecture à tous et encore un grand merci pour votre fidélité mensuelle.

Nicolas Le Plénier
(directeur de publication)



MAGAZINE MOUV'IN
MOUV'IN.TV



@NMOUVIN

MAGAZINE MENSUEL GRATUIT

Édité par l'entreprise Ndesign Publications • Siret : 488 187 970 00011 • APE : 7411Z
SIÈGE SOCIAL : Le Jardin des Hespérides Bât. B - 140 allée de la Ponsonne - 04100 Manosque
DIRECTEUR DE PUBLICATION : Nicolas Le Plénier • MISE EN PAGE : S'Printbox / Manosque
IMPRIMÉ EN FRANCE • ISSN : 1953-7727 - Dépôt légal à parution

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)

+ de 25 000 lecteurs/mois

VOTRE PUBLICITÉ
DANS LE MAGAZINE



06 64 14 04 94



CONTACT@MOUV-IN.COM



A Manosque, Les Jardins de Pira



Devenez
propriétaire
de votre maison
pour le prix
d'un loyer*

 **Promeo Patrimoine**
PARTICIPONS À VOTRE AVENIR
www.promeo-patrimoine.fr

 **Oasis Promotion**
L'immobilier innovant

Demandez votre plan de financement

04 90 40 61 22



* simulation sur la base d'une maison T3 au prix TTC de 149.850€ financé sur la base d'un TEG annuel fixe à 2,2% sur 30 ans, sous réserve d'acceptation du dossier pour l'organisme de financement. Offre valable dans la limite des stocks disponibles.

Actu Ciné

LES SORTIES CINÉ DE MARS AVEC LE CINÉMA LE LIDO - MANOSQUE

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

Chappie // 4 mars

Réalisé par Neill Blomkamp
Avec Hugh Jackman, Sharlto Copley, Sigourney Weaver
Genre Science fiction , Action

Chaque enfant qui vient au monde est une promesse d'avenir, et c'est encore plus vrai pour Chappie. Il est incroyablement doué. C'est un véritable prodige. Comme tous les enfants, Chappie va subir l'influence de son entourage – parfois en bien, parfois en mal. Pour faire son chemin dans le monde et trouver sa place, il devra se fier à son instinct, à son cœur, à son âme. Mais Chappie est différent. C'est un robot. Le premier robot doué de la faculté de penser et de ressentir par lui-même. C'est une idée dangereuse – et un défi que Chappie va devoir relever face à ceux qui sont prêts à tout pour qu'il soit le premier et le dernier de son espèce...



Divergente 2 : L'insurrection 2D-3D // 18 mars

Réalisé par Robert Schwentke
Avec Shailene Woodley, Miles Teller, Theo James
Genre Science fiction , Action

Dans un monde post-apocalyptique où la société a été réorganisée autour de 5 factions (Audacieux, Erudits, Altruistes, Sincères et Fraternelles), Tris a mis à jour un complot mené par la faction dominante, les Erudits, dirigés par Janine. Abandonnant une ville à feu et à sang, à la recherche d'alliés, Tris et Four sont désormais traqués par les autorités. Janine décrète la loi martiale pour anéantir les Divergents, tandis que la guerre entre les factions prend de l'ampleur. Pourquoi les Divergents sont-ils une menace pour la société ? La découverte d'un objet mystérieux, hérité du passé, pourrait bien bouleverser l'équilibre des forces...



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



Big Eyes

// 18 mars

Réalisé par Tim Burton
Avec Amy Adams, Christoph Waltz, Danny Huston
Genre Biopic , Comédie



BIG EYES raconte la scandaleuse histoire vraie de l'une des plus grandes impostures de l'histoire de l'art. À la fin des années 50 et au début des années 60, le peintre Walter Keane a connu un succès phénoménal et révolutionné le commerce de l'art grâce à ses énigmatiques tableaux représentant des enfants malheureux aux yeux immenses. La surprenante et choquante vérité a cependant fini par éclater : ces toiles n'avaient pas été peintes par Walter mais par sa femme, Margaret. L'extraordinaire mensonge des Keane a réussi à duper le monde entier. Le film se concentre sur l'éveil artistique de Margaret, le succès phénoménal de ses tableaux et sa relation tumultueuse avec son mari, qui a connu la gloire en s'attribuant tout le mérite de son travail.

Cendrillon

// 25 mars

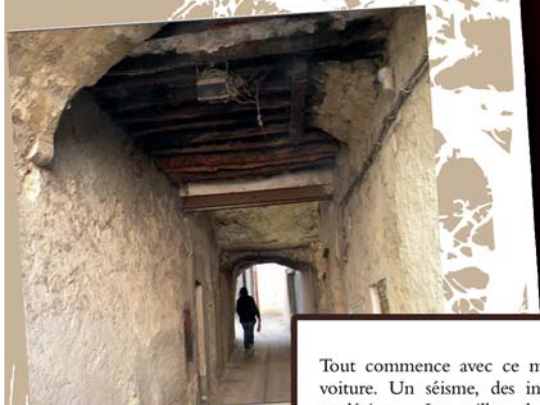


Réalisé par Kenneth Branagh
Avec Lily James, Cate Blanchett, Richard Madden
Genre Fantastique , Romance , Famille

Dans cette histoire, le père de la jeune Ella, un marchand, s'est remarié après la mort tragique de la mère de la jeune fille. Pour l'amour de son père, Ella accueille à bras ouverts sa nouvelle belle-mère, Lady Tremaine, et ses filles Anastasia et Drisella. Mais lorsque le père d'Ella disparaît à son tour d'une manière aussi soudaine qu'inattendue, la jeune fille se retrouve à la merci de sa nouvelle famille, jalouse et cruelle. Les trois méchantes femmes font d'elle leur servante, et la surnomment avec mépris Cendrillon parce qu'elle est toujours couverte de cendres. Pourtant, malgré la cruauté dont elle est victime, Ella est déterminée à respecter la promesse faite à sa mère avant de mourir : elle sera courageuse et bonne. Elle ne se laissera aller ni au désespoir, ni au mépris envers ceux qui la maltraitent. Un jour, Ella rencontre un beau jeune homme dans la forêt. Ignorant qu'il s'agit d'un prince, elle le croit employé au palais. Ella a le sentiment d'avoir trouvé l'âme sœur. Une lueur d'espoir brûle dans son cœur, car le Palais a invité toutes les jeunes filles du pays à assister à un bal. Espérant y rencontrer à nouveau le charmant « Kit », Ella attend avec impatience de se rendre à la fête...

POUR VOUS PROCURER LE LIVRE D'HÉLÈNE LADIER

Requiem à 4 mains gauches



Hélène LAD

Tout commence avec ce maudit accident de voiture. Un séisme, des incendies, le risque nucléaire... La ville de Manosque est confrontée à des événements tragiques et nombreux. Trop nombreux.

Ces catastrophes successives inquiètent les habitants: une malédiction frappe-t-elle la ville? Certains y croient dur comme fer d'autres affichent un esprit rationnel que les événements mettent à rude épreuve.

Gagou, le vieux mendiant dont personne ne connaît l'âge, semble en savoir plus qu'il ne devrait. Et Saturnin, ce jeune homme taciturne qui revient à Manosque alors qu'il s'était promis de ne plus jamais y remettre les pieds, que cherche-t-il?



La plume a un encier, un auteur a un territoire où puiser souvenirs, impressions... C'est en partant que j'ai pu avoir le recul nécessaire pour écrire ce récit. Accessible aux connaisseurs des beautés manosquines et aux non initiés.

Illustrations de Pauline Ladier

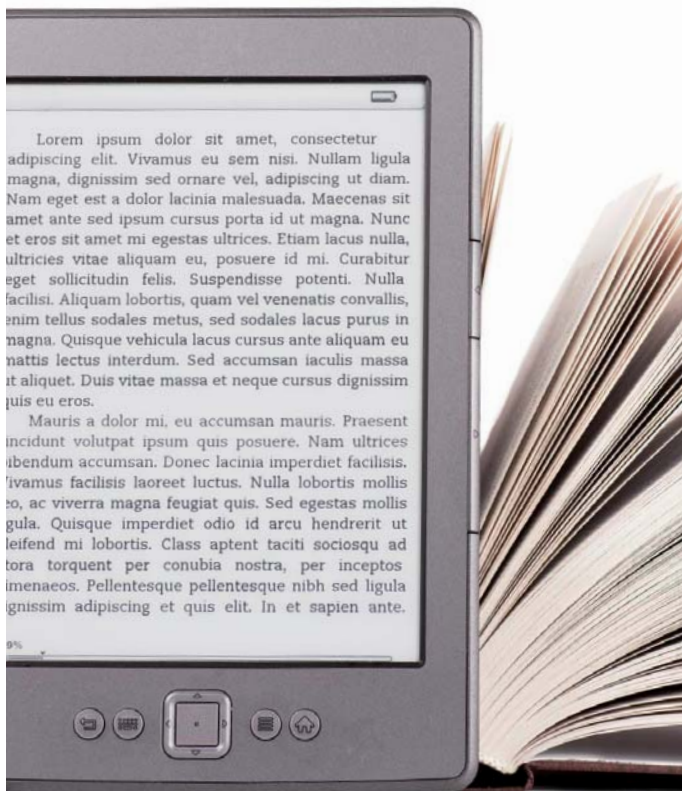
RENDEZ-VOUS
SUR LE SITE :
LULU.COM
+ HÉLÈNE LADIER

OU SUR LE BLOG

<http://t-as-vu-ma-plume.over-blog.com>

Culture

CHRONIQUE LITTÉRAIRE



Le livre du futur

Près de 75 000 livres sont sortis en France en 2013, soit une augmentation de 3,5% sur un an environ. C'est énorme, me direz-vous. Qu'est-ce que cela montre ? Que les gens écrivent de plus en plus, qu'ils sont de plus en plus nombreux à le faire, et que les éditeurs semblent donner leur chance à davantage d'auteurs.

TEXTE : HÉLÈNE LADIER & PHOTO : SHUTTERSTOCK

Sauf que... les ventes sont en baisse constante depuis quelques années. Et le tirage moyen est de moins de 8 000 exemplaires par livre. Si on enlève les grosses machineries qui font les meilleures ventes de l'année, ça ne fait pas beaucoup de visibilité dans les librairies pour les autres. Alors, une solution pour booster la lecture ? Le livre du futur est en marche.

Une question de format – liseuse VS papier

C'est à la liseuse qu'on pense en premier pour renouveler le livre. Pourtant le gagnant demeure, et pour longtemps encore, le papier. Adeptes des deux procédés de lecture, je peux dégager des avantages autant pour le livre papier, qui représente un bel objet et qu'on a plaisir à feuilleter, que pour le format numérique, tellement pratique pour un voyage et avec une lumière parfaite en toutes circonstances.

Mais les lecteurs sont 5 fois moins nombreux à avoir lu un livre en format numérique que dans un livre traditionnel en 2014. Le prix d'une liseuse rebute certainement, même si l'achat d'un livre en numérique est ensuite plus attractif.

L'innovation au service des livres de demain

Un livre comme un objet artistique, c'est possible ? De nombreux esprits créateurs se sont emparés du livre papier pour lui donner un coup de jeune.

Apporter plus de réalité pour libérer l'imagination, c'est l'idée du japonais Masaki Fujihata, qui place une lampe caméra au-dessus d'un livre feuilleté. Chaque page et chaque illustration se retrouve alors sur un écran, et... une photo s'anime, une ombre se profile sur les mots... l'expérience s'avère poétique et la technologie est mise au service du livre au lieu de chercher à le remplacer. On peut obtenir le même type de résultat avec un mini-projecteur qui anime les pages du livre.

Un autre objet propose une lecture éphémère, puisque chaque page lue finit par devenir noire. Et le livre peut servir un autre usage.

Ou encore, en prenant le virage de l'écologie, il y a ce livre écrit avec une encre qui s'efface au bout de soixante-douze heures. Pratique pour s'en servir encore et encore, surtout que ce procédé innovant d'impression s'inspire tout simplement des marqueurs magiques qu'on a eus enfants.

Et si on comptait sur les écrivains du futur ?

«Je suis persuadé que les écrivains du futur assureront la relève comme l'a fait chaque génération depuis Homère», a affirmé Patrick Modiano lors de son discours de remise du Prix Nobel de Littérature 2014.

En effet, un besoin constant de renouveau parmi les écrivains doit être rassasié. Des ateliers dédiés lors du Salon du Livre de Paris et des concours pour les jeunes talents permettent régulièrement à des jeunes d'atteindre la lumière et de rendre curieux les lecteurs, à l'image d'Edouard Louis, lauréat du prix Goncourt du premier roman en 2014 pour *En finir avec Eddy Bellegueule*.

Par Hélène Ladier

LES SORTIES JEUX VIDÉO

SORTIES MARS 2015



BATTLEFIELD HARDLINE

PC/X360/PS3
PS4/XONE



Battlefield Hardline est clairement un affrontement entre criminels et policiers dans un monde où crime et vengeance sont omniprésents. Une mise en scène du gameplay spectaculaire à l'image des grandes séries policières. Un nouveau système de jeu solo mis au point par Visceral Games. Utilisez les classes de personnages pour la première fois dans un mode solo. Lorsque vous vous rendez dans le mode multijoueur, vous pouvez utiliser l'argent récolté. Le meilleur de Battlefield et de DICE dans un tout nouvel environnement unique • Contenu – 5 nouveaux modes multijoueurs • Destruction – Des décors destructibles comme dans Battlefield, le tout dans un univers urbain • Arme – Une large variété incluant des armes militaires, de l'équipement tactique de police et des gadgets fictifs • Véhicules – Muscle car, avions privés, véhicules de la SWAT, hélicoptères blindés, et bien d'autres.



BLOODBORNE EXCLU PS4

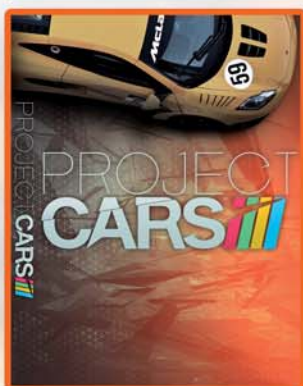


Partez à l'aventure dans une ville où la mort, la folie et des créatures cauchemardesques rôdent à tous les coins de rue.

Signé Hidetaka Miyazaki et FromSoftware – les créateurs des jeux de rôle Demon's Souls, Dark Souls et Dark Souls II –, voici Bloodborne, un tout nouveau RPG trépidant, développé exclusivement pour PlayStation 4, qui fait régner un irrésistible sentiment de terreur.

Affrontez vos peurs tout en cherchant des réponses dans la vieille ville de Yharnam, ravagée par une épidémie aussi étrange que soudaine.

Le danger est omniprésent dans ce monde de l'horreur dont vous devrez percer tous les secrets pour espérer survivre.



PROJECT CARS

PC/PS4/XONE



Project Cars vous permet de créer votre pilote, de choisir une compétition parmi un large éventail et de chasser les records historiques à bord de votre bolide. Votre but : intégrer le prestigieux Hall of Fame. Vous pouvez également tester vos aptitudes en ligne grâce à des événements ponctuels : courses aux meilleurs temps, compétitions communautaires régulièrement mises à jour ou encore des Race Week-ends. En proposant le plus large choix de voitures de tous les jeux de courses récents, une gestion dynamique de la météo et du cycle jour/nuit en temps réel, des graphismes de qualité et un pilotage réaliste, Project Cars est prêt à faire face à la compétition.

JEUX-VIDÉO

**Neufs
Occasions**

**Accessoires
Connectiques**



**MEGA
CHIP**

PLANETE HD

INFORMATIQUE

PC / Assemblage

S.A.V

**Devis/Diagnostic
Gratuit**

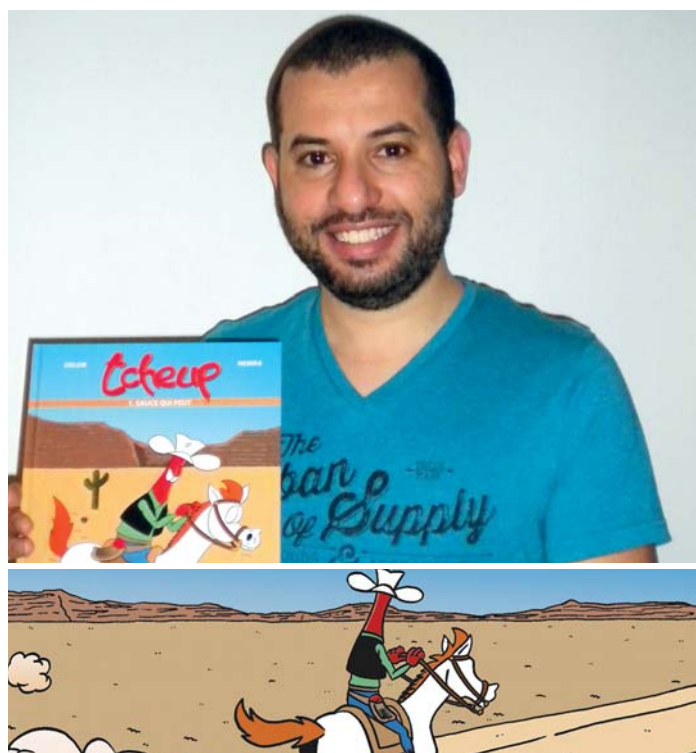


ZI St Joseph - MANOSQUE

04 92 87 23 22

**MEGACHIP
MANOSQUE**





Tcheup se la coule douce

Tcheup, c'est ce personnage créé par Nemra, jeune dessinateur dignois qui s'est fait connaître par les aventures de son premier personnage, Monsieur l'prof ! Il nous présente donc sa nouvelle BD et son personnage condimentaire.

TEXTE : ANTOINE LEBLANC & PHOTOS : NEMRA

M'i : Quand et comment as-tu créé cette nouvelle BD ?

NEMRA : Avec David Delor on a commencé à travailler sur cette BD fin 2012. Il a créé l'histoire dans son ensemble, puis nous sommes revenus sur chaque page pour peaufiner les détails et faire en sorte que tout s'enchaîne bien.

M'i : Qu'est-ce qui t'a inspiré ce personnage ?

NEMRA : C'est un personnage que j'ai inventé lorsque j'étais au lycée. Une idée tout simplement, pourquoi ne pas faire d'une bouteille de ketchup un héros de bande dessinée.

M'i : Présente-nous son histoire et ses péripéties

Nemra : Depuis que le maire de Jelsa a fait construire un saloon en ville, la vie quotidienne de Tcheup est devenue impossible. Ce dernier décide de rencontrer le maire pour lui faire part du problème, car il vit juste à côté du nouveau saloon. Le maire apprend à Tcheup que sa fille a disparu et lui propose un marché : retrouver sa fille pour faire déplacer le saloon...

C'est une histoire marrante, bourrée d'anachronismes et de clins d'œil à des personnages connus ou des célébrités.

M'i : Quels sont vos parcours à chacun ?

NEMRA : David Delor est Niçois, mais il vit dans le Vaucluse, il a trente-deux ans, il a suivi une formation aux Beaux-Arts d'Aix-en-Provence. Il a obtenu un master en arts plastiques acquis à la faculté des lettres d'Aix-en-Provence.

Pour ma part, j'ai une licence en arts plastiques, j'ai publié deux tomes de la série Monsieur l'prof chez Cinerzo édition.

M'i : Quelles sont les différences avec ton premier personnage et la première BD, Monsieur l'prof ?

NEMRA : Sur un plan graphique, Monsieur l'prof est encré au Rotring, alors que Tcheup est encré à la plume. Concernant l'histoire, Tcheup est une longue histoire alors que Monsieur l'prof, ce sont de courtes histoires qui se suivent.

M'i : Qu'est devenu Monsieur l' Prof ?

NEMRA : Monsieur l'prof existe toujours, il fait sa vie surtout sur les réseaux sociaux, où on peut prendre de ses nouvelles.

M'i : A-t-il enfin trouvé l'amour ?

NEMRA : Suspens, mais ce que je peux dire, c'est que c'est compliqué. Je suis en train d'écrire le tome III, j'espère pouvoir le sortir en 2016, vous en saurez plus à ce moment-là.

Tcheup !

Scénario : David Delor

Dessins et couleurs : Sophiane Nemra

Éditeur : Cinerzo édition

Collection : Funny Bulles

Sites internet : www.facebook.com/Tcheup

& www.twitter.com/Tcheupbd

Points de vente dans les Alpes-de-Haute-Provence : librairie La Ruelle et Maison de la Presse à Digne-les-Bains

Points de vente sur internet : fnac.com & amazon.fr

Point de vente en format numérique

pour les tablettes tactiles : numilog.com





Dorothee Munyasya

Et puis, on ne pouvait pas rester insensible au travail de danse que réalise Dorothee Munyasya... Cette phrase résume à merveille sa force de caractère pour traiter les événements du Rwanda : « Je crois autant en l'humour qu'au ton tragique pour parler de ce drame. »

TEXTE : S. & PHOTOS : CHRISTINE DURANCE

Et puis, on ne pouvait pas rester insensible au travail de danse que réalise Dorothee Munyasya... Cette phrase résume à merveille sa force de caractère pour traiter les événements du Rwanda : « Je crois autant en l'humour qu'au ton tragique pour parler de ce drame. »

Otilie B

C'est donc avec la sensible et talentueuse Otilie B que nous avons décidé d'ouvrir ce cahier culture. Ce n'est pas la première fois que l'on en parle dans Mouw'in, déjà en 2014, en première partie de Giedré à Manosque, elle avait emballé tout son monde... On la retrouvera là, en fin de résidence de création, cycle qui aura duré deux ans, et aura permis à toute l'équipe de profiler les moindres détails de ce nouveau spectacle. Pour la petite histoire, Otilie est originaire des Hautes-Alpes.

TEXTE : S. & PHOTOS : CHRISTINE DURANCE

Femme libre aux origines multiples (Kabylie, Mongolie, Italie...) Otilie B joue avec les codes et les références pour mieux les détourner. Pour elle, tout s'inspire et tout l'inspire ! Ses influences se promènent de Björk à James Blake en passant par Fink, Gainsbourg, Saïe, Les Elles et encore Sainkho Namtchylak ou Abida Parveen. Avec Otilie B le virtuel devient concret : l'utilisation d'un ordinateur portable piloté de ses pieds nus (pédalier midi) et d'accordéon dépoussiéré par un jeu nerveux, minimaliste et actuel. Sa musique singulière réunit poésie et musicalité des mots, soulignée par un live électro et des chants du monde (chant diphonique soufi). La spontanéité de ce tourbillon et sa générosité invitent nos sens et les titillent avec humour. En live, on perçoit quelque chose de primaire, sauvage, du cri primal et primitif, quelque chose qui sort de la féminité et l'incarne au plus profond. Dans sa façon d'empoigner ses instruments de tordre les notes et les mots, elle travaille la matière sonore et humaine comme de la glaise. Sans oublier que la musique est une vibration, un mouvement d'air qui peut être pur et violent à la fois... Respirez profondément et joignez-vous à l'expérience pour faire vibrer vos cordes sensibles !

Otilie B - Histoires d'O Deux

Découverte Printemps de Bourges - PACA 2014 - Coup de cœur de l'académie Charles-Cros 2014

Vendredi 20 mars - 21 heures - Théâtre Durance

Comment raconter l'indicible ?

« Au Rwanda, Samedi Détente était une émission incontournable ; c'était le rendez-vous. Une émission radiophonique pendant laquelle on écoutait des musiques venues d'ailleurs. [...] Dernier Samedi Détente.

Il y a vingt ans, le Rwanda semblait sous les coups de machettes et dans le sang. En 1994, j'allais avoir douze ans. Je me souviens. Je suis prête à en parler, à y faire face. [...] Au commencement sera un chant. Un chant que je chanterai sous un drap blanc. Un linceul. »

Dans cette pièce pour trois interprètes, Dorothee Munyasya sera accompagnée de Mani Asumani Mungai, danseur, et Alain Mahé, compositeur, improvisateur.

Chanteuse danseuse, elle nous a touchés dans Polices ! de Rachid Ouramdane, et plus encore lors de l'évocation de ce projet.

Samedi Détente

Cie Kadidi - Dorothee Munyasya - Danse

Samedi 28 mars - 21 heures - Théâtre Durance





Christine and the queens

Mouv'in a toujours été attentif à l'émergence d'artistes, de compagnies, d'acteurs promotionnant une création artistique.

TEXTE : ST & PHOTO : CATQ

À l'heure où l'on boucle cet article, Christine and the queens a été la grande gagnante des Victoires de la musique, avec Benjamin Clémentine, ALB et Khenaton... On souhaitait la mettre en avant, loin de vous la faire découvrir, plutôt pour vous convaincre de la qualité de son travail.

Originaire de Saint-Sébastien-sur-Loire dans la banlieue nantaise, elle étudie d'abord au lycée Clemenceau de Nantes puis elle fait une hypokhâgne et une khâgne au lycée Fénélon à Paris, et entre à l'école normale supérieure de Lyon. Elle retourne à Paris en 2010 pour terminer ses études et se consacrer à son projet Christine and the Queens, mêlant musique, performance, vidéo, dessin et photographie. Ce projet voit le jour, fin 2010, à Londres, où Héroïse Lefissier fait la rencontre de drag queens, aujourd'hui source de son inspiration et de ses créations. Fan de David Bowie, elle adopte un look androgyne, chantant le plus souvent vêtue d'un costume de coupe masculine. Elle « revendique le droit de ne pas se définir dans son genre comme dans sa sexualité ».

En 2011, découverte par Marc Lumbroso chez Remark Records, elle sort son premier EP baptisé Miséricorde, suivi d'un deuxième EP en 2012, mixé par Jean François Moreau, appelé Mac Abbey et dont sont extraits les titres Narcissus is back et Cripple. Christine and the Queens assure alors la première partie de Lykke Li, The Dø7 ou encore Woodkid, et en 2013 de Lilly Wood and the Prick et Gaëtan Roussel. Composant seule sur son ordinateur, elle réalise des prestations scéniques entre théâtre, danse et chant, à la manière de Laurie Anderson.

En 2012, elle remporte le prix Découverte du Printemps de Bourges et le prix Premières Francos lors des Francofolies. À l'automne de la même année, elle signe un contrat d'artiste chez le label indépendant français Because Music, et bénéficie de moyens plus importants : des danseurs sont désormais présents lors de ses concerts. Son troisième EP, Nuit 17 à 52, sort le 3 juin 2013. Son style musical est fréquemment qualifié d'électro-pop.

En 2014, elle assure la première partie du concert de Stromae, à Genève le 26 mars, à Nice le 27 mars, à Montpellier le 28 mars, et à Pau le 29 mars. Son premier album, Chaleur humaine, est sorti le 2 juin. Elle se produit également au festival des Vieilles Charrues le 17 juillet 2014. Elle s'est produite au Coconut Music Festival à Saintes les 26, 27 et 28 septembre 2014, et au Botanique à Bruxelles le 4 octobre 2014.

Culture

QUELQUE PART DANS L'HEXAGONE

P

DAVID BOWIE IS

EXPOSITION
3 MARS - 31 MAI 2015
PHILHARMONIE DE PARIS



Expo Bowie

Alors cette nouvelle rubrique, loin de vous inciter à partir d'ici, mais quand même, nous souhaitons avoir un regard plus large, sur des événements qui nous semblent indétrônables !

TEXTES : ST & PHOTOS : ST & PHOTO : CATQ

Et puis Bowie ce n'est pas rien ! Et si par la plus grande chance, vous êtes à Paris à ce moment-là, et que vous en profitez, n'hésitez pas à nous envoyer vos ressentis à l'équipe de Mouv'in.

La Philharmonie de Paris consacre sa première exposition à David Bowie. Présentée au Victoria and Albert Museum de Londres en 2013, celle-ci sillonne la planète avec un succès retentissant... Après son immense succès londonien, l'exposition David Bowie is est présentée dans une version légèrement remaniée à Paris en mars 2015 pour l'ouverture de la Philharmonie de Paris. Qu'il s'agisse du glam rock, du funk ou de la soul, du disco ou de l'électro, David Bowie endosse tous les genres avec une longueur d'avance. De Major Tom à Ziggy Stardust, d'Aladdin Sane à Halloween Jack, David Bowie, fasciné par les avant-gardes, s'invente, se métamorphose et exhibe son corps devenu spectacle. Londres, New York, en passant par Berlin : sa géographie musicale anticipe et traverse les évolutions artistiques de notre histoire récente. C'est cet itinéraire riche et fascinant que l'exposition se propose de retracer. Provenant essentiellement des archives de David Bowie, les documents visuels ou sonores inédits, photographies et films, costumes, éléments scéniques, manuscrits, dessins et instruments témoignent du parcours hors-norme et de l'influence sur la culture populaire d'un artiste unique et « inclassable ». Et font de l'exposition une véritable expérience visuelle et sonore, réalisée en partenariat avec Sennheiser.





Let's Go Vidéo édition spéciale musique

*Le traditionnel rendez-vous des amateurs de l'image et de la vidéo célèbre sa quatorzième édition... en musique!
Venez participer à ce moment d'échange et de passion le samedi 21 mars prochain de 11 heures à 18 heures à l'Écociné Verdon de Gréoux-les-Bains.*

THÉÂTRE LYRIQUE ARBOUS & FESTIVAL LGV

Depuis quatre ans déjà, les associations Vis ta Mine (théâtre) et ZBQlab.info (musique) organisent, tous les trois mois, une projection pour tous publics de documents vidéo réalisés par vous, dans d'authentiques cinémas : c'est « Let's Go vidéo » qui se déroule, en 2015, à l'Écociné de Gréoux-les-Bains.

Ce qui rend cet événement si particulier, c'est que les réalisateurs des films, qu'ils soient professionnels ou amateurs, sont présents aux séances, les animateurs créent le dialogue avec le public. L'autre particularité : c'est un événement de journée, qui commence à 11 heures et prend fin à 18 heures, un temps de pique-nique partagé renforce la convivialité de ce festival.

Pour la quatorzième édition de ce LGV, un thème est retenu : la musique.

Cet art sonore a vu ses liens avec l'image se renforcer au fil des ans ; pour communiquer un titre, il faut absolument diffuser

un clip. Désormais, on regarde la musique. La programmation de cette édition est exceptionnelle, et le mélange des manières de faire une vidéo, cher aux organisateurs, sera poussé à l'extrême.

« Ainsi, Let's Go vidéo invite deux structures coopératives culturelles marseillaises, Interne-Externe et Full Rhizome. Ces structures se donnent tous les moyens pour promouvoir des projets musicaux sensibles. Ainsi, pour Full Rhizome, le réalisateur Hadrien Bels sera avec nous pour présenter des films réalisés pour : Dupain, les frères Chémirami, Forabandit. Pour la coopé Interne-Externe, nous présenterons, en leur présence, des films réalisés pour Martin Mey, Otilie B, et d'autres productions, notamment pour Nevché. La structure Music Mama, qui promeut des artistes de Manosque, fait appel à l'association Muvida (Thomas Reybard) qui réalise des documents pour Nell Sin et son projet de musique ancienne du futur. Canapacoustik, Karma's express, Myster LO (organisateur du Cooksound festival), et les réalisateurs du clip de Joulik (David Job et Clément Puig) participeront aussi à cette journée. Meya Abasse (Ma-prod), un habitué de LGV, nous présentera sa captation de l'opéra lyrique de Sylvianne Gentil, Didon et Énée. Emma Double Té Hayche, artiste hors-norme, basé à Montpellier, présentera sa vision du film musical. David Job et Clément Puig nous présenteront leur clip réalisé pour Joulik. Ces séances seront entrecoupées d'intermèdes musicaux, sous la forme de live-surprise. Enfin, grâce à l'association Kino Gap, nous faisons un appel à film de moins de une minute avec le thème : "Pourquoi pas". Cette journée permettra aux artistes, aux structures, et à tous les publics de rencontrer des personnes qui ont su mener à bien des projets de films efficaces », nous précise Damien de ZBQlab.info.

Samedi 21 mars – de 11 heures à 18 heures

Écociné Verdon – Gréoux-les-Bains

Alpes-de-Haute-Provence.

Participation libre : c'est gratuit. Toutefois nous vous encouragerons à verser quelques deniers dans notre boîte à dons, cet événement n'est pas subventionné, et nous devons financer quelques litres d'essence à nos invités marseillais et montpelliérains. Merci !

Nos sponsors en nature : Magazine Mouv'in – Fréquence Mistral – Radio Verdon (de la com free, merci) – Music Mama (du matos à dispos, bisous), Boucherie Vidal, Pizzeria Chemin neuf, Cocci-Market (ils nous fournissent à manger, miam), la mairie de Gréoux-les-Bains qui nous fournira les tables du pique-nique.

Sur le Web : letsgovideo.fr – zbqlab.info
<https://www.facebook.com/letsgovideoofficiel>.

À noter :

La prochaine édition, LGV 15, se déroulera le samedi 27 juin et aura pour thème « Le film jeunesse, des idées ? »
Contactez-nous : contact@letsgovideo.fr

LGV s'incruste dans le Vaucluse, le samedi 28 mars, à la galerie Chapo (Gordes), à suivre sur nos espaces Web.



Studio C séduit la Belgique

En participant au concours belge, prix Arabesque, l'école de danse manosquaine est revenue avec le premier prix. Une énorme satisfaction pour les danseuses participantes et pour Carole Soler, qui récompense des heures de travail.

BY F. NICOLAS LE NEMET & PHOTOS CAROLE SOLER

Tout a débuté avec la représentation Rétro 2014 jouée en juin dernier au théâtre du Château à Gréoux-les-Bains. Une chorégraphie avait été spécialement créée pour la classe de Jazz 3 + sur le thème du jazz, où les danseuses passaient de l'état d'instrument à celui de danseur, tout cela sur une musique de Kyle Eastwood, fils de l'acteur Clint Eastwood, musicien de jazz. « Au fur et à mesure, je me suis dit qu'il serait sympa de pouvoir travailler dessus plus précisément dans l'objectif de présenter la spécificité en danse jazz dans le cadre d'un concours. Et puis, de par mes relations, j'ai demandé si aller en Belgique pour un certain concours était possible d'une part pour voir un peu ce qui se passe ailleurs et aussi pour voir où j'en étais par rapport à mon travail ! Les filles étaient d'accord, motivées et prêtes à se lancer dans ce défi. Je nous ai donc inscrites au concours prix Arabesque qui se passe en Belgique, tous les ans depuis 2009, à Charleroi exactement, le 31 janvier et le 1er février 2015 au théâtre Temps-Choisi », nous explique Carole Soler.

Qu'est-ce que le prix Arabesque ?

Le prix Arabesque est un concours international de danse. Trois disciplines sont en compétition, notamment le classique, le jazz et le contemporain, en différentes catégories : solos, duos, groupes... Une fois retrouvées devant une concurrence de haut niveau, nous voulons bien croire que les danseuses de Studio C ont été légèrement déstabilisées, mais pas découragées pour autant. Présentes dans la catégorie groupe Jazz II – qui correspond à la tranche d'âge des treize à dix-sept ans –, les danseuses n'ont pas pu bénéficier de répétitions, mais juste d'une prise de plateau de seulement cinq minutes, à 8 heures du matin. À 9 heures, le corps et le mental de chacune devaient être prêts pour cet unique passage. « Elles ont donné tout ce qu'elles avaient pour jouer leur pièce chorégraphique de trois minutes environ ! Au milieu des tutus, collants et autres costumes d'une certaine rigueur, elles ont su se démarquer avec leur "niqua", en chemise, nœud papillon et borsalino, et avec cette technique de jazz pur, cette spécificité qui leur ont permis d'accéder au premier prix dans leur catégorie ! Une belle récompense pour elles, pour moi et Studio C, école de danse. Je suis tellement fière d'elles ! », précise leur professeur.

Au départ, lors de la Rétro 2014, une quinzaine de filles dansaient cette chorégraphie. Pour le concours, dix danseuses se sont engagées : Eva Pereira, Léa Santana, Laurine Brerro, Camille Hermite, Alicia Estornel, Claire Rieunier, Louise Collard, Amandine Macario, Lise Isnelt et Auriane Bouze. Des filles qui pratiquent toutes la danse plusieurs fois par semaine, et plusieurs disciplines également : hip-hop, moderne, classique... et pas forcément qu'à Studio C. « Je tiens à le spécifier : la danse, c'est aussi s'ouvrir ailleurs et aux autres, c'est une politique aussi à Studio C. Suite à cette réussite et au regard des appréciations du jury, je compte continuer cette aventure en travaillant davantage les subtilités contenues dans la choré en suivant bien évidemment les conseils que l'on m'a donnés, avec la même équipe. Objectif 2016 : concours de jazz organisé par la Fédération française de danse, et pourquoi pas l'Italie. C'est une bonne étape pour moi de défendre la technique de jazz Matt Mattox que j'ai acquise tout au long de ma formation pour le diplôme d'État de professeur de danse avec Babeth Angelvin Pons, adepte inconditionnelle de la technique, et le maître, Matt Mattox lui-même. Le jazz qui est enseigné à Studio C provient de cette technique et je la revendique haut et fort depuis son ouverture en septembre 2003 », souligne Carole.

En douze années de travail, l'école Studio C reste en constante progression autant par ses adhérents que par les prestations proposées. La devise : plaisir, qualité de travail et ouverture vers d'autres horizons. Studio C c'est aussi Damien Bourletsis, professeur chorégraphe et danseur interprète dans la compagnie nationale Accorrap, et Michel Fanto, enseignant hip-hop intervenant aussi à Sisteron, Gap, Saint-Paul-lès-Durance... « Malgré le départ de Carole Lepri, ce qui a été construit ensemble reste et restera tant que Studio C existera ! »

Studio C prépare actuellement son prochain spectacle qui se déroulera le vendredi 3 juillet à 21 heures au théâtre Jean-le-Bleu à Manosque.

Studio C – école de danse

ZI Saint-Joseph – Rue des Entrepreneurs – 04100 Manosque
Infos : 06 22 11 12 48 – studioc04@gmail.com

Concerts Mars

CAFÉ PROVISOIRE / MJC

mjc MAISON
des JEUNES
de la CULTURE
de MANOSQUE

Le café PROVISOIRE

Lieu de Développement Musiques Actuelles



Découvrez l'actualité musicale de ce mois-ci proposée par la MJC/Café Provisoire, lieu de développement de musiques actuelles.

Soirée latino ! Conjunto Massalia + Dj Tounga

Vendredi 13 mars - 21 heures
2 salles - 2 ambiances

Conjunto Massalia

Les membres de ce groupe – formé depuis 1990 – partagent leur engouement pour la musique latine. Dans le milieu latino de notre région, c'est une institution, et les aficionados qui ne les connaissent pas encore, c'est qu'ils ne veulent pas les connaître... dommage ! La formation entre dans sa vingtième année. Des concerts dans toute la France et à l'étranger : des scènes avec des Ray Barreto, Yuri Buenaventura, Manolito y su Trabuco, Sierra Maestra, NG La Banda, Septeto

Nacional, Candido Fabre, Oscar de Leon, Maraca y Oira Vision, Jóvenes Clásicos del Son, Orlando Poleo...

Ils ont su transformer la chaleur du midi en chaleur tropicale. Marqués à vie par leurs années passées en Colombie, Doumé et ses complices vont vous inviter à chanter les « coros » et secouer les reins, sur leurs propres compositions...

Dj Tounga

Une collection de musiques pour vous faire danser : salsa, merengue, bachata... Il anime depuis de nombreuses années les grandes soirées salsa du sud-est de la France.

Plein tarif : 10 €, adhérent : 8 € – Buvette et petite restauration sur place ! Réservation plus que conseillée.

Stage de danse cubaine avec l'association Salsa HP

Vendredi 13 mars à la MJC de Manosque
De 18 h 30 à 19 h 30 : stage de danse découverte de la salsa cubaine (débutant)
De 19 h 30 à 20 h 30 : stage de découverte de la bachata et du merengue

- 1 cours : 10 € par personne
- 2 cours : 15 € par personne
Entrée au concert à 7,50 € pour les participants au stage !

Infos et inscriptions à la MJC
de Manosque - 04 92 72 19 70

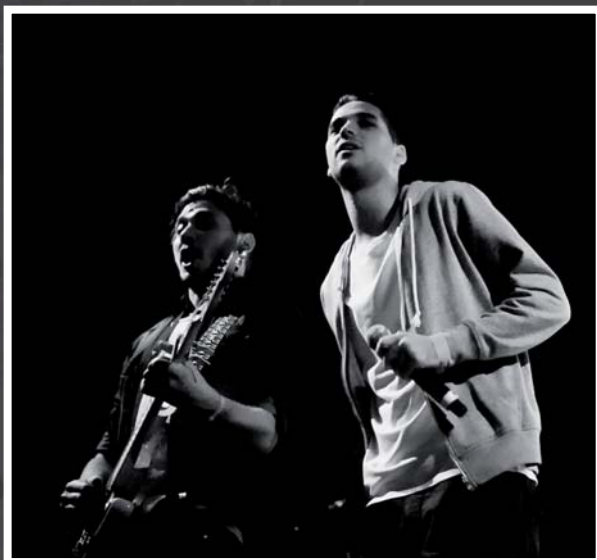
Soir de jazz Fabulous Swingers Jeudi 12 mars - 21 heures

« Fabulous Swingers » s'est créé spontanément au fil de jam-sessions et de rencontres musicales au printemps 2007.

D'influences jazz, bop, swing, latin, jazz-rock, etc., mais ouvert et éclectique, le quartet vous donnera l'occasion de découvrir ou redécouvrir le répertoire des standards connus et reconnus (Miles Davis, Bill Evans, Chet Baker, Ray Baretto...).

L'esprit du groupe se veut avant tout populaire et convivial, et les musiciens vous feront bénéficier sans réserve de leur expérience musicale et scénique...

Petite salle Jean-le-Bleu 8 € (adhérent) - 10 €



Gamac - Sortie d'album Vendredi 6 mars au Café provisoire

Après plusieurs mois passés en studio au théâtre Durance et chez Muvida, Gamac présente son nouvel EP intitulé Marche, ce vendredi 6 mars à partir de 20 heures au Café provisoire à Manosque.

La soirée se vaudra conviviale avec un apéritif offert en début de soirée suivi d'un concert du groupe.

Par ailleurs, Gamac repart en tournée dès le mois de mars, et peut d'ores et déjà annoncer la venue d'un nouveau clip prochainement.

Retrouvez toutes les informations sur www.gamac.me.

Soirée gratuite, pensez cependant à réserver vos places au 04 92 72 19 70.



David Le Deunff (Hocus Pocus) soul world + Terminus Cocktail pop folk

David Le Deunff

Il a trente ans, un afro vissé sur la tête et une voix unique, aussi rocailleuse que lumineuse. Le Deunff quitte sa Guadeloupe natale pour Belle-Île-en-Mer à l'âge de quatre ans. À la maison, on collectionne les vinyles. Son enfance est bercée par une musique qui ne se cantonne à aucun genre, oscillant du rock au blues en passant par le reggae et d'autres musiques du monde. À quatorze ans, il s'entiche d'une guitare dont il ne se séparera plus. De nouveaux horizons s'ouvrent à lui : il commence à écrire et composer. Il sait désormais qu'il veut être musicien. Belle-Île est un monde à part, qui vit selon son propre rythme. Les musiciens y sont rares, mais quelques rencontres le pousseront naturellement derrière le micro pour la première fois. Véritable autodidacte, il fait preuve dès ses débuts d'un talent rare pour tirer la quintessence d'une multitude de courants et d'influences, de Marley à Paul Rodgers... Le Deunff construit petit à petit sa propre identité. Trois années plus tard, il quitte le monde insulaire - le seul qu'il a connu jusqu'ici - pour rejoindre le continent où il compte poursuivre son rêve. Il finit par poser ses valises à Nantes, où il se lie d'amitié avec des musiciens de tous horizons. Il écrit et compose, et il accompagne divers artistes, parmi lesquels le chanteur sud-africain Jackson Reed ou la chanteuse New Soul Dajla. C'est une autre rencontre qui vient bouleverser son parcours artistique : celle du producteur, MC et DJ 20Syl, leader du groupe Hocus Pocus. Alors que 20Syl fait appel à lui pour enregistrer quelques riffs de guitares, Le Deunff improvise au chant et la magie opère... Quelques heures de studio leur suffisent pour accoucher d'un premier titre qui n'est autre que J'attends, premier extrait de l'album 73 Touches, qui lancera la carrière d'Hocus Pocus en 2005. Le coup de foudre artistique est total : l'électron libre qu'était Le Deunff rejoint le groupe Hocus Pocus, au sein duquel il occupe une place essentielle. Ensemble, ils arpentent l'Hexagone. Plus de cinq cents concerts et trois albums plus tard, ses envies de liberté et d'expression personnelle sont plus présentes que jamais. Il joue en première partie d'artistes comme Keziah Jones, Raul Midon ou Steel Pulse et prépare son projet solo. En 2013, après avoir collaboré à l'album Tetra de C2C sur le titre Together, il entre en studio et enregistre les premiers titres de son projet avec 20Syl à la réalisation. De cette collaboration naît un cinq-titres éclectique qui convie des invités rencontrés au fil des tournées : la Franco-Nigérienne Asa pose sa voix sur un Precious positif et entraînant tandis que son ami britannique Phoenix Troy le rejoint sur le poétique L.A.D.Y, premier extrait de son EP My Storm.



EMPLOI FORMATION

POURQUOI TRAVAILLER EN INTÉRIM ?

La loi Borloo du 18 janvier 2005 a apporté des changements importants dans le secteur de l'intérim. À partir de cette date, les agences d'intérim ou de travail temporaire ont pu faire office de cabinets de recrutement en proposant aux différents candidats optant pour l'intérim :

- des postes en CDD ou en CDI ;
- des missions d'intérim ;
- prise en charge éventuelle du placement pour les chômeurs.

Ce qui offre beaucoup plus de chances de trouver un emploi en adéquation avec votre profil et les postes à pourvoir proposés par les différentes entreprises.

LES DÉMARCHES À EFFECTUER POUR TRAVAILLER EN INTÉRIM

L'intérim a pour principal objectif de vous intégrer rapidement dans le monde du travail. Ces agences de travail temporaire vont étudier votre candidature en analysant votre CV, en vous recevant lors d'un rendez-vous, et en testant vos diverses connaissances au moyen de tests de recrutement que vous devrez passer lors d'un entretien. Si vous êtes embauché par l'agence d'intérim, vous serez inscrit dans sa base de données et deviendrez, de ce fait, intérimaire.

INTÉRIM : COMMENT ÇA MARCHE ?

L'agence de travail temporaire vous proposera différentes missions en corrélation avec votre profil (compétences, expériences, savoir-faire, savoir-être) et le poste à pourvoir pour exercer votre mission. Ces missions d'intérim sont strictement encadrées par la loi, c'est-à-dire qu'il existera un contrat de travail temporaire pour chaque mission qui se divisera en deux contrats :

- le contrat de mise à disposition conclu entre l'agence d'intérim et l'entreprise utilisatrice ;
- le contrat de mission conclu entre l'intérimaire et l'agence de travail temporaire qui est donc votre employeur.

QUEL EST LE SALAIRE EN INTÉRIM ?

Le salaire en intérim sera le même que la personne remplacée par l'intérimaire (salaire, rémunération des jours fériés). L'intérimaire touchera également deux indemnités prévues par la loi : l'indemnité de fin de mission, l'indemnité de congés payés.

TRAVAILLER EN INTÉRIM : DROIT ET LÉGISLATION

Le statut d'intérimaire est régi par la convention collective de travail temporaire qui permet de bénéficier des droits des intérimaires. L'intérimaire est automatiquement affilié à la Sécurité sociale et à une retraite complémentaire. Il peut aussi bénéficier de formations en intérim mises en place par l'agence de placement. Il existe aussi une mutuelle intérim.

LES MÉTIERS DU SOIN ET DE L'ESTHÉTIQUE SONT À LA MODE

Voilà un secteur qui recrute et qui pourra vous faire rêver. En plein développement, notamment sur le secteur «luxe», le personnel qualifié est recherché, mais il faudra être irréprochable ! De l'institut de quartier aux luxueux spas, les domaines de l'esthétique et de la beauté proposent très couramment des offres d'emploi, un perfectionnisme et une très grande rigueur vous seront alors demandés, autant de qualités qui vous permettront de fidéliser votre clientèle pour le plus grand bonheur de votre employeur.

Une étude indique que quatre-vingts pour cent des élèves sortant d'une formation qualifiante trouvent un emploi dans l'année qui suit l'obtention de leur diplôme. Et le moins que l'on puisse dire, c'est que la zone de prospection est large, désormais les grands groupes hôteliers disposent pratiquement tous d'un espace bien-être dans leurs hôtels. Donc, si l'envie de voir du pays vous prenait, cela est une piste à étudier, mais n'oubliez pas que des facilités linguistiques vous seront forcément demandées pour deux langues supplémentaires au minimum.

CRÉER SON ENTREPRISE

Certains secteurs géographiques sont saturés, mais après une bonne étude de marché pourquoi ne pas envisager l'installation ? Créer son propre institut de beauté en trouvant la particularité qui amènera la cliente à venir découvrir vos soins et prestations. Alors amoureuses de la beauté et de l'esthétique, de nombreuses solutions et formations s'offrent à vous, reste à choisir celle qui vous attirera le plus.



THALATHERM

Organisme de formation
dans les secteurs

de l'hydrothérapie
des massages de bien-être
de l'esthétique

Prochaines formations :

- ⇒ Praticien Spa Esthétique : du 07 avril au 22 mai 2015
- ⇒ Hydro-Praticien : du 22 juin au 21 octobre 2015
- ⇒ CAP Esthétique : du 02 septembre au 27 mai 2016

Nouveauté modules Massage de bien-être :

- ⇒ Deep Tissue : du 20 au 24 avril 2015
- ⇒ Coquillages : 01 & 02 juin 2015

Avenue des Thermes - 04800 GREOUX LES BAINS

Tel : 04.92.77.66.36

infos@formation-thalatherm.com

www.formation-thalatherm.com

FORMESSANCE



Formations Management
Prévention Santé
Ateliers Bien-être
Coaching

Formessance élabore pour vous des solutions
clés en main au service du bien-être en entreprise.

Prochain Atelier :

- Prise de paroles en public par l'approche théâtrale
le 17 mai 2015 à Gréoux-les-Bains



04100 MANOSQUE - Tél : 07.71.05.64.36
contact.formessance@gmail.com - www.formessance.com



ECOLE TECHNIQUE PRIVÉE D'ESTHÉTIQUE ET DE COIFFURE

“Vicenta Formation”

L'école propose :

● des diplômes :

- BAC Pro Esthétique - Cosmétique - Parfumerie
- CAP Esthétique - Cosmétique - Parfumerie
- CAP Coiffure
- Brevet Professionnel Esthétique
- Brevet Professionnel Coiffure

● des formations professionnelles

- Prothèses ongulaires
- Extension de cils
- Réflexologie plantaire
- Drainage esthétique
- Pierres chaudes
- Modelage corps
- Formation sur les appareils de bronzage



**JOURNÉE
“PORTES
OUVERTES”
MERCREDI
18 MARS 2015**
+ DÉMONSTRATION
DE BODY PAINTING



**Coiffure
&
Esthétique**

Rue des entrepreneurs - ZI Saint Joseph - 04100 MANOSQUE

Tél : 04 92 74 19 76 - FAX : 04 92 75 84 11 - Email : vicenta.formation@orange.fr - Site : www.vicenta-formation.fr



EMPLOI FORMATION

COMMENT FINANCER UNE FORMATION ?



Vous souhaitez acquérir une expérience ou un diplôme supplémentaire qui vous aidera dans votre vie professionnelle, différentes possibilités s'offrent à vous pour financer cette formation.

Le compte personnel de formation, ou CPF

Le compte personnel de formation est une nouvelle modalité d'accès à la formation créée par la loi relative à la formation professionnelle, à l'emploi et à la démocratie sociale. Il a pour ambition d'accroître le niveau de qualification de chacun et de sécuriser le parcours professionnel. Le compte personnel de formation (CPF) remplace le très connu droit individuel à la formation (DIF) qui n'existe plus depuis le 1er janvier 2015 (exception faite pour la fonction publique). Les droits acquis au titre du DIF au 31 décembre 2014, et non consommés, peuvent être utilisés dans le cadre du nouveau CPF jusqu'au 31 décembre 2020. Les employeurs ont jusqu'au 31 janvier 2015 pour communiquer par écrit à chacun de leurs salariés, le solde d'heures DIF non consommées au 31 décembre 2014. Cette information peut être indiquée soit sur une attestation de droits au DIF, soit sur la fiche de paie ; une fois en possession de cette information, il reviendra au titulaire de ces droits d'inscrire son solde d'heures DIF dans l'espace personnel sécurisé qu'il aura créé sur le site consacré au CPF. On trouvera également sur ce site une présentation détaillée de ce nouveau dispositif : bénéficiaires, formations éligibles, etc.

Pour qui ?

Toutes les personnes engagées dans la vie active, indépendamment du statut :

- les salariés du privé ;
- les personnes sans emploi, inscrites ou non à Pôle emploi
- les jeunes sortis du système scolaire obligatoire, recherchant un emploi.

À NOTER : Par dérogation, un compte personnel de formation est ouvert dès l'âge de quinze ans pour le jeune qui signe un contrat d'apprentissage.

Le compte permet de capitaliser des heures de formation à raison de 24 heures par an jusqu'à 120 heures, puis de 12 heures jusqu'à la limite de 150 heures au total. Pour un temps partiel, les heures sont calculées en proportion du temps de travail effectué.

Le CSP – Contrat de sécurisation professionnelle

Le contrat de sécurisation professionnelle (CSP) est proposé obligatoirement par un employeur qui envisage de licencier pour motif économique un ou plusieurs salariés. Ce dispositif est censé faciliter le « retour rapide à l'emploi durable » des salariés dans des entreprises de moins de mille salariés.

Le congé individuel de formation

Le congé individuel de formation (CIF) est le droit de s'absenter de son poste de travail pour suivre une formation de son choix. Pour en bénéficier, le salarié doit remplir certaines conditions et présenter sa demande à l'employeur, selon une procédure déterminée. Le salarié peut bénéficier, également sous certaines conditions, d'une prise en charge de sa rémunération et des frais liés au congé de la part de l'organisme paritaire collecteur agréé au titre du CIF (OPACIF) ou encore d'organismes dont la compétence est limitée à une entreprise ou un groupe d'entreprises (AGECIF).

Le contrat de professionnalisation

Le contrat de professionnalisation est un contrat en alternance associant pratique professionnelle et formation; il permet d'acquérir un diplôme, un titre homologué, un certificat de qualification professionnelle ou une qualification reconnue dans la convention collective de branche. Il s'adresse aux jeunes de 16 à 26 ans, et pour les demandeurs d'emploi âgés de 26 ans et plus.

Les autres financements

D'autres financements comme ceux du conseil régional et du Fonds social européen (FSE) peuvent intervenir. Il y a aussi l'AGEFIPH pour les personnes handicapées. Le financement personnel ou encore d'autres financements sont possibles, contactez directement votre centre de formation pour en savoir plus.

Proman, N° 5 du recrutement et du travail temporaire en France

Avec plus de 235 agences, Proman est votre partenaire local privilégié. Le respect des engagements et des personnes sont les valeurs fondamentales des équipes PROMAN.

La personne humaine est au cœur de notre action. Cette dimension est la base de tous nos partenariats vis-à-vis de nos clients, collaborateurs permanents et intérimaires.

Nos équipes sont aguerries au recrutement et à l'évaluation des compétences dans le **respect de notre démarche qualité.**

Votre partenaire local privilégié

CHÂTEAU-ARNOUX

Centre Cial Le Belvédère - 04160 Château-Arnoux
Tél. : 04 92 62 63 63
chateau.arnoux@proman-interim.com

DIGNE

15 boulevard Thiers - 04000 Digne-les-Bains
Tél. : 04 92 36 65 40
digne@proman-interim.com

MANOSQUE - INDUSTRIE TERTIAIRE

Espace Mirabeau - Av. Jean Giono
04100 Manosque - Tél. : 04 92 72 68 45
manosque@proman-interim.com

MANOSQUE BTP

Chemin du Moulin Neuf - Le Forum - Bât A Lot 4
04100 Manosque - Tél. : 04 92 72 98 40
manosque.2@proman-interim.com



Intérim • CDD • CDI

www.proman-emploi.fr

+ de
235
agences

adf formation

www.adfformation.fr

adf.formation@wanadoo.fr

DCG
3 BTS
3 BAC

RUE DES ENTREPRENEURS
ZI ST JOSEPH
04 92 72 82 82
MANOSQUE

30 MODULES
Filières graphiques et tertiaires

ANGLAIS



EMPLOI FORMATION

PROVENCE CONTACT' EMPLOI

Rendez-vous Emploi / formation incontournable en région PACA, le forum Provence Contact'Emploi est de retour à Digne-les-bains le jeudi 16 avril prochain. À vos agendas !

1 000 offres d'emploi et de formation en région PACA sont proposées par une centaine d'employeurs, jeudi 16 avril 2015 de 9 h à 17 h au palais des congrès de Digne-les-Bains (04). C'est autour de Carrefours pour l'Emploi et du Conseil Général des Alpes de Haute-Provence, que se sont regroupés plus particulièrement la Région PACA, le Fonds social européen, la Direccte PACA, Pôle emploi, l'Afpa, les Missions locales, l'Agefiph et Cap emploi, pour faire de cet événement une authentique mosaïque de talents.

Ce forum s'adresse aussi bien aux employés qu'aux ouvriers, étudiants, lycéens, techniciens, agents de maîtrise, militaires en reconversion, contremaîtres ou cadres, quel que soit leur niveau de formation. Les maîtres-mots : la concordance des profils ainsi que la préparation en amont via le site :

www.provence-emploi.fr

PLUS D'UNE CENTAINE D'ENTREPRISES

Une centaine de structures sont mobilisées afin de permettre à chacun de proposer ses compétences pour un CDI, CDD, une formation en alternance ou un contrat aidé dans la plupart des secteurs d'activité. Pour cette 10^{ème} édition, le candidat pourra aborder le forum selon plusieurs thématiques : orientation/accompagnement, apprentissage/formation, carré des métiers/artisanat, jeunes diplômés, petites entreprises et création d'entreprise.



UN CO-VOITURAGE EN BUS !

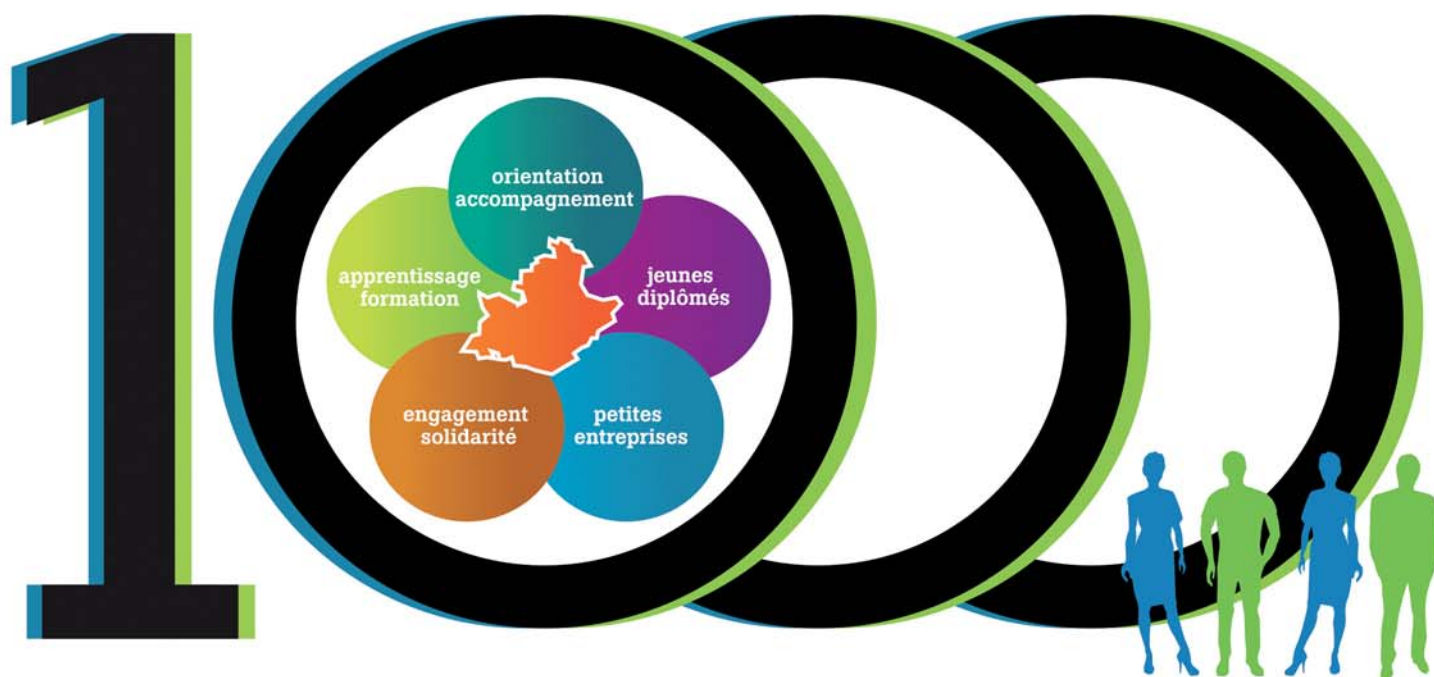
Un réseau de 30 cars de l'emploi (départ uniquement le matin / retour à 16 h) desservira spécialement le palais des congrès de Digne depuis 30 communes de la région (Aix-en-Provence, Avignon, Aubagne, Gap, Marseille, Nice, Sisteron, Toulon...). Pour en bénéficier, il suffit de s'inscrire gratuitement en composant le 04 92 30 05 25.

Concepteur et porteur de cet événement, l'établissement d'utilité publique «Carrefours pour l'Emploi Armées/Collectivités/Entreprises», acteur majeur du recrutement civil et militaire, initie des actions en faveur de l'emploi et de la formation sur le territoire français. Ses actions ont pour finalité de faire baisser les chiffres du chômage et de lutter contre l'exclusion. 25 ans d'expérience en ressources humaines, + de 100 rencontres d'envergure réalisées, 15 000 structures accueillies et 1 000 000 de candidats reçus de tous horizons.

EN PRATIQUE :

Forum emploi/formation : «Provence Contact'Emploi»
100 recruteurs à convaincre ! Le jeudi 16 avril 2015, de 9 h à 17 h sans interruption, au Palais des congrès de Digne-les-Bains (04), entrée libre et gratuite
Préparation et découverte des offres d'emploi/formation :
www.provence-emploi.fr Information candidats, réservation cars de l'emploi : 04 92 30 05 25

FORUM PROVENCE CONTACT'EMPLOI



OFFRES D'EMPLOI ET DE FORMATION

 120 RECRUTEURS VOUS ATTENDENT AU FORUM RÉGIONAL DE L'EMPLOI OUVERT À TOUS, ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE - MUNISSEZ-VOUS DE PLUSIEURS CV

JEUDI 16 AVRIL 2015 9H/17H
PALAIS DES CONGRÈS DIGNE-LES-BAINS (04)



covoiturage04.fr

TRANSPORT GRATUIT DEPUIS 30 COMMUNES

INFO/RÉSERVATION : 04 92 30 05 25 / WWW.PROVENCE-EMPLOI.FR



Association Régionale
des Missions Locales
Provence-Alpes-Côte d'Azur

agefiph
nourir l'emploi
pour personnes handicapées



CCI ALPES
DE-HAUTE-PROVENCE

**CARREFOURS
POUR L'EMPLOI**
ARMÉES / COLLECTIVITÉS / ENTREPRISES
établissement d'utilité publique



Région
Provence
Alpes
Côte d'Azur



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
DIRECCTE PACA



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

1 DIMANCHE 1^{er} MARS

ORAISON	...	Tournoi de Tennis	...	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Loly Circus	Stages cascades burlesques	10h-17h	☎ 04 92 75 36 86
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Activités JV pendant les vacances	...	☎ 04 92 74 04 39
LES MÉES	Salle des fêtes	Brocante vide grenier bourses ttes collections	6h-19h	☎ 06 72 54 97 57
VOLONNE	Salle Notre Dame	Super loto	15h	☎ 06 77 24 03 34
CHÂTEAU-ARN	Salle des fêtes	Loto des sapeurs pompiers	16h	☎ 06 79 01 23 68
VALENSOLE	Salle polyvalente	Thé dansant	15h	☎ 06 84 08 73 62
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto ADMR	15h	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Stade Gai Miniet	Match rugby	...	☎ 04 92 78 60 80
DIGNE	...	Vide grenier de printemps	...	☎ ...
LA BRILLANNE	Centre accueil	Loto de la Brillanne Boules	15h	☎ ...

2 LUNDI 2 MARS

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours de danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
LES MÉES	Maison associations	Atelier Sumbolon	14h15-16h45	☎ 04 92 34 08 06
ST AUBAN	La Marelle	Coin famille «peinture»	14h30	☎ 04 92 32 37 04

3 MARDI 3 MARS

MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Un si petit chinois	10h30	☎ 04 92 72 90 42
MANOSQUE	Médiathèque	Cycle de conférences	17h & 18h30	☎ 04 92 74 10 54
ST AUBAN	La Marelle	Atelier récup-déco en famille	14h30-16h	☎ 04 92 32 37 04
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Cours de danse country	18h30-21h30	☎ 06 19 60 18 44

**EXPO
40M²**

**ENDUIT
FACADE**

**PIERRES
DÉCORATIVES**

**ISOLATION THERMIQUE
PAR L'EXTERIEUR**



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

AGENDA

PAR MAIL :
infos@mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

4 MERCREDI 4 MARS

MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Un si petit chinois	10h30 & 14h30	☎ 04 92 72 90 42
CHÂTEAU-ARN	Gymnase	Coin famille «basket»	14h-16h	☎ 04 92 32 37 04
VOLX	Foyer Rural	Les conviviales : animation pour toute la famille	10h-12h&14h-17h	☎ 04 92 70 91 28
GRÉOUX	...	Rencontrez Gréoux - visite guidée	...	☎ 04 92 70 01 08

5 JEUDI 5 MARS

FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : Broken Rotuls	soirée	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Bonhomme	10h30 et 16h30	☎ 04 92 72 90 42
VALENSOLE	Salle polyvalente	Collecte de sang	15h30-19h	☎ 04 92 74 82 05
ST AUBAN	La Marelle	Coin famille «Fabrication de cerfs volants»	14h-16h	☎ 04 92 32 37 05
VOLX	Salle associative	Préparation du Carnaval	10h30-12h	☎ 04 92 70 91 28

6 VENDREDI 6 MARS

LES MÉES	Cinéma Kraft	Durance Hors les murs	19h	☎ 04 92 64 27 34
LES MÉES	Maison associations	Atelier radiesthésie	20h30	☎ 04 92 34 08 06
PIERREVERT	Salle du conseil	Réunion publique de secteur	18h	☎ 04 92 72 86 87
ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h30 & 21h • 5€	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	MJC / Café Pro	Sortie nouvel album GAMAC	20h	☎ 04 92 72 19 70
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : Les Chevreuils + Onx	soirée	☎ 06 85 35 68 42
VOLX	Salle associative	Préparation du Carnaval	10h30-12h	☎ 04 92 70 91 28

PARUTIONS 2015 :
FÉVRIER / AVRIL / JUIN /
SEPTEMBRE / NOVEMBRE

LE CAHIER BIMESTRIEL
DÉDIÉ AUX PROFESSIONNELS DE L'HABITAT,
DE LA MAISON ET DE LA DÉCORATION.

ASTUCES & CONSEILS DE PRO
PUBLI-REPORTAGES
DOSSIERS THÉMATIQUES
IDÉES SHOPPING ...

accent
deco[®]
Cahier bimestriel
Aménagement | Habitat | Décoration

DATES DE BOUCLAGES :
FÉVRIER > 20 JANVIER / AVRIL > 20 MARS / JUIN > 20 MAI / SEPTEMBRE > 20 AOÛT / NOVEMBRE > 20 OCTOBRE
INFOS / RESA : 06 64 14 04 94 - CONTACT@MOUV-IN.COM

AGENDA

PAR MAIL :
infos@mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

7 SAMEDI 7 MARS

VINON/VERDON	Salle des fêtes	Journée «cultures du monde»	11h-17h	☎ 04 92 79 34 62
RIEZ	Place M. Javelly	Soirée théâtre avec « La perle de la Cannebière»	20h30	☎ 04 92 70 48 20
MANE	Salle polyvalente	Loto de la chasse	15h30	☎ ...
ENTREVENNES	Rues	Carnaval	dès 11h	☎ 04 92 78 60 80
ENTREVENNES	Salle polyvalente	Concours de contrée	17h	☎ 04 92 78 60 80
LA BASTIDES	Salle polyvalente	Vide poussette et puces de la couturière	...	☎ 06 81 67 52 12
MANOSQUE	Rue du Temple	Vide poussette «Les Loustics du 04»	journée	☎ 06 76 48 07 21
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : Soirée Do Brazil	soirée	☎ 06 85 35 68 42
GRÉOUX	Salle L'Étoile	Spectacle : Les petits moyens	20h30 • 15€	☎ 04 92 74 61 02

8 DIMANCHE 8 MARS

STE TULLE	Théâtre	Concert sur le thème de la journée de la femme	15h	☎ 07 81 23 79 44
MALIJAI	Salle des fêtes	Loto «les chardons d'argent»	16h	☎ 04 92 36 39 05
PIERREVERT	Salle polyvalente	Super Loto de printemps par AJPP	16h	☎ 06 16 50 19 20
SALIGNAC	Salle polyvalente	Carnaval des enfants	15h	☎ 06 38 35 86 21
STE TULLE	Théâtre	Chansons : Mélodies en ballades	15h	☎ 04 92 78 20 06
REILLANNE	Salle des fêtes	Loto paroisse	14h30	☎ 04 92 76 45 37
ORAISON	Salle du Château	Journée de la femme	19h	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Salle de l'Eden	Spectacle de chansons	15h30	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Places de la ville	Vide grenier	journée	☎ 06 14 45 30 70
LA BASTIDES	Salle polyvalente	Vide poussette et puces de la couturière	...	☎ 06 81 67 52 12
MANOSQUE	Rue du Temple	Vide poussette «Les Loustics du 04»	journée	☎ 06 76 48 07 21
DIGNE	Palais des Congrès	Spectacle d'humour : Label Vamp	16h	☎ 06 43 10 75 60
MANOSQUE	La Rochette	Bike and Run de Manosque	journée	☎ ...
DIGNE	...	Vide grenier des funkies	...	☎ ...
LA BRILLANNE	Place St Agathe	Vide poussette	...	☎ ...

9 LUNDI 9 MARS

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours de danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
ST AUBAN	La Marelle	Atelier «bien vieillir»	9h-11h	☎ 04 92 32 37 04
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Cours de bokwa	18h30-19h30	☎ 06 19 60 18 44

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>

AGENDA

10 MARDI 10 MARS

MANOSQUE	Théâtre Jean Le bleu	Théâtre de boulevard : Ladies Night	21h • 30€	☎ 04 92 70 35 06
DIGNE	IUT	Collecte de sang	...	☎ 04 92 40 61 82
LES MÉES	Salle multi-activités	Atelier de jeux	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
VALENSOLE	Salle Tardieu	Cinéma	18h et 21h	☎ 04 92 74 90 02
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Cours de danse country	18h30-21h30	☎ 06 19 60 18 44

11 MERCREDI 11 MARS

MANOSQUE	Place d'Herbès	Printemps des poètes - battle poétique	18h	☎ ...
MANOSQUE	...	Fresque poétique	16h	☎ 04 92 71 01 79
MANOSQUE	Ciné Le Lido & MJC	Ciné-goûter	15h30	☎ 04 92 72 19 70
DIGNE	Les Gavots	Collecte de sang	...	☎ 04 92 40 61 82
PEIPIN	Salle Grand Champ	Stage : les épices pas à pas avec Isabelle Bruet	journée	☎ 04 92 62 60 59
ST AUBAN	La Marelle	Coin famille «masques à émotions»	16h15	☎ 04 92 32 37 04
CHÂTEAU-ARN	Théâtre Durance	Théâtre : Il Mondo senza il Tutto - Cie Skappa	19h	☎ 04 92 64 27 34
DIGNE	Centre Culture	Théâtre d'objet «Je serais MacBeth»	19h	☎ ...
VOLX	Foyer Rural	Assemblée citoyenne «Le bassin manosquin»	17h	☎ 04 92 72 17 10
GRÉOUX	...	Visite guidée: Gréoux d'autrefois, et d'aujourd'hui	...	☎ 04 92 78 01 08

12 JEUDI 12 MARS

FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Scène ouverte/découvertes	soirée	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
MANOSQUE	Café Pro - MJC	Soir de Jazz - Fabulous Swingers	21h	☎ 04 92 72 19 70
PEIPIN	Salle Grand Champ	Café débat : conversation psycho avec V. Isnard	18h30-20h30	☎ 04 92 62 60 59

Côté Femme

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

Prêt-à-porter, chaussures & accessoires

I.CODE
IKKS WOMEN
CIMARRON
FINAL TOUCH
ASH
BEL AIR
GAT RIMON

SOIGNEZ VOTRE LOOK
AVEC LA NOUVELLE COLLECTION PRINTEMPS / ÉTÉ 2015
DISPONIBLE IMMÉDIATEMENT EN BOUTIQUE

NOUVEAUX LOOKS - NOUVELLE SAISON

COLLECTION BIJOUX "CRÉATEURS" À DÉCOUVRIR
JOANNA CRÉE VOTRE STYLE !!

RELOOKEUSE
PROFESSIONNELLE
DIPLOMÉE

CONSULTANTE EN LOOK

Paiement en 3 ou 4 fois
(voir modalités en magasin)
Retouche gratuite
Carte de fidélité
Partenaire chèques K04 (CCI)

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

AGENDA

13 VENDREDI 13 MARS

VILLENEUVE	Salle Jean Jaurès	Curiosités mathématiques autour du nombre d'or	20h30	☎ 04 92 78 42 31
MANOSQUE	MJC	Soirée Latino Conjunto Massalia + Dj Tounga	21h	☎ 04 92 72 19 70
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de sang	...	☎ 04 92 72 43 43
SISTERON	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 61 31 61
PEIPIN	Maison pour tous	Stage de poterie avec Emmanuelle Bernard	9h-12h	☎ 04 92 62 60 59
ST AUBAN	Stade	Sortie découverte des salades sauvages	13h20-16h30	☎ 06 50 36 07 49
ST AUBAN	La Marelle	Séance de rire	15h	☎ 04 92 32 37 04
CHÂTEAU-ARN	Théâtre Durance	Humour / théâtre : Le secret du temps plié	21h	☎ 04 92 64 27 34
PIERREVERT	Salle du conseil	Réunion publique de secteur	18h	☎ 04 92 72 86 87
ORAISON	Salle de l'Eden	Dictée de la Francophonie	9h	☎ 04 92 78 60 80
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Soirée porte bonheur de country western line	19h	☎ 06 19 60 18 44
DIGNE	Centre Culturel	Concert Jazz «Albaye Cissoko et Volker Goetze»	21h	☎ ...
GRÉOUX	Salle L'Étoile	Spectacle : En attendant Lully	20h30 • Gratuit	☎ 04 92 74 61 02

14 SAMEDI 14 MARS

CORBIÈRES	Bar le Carpe Diem	Soirée concert rock avec les Scandales	Dès 20h	☎ 04 92 79 78 66
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de sang	...	☎ 04 92 72 43 43
PEYRUIS	Salle associations	Stage de Bonzaï avec Claude Dominici	10h-17h	☎ 04 92 62 60 59
ST AUBAN	La Marelle	Atelier «économie d'eau...»	10h-12h	☎ 04 92 32 37 04
PEIPIN	Salle grand champ	Stage de sophrologie avec Nelly Dumast	14h-18h	☎ 04 92 62 60 59
PEYRUIS	...	Brocante vide-grenier et bourse aux vêtements	6h-19h	☎ 06 72 54 97 57
LES MÉES	Maison associations	Poésie-Insurrection	18h	☎ 04 92 62 48 13
GRÉOUX	Salle L'Étoile	26ème Bourse Auto Moto Matériel Agricole	9h-18h	☎ 06 83 60 42 16
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Concert : Laid Crétins des Alpes	...	☎ 06 33 26 84 64
VALENSOLE	Salle polyvalente	Soirée Saint Patrick	20h	☎ 06 84 08 73 62
ORAISON	Salle de l'Eden	Concert de blues	20h30 • 17€	☎ 06 88 08 40 42
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : Toumaï + 6.33	soirée	☎ 06 85 35 68 42
VOLX	Centre Social	Carnaval place de la mairie	14h30	☎ 04 92 70 91 28

INSCRIVEZ VOS ÉVÉNEMENTS

SUR

WWW.MOUV-IN.COM

> AGENDA

> SOUMETTRE
UN ÉVÉNEMENT

avant le 20 du mois
précédent vos événements



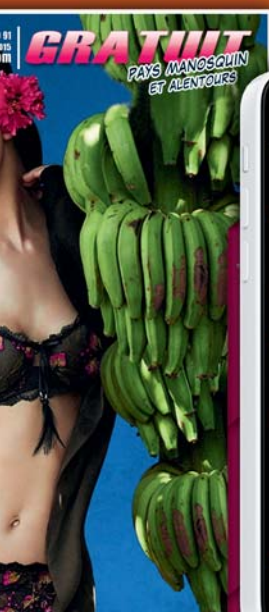
AGENDA

15 DIMANCHE 15 MARS

MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Concert : La belle Hélène	17h • Gratuit	☎ 04 92 87 88 86
MANOSQUE	Théâtre La Fourmi	Spectacle : Bonhomme	11h	☎ 04 92 72 90 42
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Concert de la fête départementale CMF AHP	15h • Gratuit	☎ 04 92 87 72 46
VALENSOLE	Plateau Valensole	Balade littéraire Printemps des poètes	...	☎ 04 92 70 54 54
L'ESCALE	MAC	Carnaval à L'Escale	14h30	☎ 06 61 30 39 10
LES MÉES	Salle des fêtes	Loto foyer club joyeux des Pénitents	14h30	☎ 06 17 83 62 11
GRÉOUX	Salle l'Étoile	26ème Bourse Auto Moto Matériel Agricole	9h-18h	☎ 06 83 60 42 16
STE TULLE	EGV	Repas et animations par Les mélomanes rétros	11h-18h	☎ 04 92 78 20 06
VALENSOLE	Salle polyvalente	Loto ASVG	15h30	☎ 04 92 74 90 02
PIERREVERT	Salle polyvalente	Vide-dressing et vide grenier de l'ADIS	journée	☎ 06 85 94 75 66
Oraison	Salle de l'Eden	Loto San Brancaï	15h	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Stade Giai Miniet	Match de rugby	...	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Stade Giai Miniet	Hand Ball	...	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Places de la ville	Vide grenier	journée	☎ 04 92 78 60 80
CÉRESTE	Place	Foire	journée	☎ 06 79 83 12 23
MANOSQUE	Gymnase	Inter comité handball	11h-16h	☎ 06 40 96 01 66
PEYRUIS	...	Brocante vide grenier, vide nursery	...	☎ ...
VOLX	...	Atelier de Qi Cong	9h30-12h	☎ 06 62 73 15 00

16 LUNDI 16 MARS

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours de danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
FORCALQUIER	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 75 48 22
MONTFORT	Salle Jean Ferrat	Atelier de jeux	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
ST AUBAN	Stade	Sortie découverte des salades sauvages	13h20 - 16h30	☎ 06 50 36 07 49
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Cours de bokwa	18h30-19h30	☎ 06 19 60 18 44



**ET BÉNÉFICIEZ
GRATUITEMENT*
D'UNE TRIPLÉ
VISIBILITÉ**

**MAGAZINE / SITE INTERNET /
SMARTPHONE & TABLETTES**

*Gratuité réservée aux mairies, offices de tourisme, associations et organisateurs d'événements - Pour les professionnels voir conditions
AUCUNE DATE NE SERA PRISE PAR TÉLÉPHONE OU AUTRE VOIE QUE CELLE-CI

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

17 MARDI 17 MARS

VINON/VERDON	Moulin St André	Musique / Blues : Piaf	21h • 10€	☎ 04 92 70 35 06
MANOSQUE	Médiathèque	Comité de lecture spécial Insurrection poétique	18h	☎ 04 92 74 10 54
DIGNE	Lycée Carmejane	Collecte de sang	...	☎ 04 92 40 61 82
LES MÉES	Médiathèque	Atelier médiathèque	10h30-11h15	☎ 04 92 31 50 99
L'ESCALE	MAC	Conf. : Glanum ville sanctuaire des Aleyns	20h30	☎ 04 92 64 02 46
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Cours de danse country	18h30-21h30	☎ 06 19 60 18 44
GRÉOUX	Salle L'Étoile	Cinéma : avant première Cendrillon	18h30 • 15€	☎ 04 92 79 82 18

18 MERCREDI 18 MARS

MANOSQUE	Théâtre Jean Le bleu	Spectacle « La Balade des massacrés »	19h	☎ 04 92 70 54 54
PEIPIN	Médiathèque	Heure du conte	15h-17h	☎ 04 92 62 58 20
MANOSQUE	École Vicenta	Journée Portes ouvertes + démo Body Painting	15h-17h	☎ 04 92 74 19 76
GRÉOUX	Centre de Congrès	Rediffusion de l'Opéra «Le vaisseau Fantôme»	20h • 12€	☎ 04 92 79 82 18

19 JEUDI 19 MARS

FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Scène ouverte/découvertes	soirée	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
PEIPIN	Ludocinelle	Atelier éveil musical avec Marine	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
LES MÉES	Salle Mairie	Système d'échange local SEL	18h	☎ 04 86 49 65 96
PEIPIN	UTL	Café débat développement personnel	18h30-20h30	☎ 04 92 62 60 59
Oraison	Mairie	Commémoration du 19 Mars 1962	17h15	☎ 04 92 78 60 80
DIGNE	Centre culturel	Concert « Le Tour de Valse »	19h	☎ ...

20 VENDREDI 20 MARS

MANOSQUE	Théâtre Jean Le Bleu	Improvisation / humour : Les colocataires	21h • 20€	☎ 04 92 70 35 06
GRÉOUX	Centre L'Étoile	Groupe JM2	20h30	☎ 04 92 78 01 08
Oraison	Château	Peau-aime par Cie Lumière d'étoiles	19h • Gratuit	☎ 06 31 89 62 80
VOLX	Foyer rural	Collecte de sang	14h	☎ 04 92 75 44 87
PEIPIN	Ludocinelle	Atelier éveil musical avec Marine	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
PEIPIN	Maison pour tous	Stage de poterie avec Emmanuelle Bernard	9h-12h	☎ 04 92 62 60 59
MONTFORT	École	Loto de l'école de Montfort	18h30	☎ 07 51 67 51 70
CHÂTEAU-ARN	Théâtre Durance	Concert : OTTiLiE B - Histoires d'O deux	21h • 18€	☎ 04 92 64 27 34
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : Burning heads	soirée	☎ 06 85 35 68 42
GRÉOUX	Salle L'Étoile	À l'Étoile ce soir : SIOTANTKA	20h30 • 14€	☎ 04 92 78 01 08

AGENDA

21 SAMEDI 21 MARS

MANOSQUE	Théâtre Jean Le Bleu	Concours national de piano APPASSIONATO	13h30 • Gratuit	☎ 04 92 74 50 12
MANOSQUE	Café Pro / MJC	David Ledeuiff (Hocus Pocus)	21h • 10€	☎ 04 92 72 19 70
MANOSQUE	Médiathèque	Printemps des poètes	10h30	☎ ...
MALIJAI	Salle des fêtes	Repas karaoké - soirée dansante	20h - 18€	☎ 06 61 47 88 37
CORBIÈRES	Bar le Carpe Diem	Fête de la St Patrick	Dès 20h	☎ 04 92 79 78 66
Oraison	Loly Circus	Stage en famille : percussions corporelles	14h-17h	☎ 04 92 75 36 86
CHÂTEAU-ARN	Parc arboré	Brocante et vide-grenier	7h-16h	☎ 06 88 16 53 27
PEIPIN	Maison pour tous	Stage de calligraphie japonaise	10h-13h	☎ 04 92 62 60 59
LES MÉES	...	Stage oenologie : fromages et vins de France	10h-13h	☎ 04 92 62 60 59
CHÂTEAU-ARN	Salle de Squash	Découverte du Squash	11h-12h	☎ 06 03 85 97 73
CHÂTEAU-ARN	Salle communale	Exposé sur les saldes sauvages	13h30-17h	☎ 06 50 36 07 49
PEIPIN	Salle Grand Champ	Stage Théâtre avec Hélène Costagliolo	14h30-17h30	☎ 04 92 62 60 59
MALIJAI	av. du grand Pré	Brocante vide-grenier	6h-19h	☎ 06 72 54 97 57
STE TULLE	Médiathèque	1 ^{ère} édition du printemps des poètes	10h	☎ 04 92 78 20 06
VALENSOLE	Chapelle St Mayeul	Azuli duo - percussions corporelles et vocales	20h	☎ 06 87 11 50 65
DIGNE	Palais des Congrès	18 ^{ème} Nuit du Printemps	18h	☎ ...
GRÉOUX	Écociné Verdon	Let's Go Vidéo édition spéciale musique	11h-18h	☎ ...
VOLX	Foyer rural	Soirée hommage Geroges Brassens	20h30	☎ 04 92 79 33 63

22 DIMANCHE 22 MARS

MONTAGNAC	...	Printemps des Poètes	Gratuit	☎ 06 85 57 73 22
MALIJAI	Av. du Grand Pré	Brocante / Vide grenier	6h - 18h	☎ 06 72 54 97 57
Oraison	Loly Circus	Stage en famille : percussions corporelles	10h-17h	☎ 04 92 75 36 86
LES MÉES	Salle des fêtes	Thé dansant	15h-19h	☎ 04 92 64 00 18
Oraison	Stade Giai Miniet	Match Rollers Hockey	...	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Stade Giai Miniet	Hand Ball	...	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Parc de Drouille	Vide grenier Réseau Education sans frontière	journée	☎ ...

23 LUNDI 23 MARS

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours de danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
MANOSQUE	MJC	Ciné-conférences - Perrine et le Potier	9h	☎ 04 92 72 19 70
ST AUBAN	Stade	Sortie découverte des salades sauvages	13h20-16h30	☎ 06 50 36 07 49
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Cours de bokwa	18h30-19h30	☎ 06 19 60 18 44



ASSUREUR DE PROXIMITÉ / DISPONIBILITÉ / QUALITÉ DE SERVICE

réinventons / notre métier

CHANGEMENT D'ADRESSE
 avenue du Docteur Bernard Foussier
 Espace Chrimalyde - 04100 MANOSQUE
 100m à gauche après le nouvel hôpital

Hervé GRIVEL, votre agent général de proximité

Tél. 04 92 72 04 72 - Fax : 04 92 87 38 37 - agence.grivel@axa.fr
 orias 07030551

AGENDA

PAR MAIL :
infos@mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

24 MARDI 24 MARS

MANOSQUE	Médiathèque	Bestiaire du mal et psychomachies	17h • Gratuit	☎ 04 92 74 10 54
LES MÉES	Maison association	Atelier de jeux	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
VALENSOLE	Salle Tardieu	Cinéma	18h et 21h	☎ 04 92 74 90 02
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Cours de danse country	18h30-21h30	☎ 06 19 60 18 44

25 MERCREDI 25 MARS

PEIPIN	Salle Grand Champ	Stage : les épices pas à pas avec Isabelle Bruet	journée	☎ 04 92 62 60 59
ST AUBAN	La Marelle	Coin famille «spécial pâques»	16h15	☎ 04 92 32 37 04
GRÉOUX	...	Rencontrez Gréoux - Visite Guidée	...	☎ 04 92 70 01 08

26 JEUDI 26 MARS

FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Scène ouverte/découvertes	soirée	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
GRÉOUX	Centre L'Étoile	Conférence : Pauline Borghèse	17h30 • 3€	☎ 04 92 78 01 08
RIEZ	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 77 80 49
VILLENEUVE	...	Collecte de sang	...	☎ ...
ST AUBAN	La Marelle	Petit déj' échange de recettes «Bien vieillir»	8h45 - 10h30	☎ 04 92 32 37 04
SALIGNAC	Garderie	Atelier éveil musical	9h30 - 11h30	☎ 04 92 31 50 99
PEIPIN	UTL	Conf. : access bars (soins crâniens)	18h30 - 20h30	☎ 04 92 62 60 59
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Mon aggro pour l'emploi	9h13h	☎ 06 79 66 24 71

27 VENDREDI 27 MARS

MANOSQUE	MJC	5ème édition Les Clowns de Mars	...	☎ 04 92 72 19 70
PEIPIN	Maison pour tous	Stage de poterie avec Emmanuelle Bernard	9h-12h	☎ 04 92 62 60 59
CHÂTEAU-ARN	Centre culturel	Conf. : Français et allemands en collaboration	18h30-19h30	☎ 04 92 64 44 12
MONTFORT	Salle polyvalente	Découverte du Body Karaté	19h-20h	☎ 07 51 67 51 70
VOLX	Foyer Rural	Mon aggro pour l'emploi	journée	☎ 06 79 66 24 71

Immortal Kares
TATOUAGE • PIERCING

LUNDI sur RDV / MARDI au SAMEDI 10h - 18h30

☎ 04 92 74 79 13 - www.immortalkares.com

AGENDA

28 SAMEDI 28 MARS

MANOSQUE	MJC	5ème édition Les Clowns de Mars	...	☎ 04 92 72 19 70
PIERREVERT	Salle de la Frâche	Scène ouverte mélodies en sous-sol	20h30	☎ 07 81 23 79 44
CORBIÈRES	Bar le Carpe Diem	Soirée Dance Floor	Dès 21h	☎ 04 92 79 78 66
DIGNE	Les Gavots	Collecte de sang	...	☎ 04 92 40 61 82
VOLONNE	Espace Notre Dame	Le Còlon Tour 2015	10h-18h	☎ 04 92 32 50 36
PEIPIN	UTL	Stage de Tai Chi, Qi Gong	10h-17h30	☎ 04 92 62 60 59
ST AUBAN	La Marelle	La naissance... et après !	11h-12h30	☎ 04 92 30 58 54
LES MÉES	Salle de cinéma	Audition de printemps	15h	☎ 06 79 82 41 97
CHÂTEAU-ARN	Théâtre Durance	Samedi détente - Cie Kadidi (danse)	21h • 21€	☎ 04 92 64 27 34
PEIPIN	Salle grand champ	Du plaisir pour mieux vivre	10h-18h	☎ 04 92 62 60 59
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Mon aggro pour l'emploi	journée	☎ 06 79 66 24 71
ORAISON	Stade Giai Miniet	Match de rugby	...	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Vitaliberté	Journées Portes Ouvertes	journée	☎ ...
GRÉOUX	Médiathèque	L'insurrection poétique	11h	☎ 04 92 70 48 20

29 DIMANCHE 29 MARS

MANOSQUE	MJC	5ème édition Les Clowns de Mars	...	☎ 04 92 72 19 70
MANOSQUE	Théâtre La Fourmi	Bonhomme	11h	☎ 04 92 72 90 42
PEIPIN	Salle grand champ	Du plaisir pour mieux vivre	10h-18h	☎ 04 92 62 60 59
LES MÉES	Centre La Fenièrre	Technique de randonnée équestre en compét.	...	☎ 04 92 34 34 60
STE TULLE	Théâtre	La perle de la Canebière par L'Ivre Compagnie	15h	☎ 04 92 78 20 06
REILLANNE	Stade	Multi Activités sportives : Parcours du coeur	10h-17h	☎ 04 92 76 45 37
ORAISON	Cynodrome	Courses de Lévrier	14h30 • 4€	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Stade Giai Miniet	Hand Ball	...	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Stade Giai Miniet	Match de rugby	...	☎ 04 92 78 60 80
DIGNE	...	Brocante vide grenier du CAD Football	...	☎ ...
DIGNE	...	Brocante vide grenier du lions club dignois	...	☎ ...
LA BRILLANNE	Aire de loisirs	Concours de boules	journée	☎ ...
MANOSQUE	Vitaliberté	Journées Portes Ouvertes	journée	☎ ...
GRÉOUX	Église ND Ormeaux	Les sept dernières paroles du Christ en Croix	17h • 15€	☎ 04 92 78 01 08

PARUTION 2015 :
NUMÉRO SPÉCIAL ÉTÉ

Vivez votre été
live your summer

PRÉSENTATIONS DES VILLAGES,
RESTAURANTS, HÔTELS, CAMPINGS,
ACTIVITÉS DE LOISIRS,
PRODUITS ET PRODUCTEURS LOCAUX,
FESTIVALS ET CONCERTS DE L'ÉTÉ



DATE DE BOUCLAGE : 20 JUIN 2015
INFOS / RESA : 06 64 14 04 94
CONTACT@MOUV-IN.COM

AGENDA

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

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



REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE

30 LUNDI 30 MARS

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours de danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
ST AUBAN	MJC	Collecte de sang	7h30-12h15	☎ 04 92 64 33 56
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Cours de bokwa	18h30-19h30	☎ 06 19 60 18 44

31 MARDI 31 MARS

MANOSQUE	Médiathèque	Les «engins» du diable	18h30	☎ 04 92 74 10 54
MANOSQUE	Théâtre Jean Le Bleu	Le Dalaï et moi	20h	☎ 06 89 33 95 89
LES MÉES	Salle multi activités	Atelier de jeux	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Cours de danse country	18h30-21h30	☎ 06 19 60 18 44

1 MERCREDI 1^{ER} AVRIL

PEIPIN	Salle Grand Champ	Stage : les épices pas à pas avec Isabelle Bruet	journée	☎ 04 92 62 60 59
---------------	-------------------	--	---------	------------------

2 JEUDI 2 AVRIL

FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Scène ouverte/découvertes	soirée	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
MANOSQUE	Médiathèque	Les richesses du fonds ancien	17h	☎ 04 92 74 10 54
MANOSQUE	Lycée Esclangon	Ateliers scolaires de poésie	Gratuit	☎ 04 92 71 01 79

**FREQUENCE
KITCH**



RETROUVEZ PATT, PHILOU ET IGOR TOUS LES LUNDIS DE 20H30 À 22H

www.frequencemistralsteron.fr

**FM
99.2**



**FREQUENCE
MISTRAL**

ma radio, mon pays.

AGENDA

3 VENDREDI 3 AVRIL

GRÉOUX	Médiathèque	Ateliers scolaires de poésie	Gratuit	☎ 04 92 71 01 79
QUINSON	Musée	Conf. Les pointes de Quinson à travers le monde	18h	☎ 04 92 74 09 59
VILLENEUVE	Salle Jean Jaurès	Conférence Les mines d'eau et aqueducs	20h30	☎ 04 92 78 42 31
MANOSQUE	Théâtre Jean Le Bleu	Spectacle de l'E.M.D.A.D - Chorus Line	...	☎ 04 92 79 82 91

4 SAMEDI 4 AVRIL

MANOSQUE	Théâtre Jean Le Bleu	Spectacle de l'E.M.D.A.D - Chorus Line	...	☎ 04 92 79 82 91
RIEZ	Salle polyvalente	Concert autour des oeuvres de Moustaki	...	☎ 04 92 77 99 09
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Spectacle Hip Hop	...	☎ 04 92 78 81 68
GRÉOUX	Parc Morelon	Pâques Aventures	...	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Soirée 2 salles 2 ambiances avec Tertio	21h30	☎ 06 74 13 36 85
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Stages salsa, bachata, kizomba	Après-midi	☎ 06 74 13 36 85

5 DIMANCHE 5 AVRIL

GRÉOUX	Parc Morelon	Pâques Aventures	...	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	...	Les brocantes de St Lazare	...	☎ ...
LES MÉES	...	Brocante vide grenier et salon livre neuf et ancien	...	☎ ...



S'PRINT
votre imprimeur local au prix du web
la qualité en plus ! **BOX**[®]

STUDIO GRAPHIQUE
création et réalisation
de vos supports
de communication

IMPRIMERIE
tous travaux d'impression
tous supports
devis gratuit
délais rapides
livraison gratuite

OFFRE JUSQU'AU 31 MARS 2015

100 AFFICHES
A3 - QUADRI

+

1000 FLYERS
A5 R°/V° - QUADRI
135gr/m2 qualité magazine

=

150 €^{HT}

LIVRAISON OFFERTE
CRÉATION MAQUETTE EN SUPPLÉMENT

REMISES SPÉCIALES

ASSOCIATIONS & CLUBS SPORTIFS
CRÉATEURS D'ENTREPRISES
GROUPEMENTS DE COMMERCANTS
OFFICES DE TOURISME / MAIRIES

☎ **Tél. : 06 64 14 04 94**
✉ **contact@sprintbox.fr**
🌐 **www.sprintbox.fr**



Patacrêpe, le respect de la tradition

Ouvert depuis 2011, le restaurant Patacrêpe de Manosque, direction du péage de l'autoroute A51, fait le bonheur des petits, mais aussi des grands, avec une variété de crêpes, burgers, salades, qui peut se targuer du label « fait maison ».

LE TEXTE ET LES PHOTOS DE LA PAGE 10 SONT DES ÉCRIS ET DES PHOTOS DE DAMIEN SELLITO

C'est assez rare pour être souligné, la franchise Patacrêpe est la seule chaîne de restaurants en France labellisée « fait maison », c'est-à-dire que tous les produits réalisés le sont dans les cuisines du restaurant. Un gage de qualité, surtout lorsque l'on sait que Damien Sellito, le gérant, et Amel, sa nouvelle chef, méritent un point d'honneur à utiliser des produits de fournisseurs locaux notamment pour la viande et les légumes. Un meilleur goût, une qualité garantie et la synergie avec les entreprises de proximité.

Qu'est-ce que le « fait maison »

En quelques mots et selon la loi, un plat « fait maison » est un plat entièrement cuisiné sur place, à partir de produits bruts. Seuls les restaurants qui font tout maison peuvent apposer le logo officiel en un seul endroit. « Nous sommes fiers de pouvoir afficher ce logo sur la couverture de notre carte, c'est notre conception de la restauration et votre plaisir est notre satisfaction. Nous nous battons pour vous offrir le meilleur rapport qualité-prix », nous précise Damien Sellito.

Une recette évoluée

Au fil des années les chefs de la franchise Patacrêpe font évoluer la recette de la pâte pour se rapprocher au mieux du goût des crêpes bretonnes. Amel, notre chef du restaurant, apprend les recettes créées par les chefs et les reproduit pour le plaisir des papilles des clients du restaurant. Une des particularités gustatives du restaurant réside dans les burgers, où le pain est remplacé par des blinis (pâte à crêpe montée au blanc d'œuf), la carte en compte cinq. Les sauces et les frites sont, elles aussi, faites maison.

Vous aurez également le choix entre dix-huit recettes de crêpes au sarrasin, les Pata Grill, les Pata Wrap, ou encore les salades très copieuses. Pour les desserts, ils sont naturellement composés à base de crêpes ou de pancake.

Tous les midis, il est proposé aux clients un menu comprenant : une bavette à l'échalote (fortement recommandée par Damien), accompagnée de frites maison, et un café gourmand, pour 14,90 €.

Les nouveautés

Désormais vous pourrez vivre les événements sportifs dans votre restaurant Patacrêpe sur écran géant. Autre nouveauté : les plats à emporter ! Après avoir passé commande par téléphone et avoir défini un horaire de réception, vous pouvez venir au restaurant et repartir avec votre commande, midi et soir, sept jours sur sept.

Une décoration à découvrir

Accueilli par le personnel de salle, vous pourrez découvrir une salle à la décoration atypique d'une capacité de 90 personnes. L'été, une agréable terrasse vous permettra de déguster votre repas au bord de la piscine. L'après-midi vous pouvez même venir siroter un verre, le restaurant reste ouvert.

Plus d'infos

PATACRÊPE MANOSQUE

Zone les Grandes-Terres - Sortie 18, autoroute A51

Infos et réservations : 04 92 75 68 05

www.le-patacrepe.com

www.facebook.com/LePatacrepeManosque



Le Patacrêpe

CRÊPERIE-RESTAURANT



Nouvelle Carte 

Fait MAISON



Retransmission

D'ÉVÈNEMENTS SPORTIFS



Plats à

EMPORTER

www.le-patacrepe.com

www.facebook.com/LePatacrepeManosque



Le Patacrêpe MANOSQUE
Zone les grandes terres Sortie Autoroute N°18
Info & résa : 04 92 75 68 05



SAMIR DIRI

l'enfant de la balle

Texte : Nicolas Le Plénier · Photos : Nicolas Le Plénier

Nous l'avions connu lors de ses premières touches de balles prometteuses à l'EP Manosque, mais Samir a refait parlé de lui récemment avec ce fameux match de coupe de France contre l'équipe professionnelle de l'Olympique de Marseille que Grenoble a remporté.

M'i : Samir c'est un plaisir de te retrouver. La question que tout le monde a dû te poser : comment as-tu vécu cette fameuse rencontre ?

SD : Quand on a connu les résultats du tirage au sort, mon premier souhait a été de vivre cette rencontre contre mon club de cœur avec ma famille et mes amis présents dans les tribunes. J'ai énormément pensé à cette rencontre, même si on avait avant tout le championnat en tête. La fatigue et une douleur aux adducteurs ne m'ont permis que de jouer une heure, mais c'était un pur moment et un de mes plus beaux souvenirs.

M'i : Tu n'as malheureusement pas pu jouer le tour suivant face à Boulogne-sur-Mer ?

SD : Non, je sentais une douleur au niveau du pubis et des adducteurs, je n'ai pas pu jouer. C'est dommage d'avoir été éliminé, mais l'objectif premier de la saison reste la montée en national.

M'i : Comment va ta blessure ? Tu reprends les entraînements ?

SD : Oui, ça va mieux. J'ai repris les entraînements et j'espère très vite faire mon retour dans le groupe. On a deux matchs de retard, il va falloir les jouer à fond pour la montée.

M'i : L'objectif c'est donc la montée en national ?

SD : Cela fait deux années que le club essaye de monter, donc oui, l'objectif c'est la montée, c'est aussi

pour cela que j'ai signé dans ce club, c'est un projet à long terme, je suis donc à Grenoble pour deux ans, si ce n'est trois, on verra bien !

M'i : Ont'a un peu perdu de vue après ton départ de Manosque. Que s'est-il passé depuis ?

SD : Après Manosque je suis passé par Fréjus-Saint-Raphaël où je suis resté trois ans en faisant partie d'un groupe national ; tout s'est bien passé. Après Fréjus, j'ai signé à Cannes où j'ai eu la chance de jouer contre Grenoble avec de belles prestations.

M'i : Comment s'est déroulé le départ de Manosque ?

SD : Je ne me voyais pas d'avenir avec le club de Manosque, j'avais des objectifs et j'ai été contacté par Fréjus pour faire un essai et ça s'est super bien passé. Je voulais aller au plus haut pour marquer ! J'ai eu la chance d'être approché par Fréjus.

M'i : Pas trop compliqué au début, loin de la famille ?

SD : J'avais la motivation, j'ai pris sur moi et je suis parti pour saisir cette chance.

M'i : Comment se déroule la journée à Grenoble ?

SD : Je suis en contrat fédéral, c'est donc entraînement le matin, l'après-midi, les soins et grosse sieste [rires]. On vit football ! Je vis ma passion !

M'i : Comment envisages-tu l'avenir footballistique ?

SD : Pour l'instant je ne pense qu'à Grenoble, je me concentre à trois cents pour cent sur le projet du club pour monter cette année et vivre le national l'an prochain et pourquoi pas la ligue 2. La rencontre contre l'OM m'a encore plus motivé.

M'i : Des souvenirs de Manosque ?

SD : Oui des souvenirs j'en ai des tas, lorsque je reviens, ça me rappelle de bonnes choses avec la famille et les amis. Ça fait du bien de descendre se ressourcer le temps d'un week-end.



Vita liberté



LE SPORT 100% LOW COST
CARDIO - FITNESS - MUSCULATION - BILAN PERSONNALISÉ

COURS COLLECTIFS
pour 10€ de plus

Seulement

19€90*
/ mois
Accès illimité
de 6h à 23h
7J/7

nous,
c'est le vrai prix !

Ter
le **Vrai**
low cost
de la région

JOURNÉE
PORTES
OUVERTES
SAMEDI
28 MARS

venez découvrir gratuitement
la structure et les cours

THE WORLD'S MOST POPULAR BARBELL CLASS
LES MILLS BODYPUMP™

- circuit training
- step
- pilate
- ZUMBA
- ragga
- XPress 30 min

Votre salle de sport.

www.vitaliberte.fr

MANOSQUE RUE BLAISE PASCAL ZI SAINT JOSEPH

04100 MANOSQUE ☎ **04 92 75 86 91**

*Engagement minimum d'un an.

NUTRITION

La place du régime sans gluten chez le sportif

Texte : Floriane Chastin · Diététicienne · 06 69 36 00 95

Le régime sans gluten est de plus en plus adopté par les sportifs, comme le célèbre tennisman Djokovic qui met en avant les bénéfices de cette alimentation sur ses résultats sportifs : amélioration de la performance, meilleur niveau de forme... Mais le régime sans gluten est-il réellement nécessaire pour optimiser l'effort ?

QU'EST-CE QUE LE GLUTEN ?

Tout d'abord, je pense qu'il est essentiel de redéfinir clairement le principe du régime sans gluten et cela en détaillant ce qu'est le gluten !

Un grain de céréales est composé de sucres complexes, d'amidon et d'un mélange de protéines. Le gluten correspond à ce mélange de protéines, principalement les prolamines et les glutélines. Ces dernières vont permettre à la pâte à pain de lever au cours de la fermentation. Elle lui confère également son élasticité et sa résistance.

QUELLES INCIDENCES SUR L'ALIMENTATION QUOTIDIENNE ?

On retrouve dans de nombreuses céréales, comme le blé, l'épeautre, le seigle ou encore l'orge, certaines protéines de la famille des prolamines. Les protéines de la famille des glutélines sont essentiellement présentes dans le blé.

Ces deux familles de protéines sont responsables de dommages au niveau de la paroi intestinale, qui va aboutir à une malabsorption intestinale de certains nutriments (fer, calcium et acide folique) chez les

patients atteints de la maladie coeliaque. Cette intolérance n'a d'autre traitement que l'éviction stricte et définitive des céréales contenant du gluten (seigle, avoine, blé, orge) et de leurs dérivés. Ainsi, tous les aliments à base de farine de blé, seigle, avoine et orge seront exclus de l'alimentation du malade coeliaque : pains, pâtes, biscuits, plats préparés industriels (pizzas, quiches, hamburgers, pâtisseries, chapelure...), ainsi que d'autres aliments qui, par leur composition, sont à risque : sauce soja, pommes dauphine, viandes hachées non pur bœuf, saucisses, sauces, bouillon cubes...

À contrario, certains aliments sont naturellement dépourvus de gluten. Ces derniers seront alors à privilégier : viandes, poissons, œufs (non cuisinés), lait et laitages, légumes frais, fruits, légumes secs, maïs, riz, pommes de terre, tapioca, quinoa, soja, sarrasin, sorgho (et leurs dérivés : farine, fécule)...

Le gluten serait alors responsable d'une inflammation intestinale qui limiterait l'absorption de certains nutriments... chez la personne souffrant d'intolérance au gluten ! Ce qui représente actuellement 1 % de la population française. Bien qu'elle soit aujourd'hui la pathologie digestive la plus fréquente, en France seulement 10 à 20 % des cas sont diagnostiqués.

UN RÉGIME RESTRICTIF ET STRICT...

Vous l'aurez donc compris à travers ces quelques lignes explicatives et succinctes (au vu du thème qui nécessiterait plus de détails), le régime sans gluten est contraignant et nécessite une bonne maîtrise de l'étiquetage alimentaire. Comme tout régime, il n'est donc pas à prendre à la légère, et un diagnostic précis doit donc être posé avec certitude.



QUEL COMPORTEMENT ALIMENTAIRE ADOPTER EN TANT QUE SPORTIF INTOLÉRANT AU GLUTEN ?

Comme je l'ai précisé au début de cet article, certains sportifs de haut niveau optent pour une alimentation sans gluten en mettant en avant ses bienfaits sur la digestion. Il est certain qu'un sportif de niveau confirmé, surtout dans des sports d'endurance, peut voir sa performance amoindrie par des troubles digestifs de type ballonnements, maux de ventre, vomissements, diarrhées... ce qui est également très inconfortable. Le système digestif est sollicité de façon accrue, ce qui peut engendrer des gênes digestives plus ou moins importantes. Néanmoins, on observe que certains aliments recommandés dans le régime sans gluten peuvent également être à l'origine de problèmes digestifs. Prenons l'exemple des légumes secs : ces aliments sont source de fibres de types hémicellulose, et dont la digestion est plutôt difficile. Ainsi, ce groupe d'aliments sera à éviter chez un sportif qui les digère difficilement aux repas qui précèdent une compétition ou un entraînement, car ces fibres peuvent irriter l'intestin, notamment à l'effort.

C'est donc la tolérance individuelle de chaque sportif qui décidera de l'influence ou non d'un régime sans gluten, plus qu'une simple mode ou une lubie de personnalités sportives. Il convient à chacun de trouver ce qui lui correspond le mieux, en diminuant – pourquoi pas – la quantité d'aliments à base de gluten consommée quotidiennement, au besoin, mais en conservant avant tout une alimentation variée et équilibrée.

Floriane Chastin



AFDIAG
www.afdiag.fr

POUR INFO

Face à l'augmentation du nombre d'intolérants au gluten, l'Association française des intolérants au gluten (AFDIAG) a élaboré un logo (l'épi de blé barré) permettant au consommateur souffrant de la maladie cœliaque de repérer facilement les aliments sans danger, en gage de sécurité alimentaire. Sachez d'ailleurs, si vous souffrez de la maladie cœliaque, que les aliments diététiques « sans gluten » peuvent faire l'objet de remboursement partiel, uniquement dans le cadre d'une intolérance ayant été diagnostiquée. N'hésitez pas à vous rapprocher de votre médecin traitant pour plus de renseignements.

Il est probable que les régimes sans gluten puissent avoir un effet sur les troubles digestifs liés à la pratique sportive de haut niveau, mais ceci est plutôt à corréliser à la suppression des sucres fermentescibles (appelés FODMAP) qu'à celle des protéines de gluten : le blé et le seigle par exemple sont riches en FODMAP alors que le riz ou encore le maïs, privilégiés dans le cadre de régime sans gluten, en sont dépourvus.

FODMAP : *Fermentable by colonic bacteria oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols, soit en français : « oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentescibles par la flore intestinale ».*

FLORIANE CHASTIN DIÉTÉTICIENNE

Intervenant à domicile

Éducation nutritionnelle et thérapeutique

Réseau Apport Santé

*Consultante pour les magazines MOUV'IN,
LONGO VIDO et LES P'TITS LOU*

CONTACT : 06 69 36 00 95

chastinfloriane@hotmail.fr

www.diet-et-tic.com



SANTÉ

Reprendre le trail après une entorse de cheville

Texte : Nicolas Le Plénier · Photo : Shutterstock

La saison des trails va reprendre d'ici peu. Lors de votre dernière sortie, votre cheville s'est tordue dans une ornière ? Malgré la cicatrisation, vous craignez de reprendre vos courses sur les terrains accidentés ? Vous avez raison ! De la patience, des précautions et des étapes clés s'imposent !

L'entorse de la cheville, qu'est-ce que c'est ? C'est la distension ou la déchirure des cordons fibreux reliant le pied et le péroné, l'os de la jambe. Les vaisseaux sanguins qui les traversent sont aussi sectionnés. L'articulation, qui a alors saigné, est gonflée et des ecchymoses apparaissent sur son pourtour. Les petits récepteurs nerveux présents dans le ligament et analysant sa tension sont également lésés. Votre cheville doit réapprendre à connaître sa position ! En pratique, un ligament distendu retrouve sa longueur en trois semaines. Lorsqu'il est déchiré, il rétablit sa continuité en six semaines. Mais attention, il ne retrouve une bonne texture microscopique et sa solidité qu'après trois à six mois !

Le cas exposé dans cet article est une « entorse de cheville de gravité moyenne » caractérisée par une distension ligamentaire, un gonflement modéré et quelques ecchymoses. Les délais mentionnés ne sont que des ordres de grandeur qu'il faut environ doubler en cas de rupture ligamentaire.

NE PAS S'ARRÊTER

L'idéal est de pratiquer le vélo d'appartement. Vous pouvez pédaler deux à trois jours après votre entorse, avant même de remarcher sans boiter ! À vélo, la

cheville ne bouge presque pas. Sur terrain plat, la compression articulaire est moins importante que celle imposée par le poids du corps. Sur vélo d'appartement, vous pouvez régler la résistance afin de commencer très progressivement. L'alternance contraction-décontraction du mollet réalise un effet pompe qui draine l'articulation. Il est possible de commencer avec l'attelle pour vous rassurer. À l'issue de quelques séances, n'hésitez pas à l'enlever. En revanche, conservez les chaussettes de contention ou de compression. Après sept à dix jours, quand l'articulation a dégonflé, augmentez peu à peu la résistance. Ne vous faites pas mal ! Après deux semaines, tentez quelques passages en danseuse. Cette fois les contraintes en compression sur la cheville augmentent et se rapprochent du poids du corps ! De surcroît, le geste ressemble à celui de la course. Vous pouvez vous rendre dans une salle de sport, par exemple Vita Liberté à Manosque, pour faire de l'elliptique ou du stepper. Ce dernier reproduit le mouvement de la marche en côte... un peu comme un trail ! On gagne en spécificité sans malmener son articulation. À ce stade, il est possible d'aller nager, mais utilisez un pull-buoy pour ne pas bouger les jambes et faites attention à la poussée au mur lors de vos culbutes (si vous en faites). Parallèlement, votre kinésithérapeute réveille la coordination de votre cheville. Il commence en douceur en évitant la contrainte du poids du corps. Par exemple : vous êtes assis, votre pied blessé est posé sur un ballon que vous mobilisez, puis votre kiné le fait bouger de façon aléatoire et vous devez le stabiliser.

TROTTINEZ, MAIS SUR SOL STABLE

Pour renouer avec la course, rien ne vaut la piscine ! Préférez la brasse au crawl. La première technique mobilise la cheville en douceur, en extension et en flexion, un peu comme lorsque vous joggez.



La seconde garde l'articulation en extension, au voisinage de la position de l'entorse... Terminez votre séance par des sautilllements dans l'eau, sur deux pieds puis sur un seul. C'est une bonne façon de réentraîner vos tissus à l'enchaînement « amortissement-relance » inhérent à la course. Dans l'eau, la poussée d'Archimède vous aide. Lorsque vous avez de l'eau jusqu'aux épaules, vous pesez dix pour cent de votre poids. Allez peu à peu vers le petit bain. Trois à quatre semaines après votre traumatisme, il est possible de trotter sur sol régulier. Vous pouvez commencer avec votre attelle, une chevillère ou, idéalement, un strapping. Regardez un peu où vous mettez les pieds. Soyez progressif. Vous faites de la « rééducation à la course ». Commencez par cinq à dix minutes et ajoutez cinq à dix minutes à chaque séance. Complétez votre entraînement par du vélo, de l'elliptique ou du stepper. En quinze jours, vous courez environ trente minutes à une heure, c'est bien ! Simultanément, votre kiné améliore votre coordination de cheville. Vous travaillez désormais en appui sur deux jambes, puis sur une seule. Vous maintenez l'équilibre sur sol plat puis sur coussin instable, d'abord les yeux ouverts puis les yeux fermés. Vous pourrez bientôt courir sur terrain irrégulier !

VIENT LE RETOUR DU SOL IRRÉGULIER

Vous seriez marathonien, vous pourriez reprendre votre entraînement habituel. Vous êtes traileur, il vous faut peu à peu renouer avec les racines, les pierres et les ornières... et le tout en descente ! Il y a encore du boulot ! Commencez par de la randonnée avec des chaussures à tiges montantes. Marchez, montez, descendez, crapahutez... puis ajoutez progressivement quelques foulées à votre parcours. Lors de vos footings, intégrez peu à peu des portions plus accidentées. Avant de partir courir, réveillez votre coordination par quelques exercices d'équilibre comparables à ceux que vous faites chez votre kiné. Initialement, placez les tronçons techniques au milieu de votre sortie. Échauffement et fatigue sont des circonstances à risque traumatique. Allongez peu à peu la durée et la difficulté des passages naturels. Six à huit semaines après votre blessure, vous retrouvez vos parcours habituels. Un dernier conseil : mettez une chevillère avec des sangles à Velcro® ou, mieux, faites-vous un strapping jusqu'à ce que votre ligament ait retrouvé sa texture et sa solidité... à savoir pendant encore un à deux mois. Restez prudent, la principale complication de l'entorse de cheville, c'est la récurrence !

COURS NATATION enfant



Piscine de la Rochette Manosque
Tous les matins
du lundi au vendredi
de 9h15 à 11h15
(3 créneaux de 30min)
Cours semi-collectif
(max 5 personnes)
tous niveaux

1^{ère} SEMAINE
VACANCES
DE PÂQUES

SPORT & bien-être



AQUABIKE



CENTRE MANUESCA • MANOSQUE
TOUS LES JOURS entre 12h et 14h
(2 créneaux de 45min)
MERCREDI soir : 18h30 - 21h
(3 créneaux)
JEUDI soir : 19h15 - 21h
(2 créneaux)
VENDREDI soir : 18h30 - 21h
(3 créneaux)
SAMEDI matin : 9h - 10h
(2 créneaux)

2 PLACES
SUPPLÉMENTAIRES
DISPONIBLES
CHAQUE MIDIS

PETITS GROUPES
SEMI COLLECTIF
DE 4 PERSONNES

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

EN ROUTE POUR LE TROPHÉE ROSES DES SABLES

Texte : Nicolas Le Plénier • Photos : Hyacinthe et Nathalie

Deux « pipelettes » vont prendre le départ de la quinzième édition du trophée Roses des sables, du 7 au 18 octobre prochain.

Qu'est-ce qui destine ces deux jeunes femmes de trente-deux et trente-quatre ans à participer à un tel défi ? Elles seules ont la réponse. *« Nous sommes deux amies, Hyacinthe, originaire de Picardie, et moi de Manosque. Hyacinthe est mariée et maman de deux petits garçons, elle travaille à Aix. Pour ma part, je suis en couple et j'ai une petite fille, et les mannequins me connaissent avant tout pour la réparation de leurs chaussures ou la fabrication de leurs clés puisque je tiens la cordonnerie à Monoprix »,* nous précise Nathalie.

Une compétition amicale, une histoire d'amitié ancrée par un projet à deux, histoire de sortir du quotidien, vivre une aventure peu commune qui permet d'apprendre à se découvrir par une vraie aventure, voilà comment ces deux jeunes femmes résumeront leur but en quelques mots. *« Nous n'y allons pas forcément pour être sur le podium, mais surtout pour l'aventure humaine, amicale et humanitaire. Partager avec les autres équipages, avec les locaux et les enfants que nous allons rencontrer. »*

« Évidemment le côté rallye entièrement féminin nous a encore plus bottées d'autant qu'il était couplé avec l'association Les Enfants du désert qui nous touche forcément, étant mamans toutes les deux. Nous allons donc partir avec plus de cinquante kilos de matériel et fournitures pour enfants, que nous allons distribuer tout au long de notre périple. Nous avons donc besoin de dons matériels et financiers pour accomplir ce défi et donner un peu de joie aux enfants. Une association a été créée pour cette occasion. »

UNE AVENTURE 100% FÉMININE...

Créé en 2000, à l'initiative de Jean-Jacques et Géraldine Rey, le trophée Roses des sables est une compétition exclusivement réservée aux femmes de plus de dix-huit ans ayant soif d'aventure et de découverte. Issu de la pure tradition des rallyes-raids africains, le trophée Roses des sables est une course d'orientation. Pas de notion de vitesse, l'objectif est de rallier l'étape du jour exclusivement à l'aide d'un roadbook, d'une carte et d'une boussole, en respectant les différents contrôles de passage (CP). Véritable dépassement de soi permanent, cette course authentique, à l'ancienne, comporte plusieurs épreuves d'orientation, de franchissement de dunes, sans oublier la traditionnelle et célèbre étape marathon, soit deux jours et une nuit en autonomie totale en plein désert. La philosophie du trophée repose, par le biais d'un financement réaliste, sur la possibilité offerte à chaque femme d'accéder à une compétition internationale dotée d'une forte dimension humaine, tout en participant à une action solidaire au profit des enfants du Sud marocain.

COMMENT NOUS SOUTENIR ?

Plusieurs possibilités :

- en faisant un don financier à notre association ;
- en faisant un don matériel (équipements de sécurité, etc.) ;
- en mobilisant votre réseau.

Nous pourrions justifier de l'utilisation de chaque don reçu et rédiger bien entendu des factures au nom des sociétés donatrices. Nous avons également une page Facebook : Trophée Roses des sables équipage 600. Notre équipe s'appelle Les Pipelettes s'en mêlent.

L'équipage 600

La pilote et la copilote : Hyacinthe et Nathalie
Tél. : 06 75 91 19 63



NOUVEAU A MANOSQUE

votre club
100% aqua



04 92 75 02 16



contact@so-swim.com



so-swim Manosque



SO SWIM



**OUVERTURE
D'UN COURS BIKE
DÉDIÉ AUX
HOMMES**



**COURS
À PARTIR DE
9,50
EUROS**



**9,90
EUROS
LA SÉANCE**

Votre centre AquaFitness vous accueille dans son bassin de 60m² afin de vous proposer **plus de 50 cours coachés** par semaine **de 9h00 à 20h00, 6 jours sur 7.**

Vous serez accueillis par notre équipe et orientés vers les cours qui correspondent le mieux à **vos attentes et objectifs.**

Vous souhaitez vous **maintenir en forme, perdre du poids et modeler votre silhouette, compléter un entraînement sportif** ou simplement **pratiquer du sport plaisir**, nous répondrons à vos attentes grâce à la diversité de nos cours.

**Vous avez entre 4 mois et 90 ans,
nous avons l'activité qui vous correspond.**

**MANOSQUE - Les Prés Combaux
À CÔTÉ DE *KeepCool***

1 SÉANCE OFFERTE

**SUR PRÉSENTATION
DE CE COUPON
(Valeur 18 euros)**

*Horaires
d'inscription*

Du lundi au vendredi: de 9h00 à 19h00

Le samedi: de 9h00 à 13h00

OSTÉOPATHIE

Sport et ostéopathie : un duo gagnant

Véronique
POLLOCK
Ostéopathe D.O

L'ostéopathie est une pratique manuelle qui vise à restaurer l'équilibre du corps. C'est donc une thérapie adaptée aux sportifs, de tous âges et de tous niveaux, dont le corps subit des sollicitations multiples, répétitives et spécifiques.

Par son action, l'ostéopathe redonne de la mobilité aux différents tissus (ligamentaires, musculaires...), ainsi qu'aux diverses articulations favorisant ainsi l'équilibre naturel du corps. Son action est à la fois préventive, ce qui permet d'éviter les blessures et d'optimiser les performances, et curative lorsque survient un traumatisme. Dans tous les cas, le praticien ostéopathe s'adapte à l'activité physique pratiquée, car les pathologies et les troubles rencontrés ne sont pas les mêmes dans chaque sport.

Un sportif, amateur ou professionnel, sollicite son organisme au-delà des limites habituelles, et souhaite en tirer en permanence la meilleure performance. Dans cette optique, les séances préventives, par leur suivi, permettent de diminuer le risque de blessures musculaires ou articulaires. Elles évitent également l'apparition de douleurs qui pourraient être consécutives à une perte de mobilité. Un bilan préventif est également l'occasion de faire le point sur bien d'autres facteurs qui interviennent dans cet équilibre si fragile du corps : hydratation insuffisante, diététique, matériel...

Lorsque les incidents ou les accidents surviennent (chocs, traumatismes), l'ostéopathe va intervenir à titre curatif. Son champ d'action est très large :

- traumatismes ligamentaires : type entorse ;
- traumatismes musculaires et tendineux : étirements, déchirures, ruptures tendineuses... ;
- névralgies : sciatique, cruralgie, névralgie cervico-brachiale ;
- lombalgies, dorsalgie, cervicalgie.

Les techniques utilisées sont variables et l'approche thérapeutique personnalisée en fonction de l'âge, du traumatisme, du sport pratiqué.

Nul besoin de rappeler qu'après une séance il est essentiel de respecter un temps de repos (entre vingt-quatre et soixante-douze heures). Les réactions du corps sont imprévisibles ; effectuer un effort important trop rapidement, alors que l'organisme cherche à s'adapter, n'est pas forcément une bonne chose, le traitement peut alors être compromis et des réactions sont probables.

Vous l'aurez compris, sport et ostéopathie sont vraiment complémentaires : le duo gagnant qui permet de prendre soin de son capital santé !

Véronique
POLLOCK
Ostéopathe D.O

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

À SAVOIR

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



BIKE AND RUN LE DUO DES MATHIEU FRAPPE FORT

Texte : Nicolas Le Plénier • Photos : B&R Marignane 2015

Les couleurs du triathlon Manosque sont actuellement très représentées sur les podiums régionaux des bike and run grâce au duo de Mathieu Boyer et Bajard. Présentation de ce binôme aux objectifs affichés.

Les compétitions s'enchaînent et les bons résultats aussi pour ce duo complice qui a trouvé dans la discipline du bike and run le moyen de partager d'agréables moments sportifs, et les podiums contribuent à cette motivation commune. Un point commun a réuni ces deux jeunes hommes : le triathlon. Pour Mathieu Boyer, le triathlon fait partie de sa vie et c'est certainement un héritage de son père, Jean-Luc, pratiquant depuis de nombreuses années. Mathieu Boyer a donc pris le « virus » et s'investit depuis plusieurs années dans le bureau du club. Il défend alors fièrement les couleurs du Triathlon Manosque dans les épreuves régionales et nationales. Mathieu Bajard, quant à lui, arrivé de Mâcon il y a deux ans, rencontre Mathieu Boyer dès son arrivée au club de Manosque. Pratiquant le triathlon depuis déjà quatre années au Triathlon Mâcon Club, il continue logiquement à vivre sa passion. Alors, quoi de mieux que de la partager avec la personne qui est devenue son « meilleur pote du sud », comme il aime à le spécifier. Et à croire les résultats de ces deux dernières années, la symbiose agit à merveille avec toujours comme leitmotif : prendre le triathlon comme un plaisir et pas une contrainte !

UN NIVEAU ÉQUIVALENT

Dans ce type de discipline, le niveau similaire est quand même très important, l'équipe s'est donc formée naturellement. Lors de leurs participations aux épreuves en 2014, ils rencontrent déjà le succès dans des courses comme le bike and run de Marignane, le raid des Saintes-Maries-de-la-Mer, où ils prennent la seconde place, ou encore les victoires sur le triathlon original de Porquerolles qui comporte les disciplines natation, bike and run et trail et sur le bike and run de Volx. Autant d'épreuves et de victoires qui leur ont permis de parfaire leur préparation et d'arriver cette année aux épreuves dans les meilleures conditions.

CHALLENGE KARL-PONARD BIKE AND RUN

C'est l'objectif de la saison pour le duo de Mathieu : remporter le challenge Karl-Ponard qui est composé de cinq manches. À ce jour, le duo en a remporté deux et finit deuxième dans une troisième manche. Restent donc les manches de Manosque, le 8 mars prochain, que les locaux attendent forcément avec impatience, et la manche de Cavaillon. En fonction des résultats à venir, ils pourraient remporter ce challenge, et l'épreuve de Manosque nous donnera déjà une bonne indication. L'épreuve de Marignane leur a déjà permis de remporter le titre de champion de ligue PACA en senior homme, tout comme Agathe et Émile chez les cadets mixtes, deux autres athlètes du Triathlon Manosque.

Mais ce qui a particulièrement marqué ce duo d'athlètes c'est certainement la victoire sur le run and bike de Gardanne devant Bertrand Billard, champion du monde de triathlon longue distance en 2013 et 2014.

UNE BONNE PRÉPARATION AU TRIATHLON

Les épreuves de bike and run sont une bonne préparation pour les épreuves de duathlon qui se déroulent de fin mars à fin avril, et pour le triathlon dont les épreuves ont lieu à partir de fin avril. De bons tests à venir pour les adhérents du Triathlon Manosque qui pourront mettre leurs expériences à contribution avec la constitution d'une équipe D3 pour les manches de ligue Provence-Alpes de triathlon. Une occasion supplémentaire de voir briller les couleurs de Manosque. Mais pour les Mathieu's l'objectif futur est de participer au Championnat de France bike and run qui se déroulera le 11 novembre prochain en Saône-et-Loire. Nous leur souhaitons donc le maximum de réussite, et de rapporter le maximum de trophées dans la cité de Giono.





ACTIVITÉ Pratiquer les raquettes à neige

Texte : Nicolas Le Plénier · Photo : Shutterstock

La raquette à neige est le moyen idéal pour découvrir les paysages, la faune et la flore locale. Facile, peu coûteuse, cette activité offre une large gamme de possibilités, de la petite balade à l'ascension des sommets. Notre département propose de nombreux itinéraires.

L'origine de la raquette à neige est très ancienne. Elle remonte probablement du temps où les premiers peuples primitifs venant d'Asie centrale les utilisèrent pour venir vers le continent nord-américain. Ce sont les habitants de ces contrées, les Amérindiens, principalement des chasseurs, qui les utilisèrent pour leurs déplacements. Puis, à l'arrivée des premiers colons blancs, les trappeurs empruntèrent ce système. Constituées essentiellement d'un cadre de bois et d'un treillis de cuir, elles virent défilier plusieurs modèles qui se différencient par leur forme générale et leurs dimensions. Il faudra attendre les années 1970-1980 pour voir arriver les premières raquettes modernes, articulées.

LE DÉVELOPPEMENT

De l'objet nécessaire aux déplacements, la raquette à neige est devenue un objet de loisirs. Elle est désormais une pratique à part entière, complémentaire des autres sports de glisse (ski alpin ou de randonnée). Les professionnels « accompagnateurs en montagne » l'ont bien compris en s'emparant de l'activité et en la développant au sein des différentes stations. Désormais des « pistes », intitulées « circuit raquettes à neige », sont de plus en plus courantes dans les stations. Mais pour certains, cette attitude est un non-sens en contradiction totale avec l'esprit de la pratique de la raquette, qui doit se faire hors des pistes damées et en totale liberté.

« Ludique, peu chère, la raquette à neige permet, à la plupart des personnes capables de marcher, de connaître les joies de la montagne à tous les niveaux. »

LE MATÉRIEL

Il existe de très nombreux modèles et marques de raquettes à neige. Le principe de base est d'adapter plusieurs types de chaussures sur une même raquette. Pour cela, les fabricants ont institué un système général. Les fixations (avant et arrière) englobent la totalité de la chaussure avec divers systèmes de serrage réglables.

COMMENT S'HABILLER QUAND ON PRATIQUE LA RAQUETTE À NEIGE ?

C'est un élément important à prendre en compte pour une sortie en montagne avec des raquettes. L'idéal est de porter des sous-vêtements en fibres synthétiques ou, mieux, en laine mérinos, particulièrement efficaces pour l'absorption de la transpiration. Évitez les tee-shirts en coton. Pour la deuxième couche, n'oubliez pas que l'on se réchauffe rapidement pendant l'effort. Souvent, une polaire sans manches est amplement suffisante à la montée. Prévoyez plus si le temps est plus froid. La veste doit être étanche (pour parer à tout aléa climatique) et fonctionnelle. Elle sera portée au sommet et à la descente, mais rarement à la montée. Prenez un modèle à capuche, qui vous protégera en cas de vent ou de neige. Le pantalon, chaud et élastique, doit pouvoir s'ouvrir sur le bas de la jambe ou sur le côté pour évacuer la transpiration pendant l'effort. La casquette est indispensable surtout au printemps lors de journées bien ensoleillées. Le meilleur modèle étant la « saharienne » qui protège également très bien la nuque et offre une bonne visière. Le bonnet est très apprécié au départ le matin pour les oreilles et



dans les cols en cas de grand vent. Pour les lunettes, choisir de préférence un modèle enveloppant avec des protections latérales et un indice de protection 4 ou 5 ; l'effet de réverbération sur la neige étant très important, leur oubli peut avoir de fâcheuses conséquences notamment une ophtalmie (les effets du rayonnement solaire en altitude sont largement plus importants qu'en plaine). Les gants ne doivent pas être trop rigides et surtout chauds et imperméables. Pour les frileux, il existe également en plus des sous-gants de soie. Enfin, il faut rajouter à cet ensemble une très bonne crème solaire écran total pour éviter les brûlures au visage et un stick pour les lèvres.

« Un bon équipement est synonyme de sortie réussie ! »

LA MÉTÉO

Les conditions météorologiques sont un facteur déterminant pour choisir une randonnée avec des raquettes. Le critère majeur, c'est d'abord la prise en compte de tous les bulletins météo donnés par les divers sites spécialisés. Ne pas en tenir compte c'est aller à l'avant d'inconvénients sérieux et parfois dramatiques. Rien ne sert de programmer une sortie importante le lendemain d'une abondante chute de neige, si la température prévue est vraiment trop froide, ou si la brume est présente, ou un fort vent annoncé. Il faut savoir, à ce moment-là, se rabattre sur un secteur protégé. En forêt, par exemple.

LA RAQUETTE SPORTIVE

La raquette sportive est une discipline qui exige, tout comme le ski de randonnée, une bonne connaissance de la montagne et de la nivologie. En effet, elle se déroule souvent dans un cadre alpin, hors des itinéraires classiques, et permet souvent avec l'aide des crampons et du piolet d'accéder à des sommets dont les pentes frisent et dépassent souvent la limite admissible pour des raquettes normales.

Il faut donc être préparé physiquement et mentalement à tous les types de situations et surtout savoir rester humble face à la montagne qui de toute manière est la plus forte.

Tous les paragraphes ci-après sont écrits suite à des expériences personnelles et ne peuvent donc être pris pour des généralités.

« Une bonne connaissance de la montagne et de la nivologie est impérative pour la pratique de la raquette sportive. »

NE JAMAIS PARTIR SEUL

Il faut préciser un principe de base au niveau de la randonnée : ne jamais partir seul et toujours informer une tierce personne de son itinéraire. Cela est encore plus capital lors d'une randonnée à raquettes sportives.



APPROCHE DE LA FAUNE

La raquette classique, par son approche silencieuse, ses passages en forêt, permet une approche beaucoup plus réelle au contact de la faune locale. On pourra apercevoir directement les animaux dans leur habitat naturel ou leurs nombreuses traces. C'est ainsi qu'au bout de plusieurs années de pratique, le lièvre variable, le chamois, le chevreuil, la marmotte, le loup, le sanglier, le cerf n'auront plus de secrets pour vous. Mais cela implique de la part des raquetteurs un respect mutuel. En effet, il faut éviter de déranger l'ensemble de cette faune sachant qu'en cas de fuite ce sont des efforts supplémentaires qu'elle doit fournir alors que les conditions hivernales sont rudes.

L'ÉQUIPEMENT DE SÉCURITÉ

Pour toute sortie avec des raquettes, il est indispensable d'avoir sur soi et dans le sac le trio indispensable à un éventuel secours. Le DVA (détecteur victime d'avalanche) – Arva. Ce dernier ne doit pas être porté comme un « ornement » et doit faire l'objet d'un apprentissage sérieux, car la notion de temps est primordiale pour la survie. Il en existe de nombreux modèles plus ou moins perfectionnés. Le téléphone portable est devenu un élément majeur pour la rapidité du déclenchement d'un secours en cas d'incident grave.





2 petites branches de thym
 2 brins de romarin
 6 c. à s. d'huile d'olive
 le quart arrière d'un chevreau (gigot+selle)
 800 g de pommes de terre à chair ferme
 4 gousses d'ail
 8 très fines tranches de lard maigre de poitrine - sel, poivre du moulin

❖ Chevreau rôti aux herbes de la garrigue

pour 4 personnes
 préparation : 25 mn
 marinade : 30 mn
 cuisson : 1h
 repos 5mn

- Hachez finement 1 branche de thym et 1 brin de romarin. Mélangez ce hachis avec 3 c. à s. d'huile d'olive. Salez et poivrez. Enduisez de toutes parts la pièce de viande avec cette mixture. Couvrez et laissez reposer pendant 30 min à température ambiante.
- Pelez et rincez les pommes de terre, puis épongez-les. Découpez-les en quartiers et mettez-les dans un saladier. Versez 3 c. à s. d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez soigneusement pour bien imprégner les pommes de terre.
- Préchauffez le four à 180°C (th.6). Déposez la viande dans un plat à rôtir, puis répartissez les pommes de terre et les gousses d'ail autour. Enfournez pour 1 h de cuisson.
- Environ 15 min avant la fin de la cuisson, déposez des rosaces de lard sur les pommes de terre. Laissez reposer pendant 5 min dans le four éteint avant de servir, accompagné de la branche de thym et du brin de romarin restants. Dégustez bien chaud. Vous pouvez éventuellement ajouter d'autres herbes, comme 1 brin de marjolaine, par exemple.



6 fruits de la passion
 10 g de maïzena
 40 g de sucre - 20 cl de lait
 5 cl de crème liquide entière
 30 g de chocolat noir

❖ Faux oeufs à la coques

pour 6 personnes
 préparation : 45 mn
 cuisson : 20 mn

- Coupez les fruits de la passion aux deux tiers et videz-les de leur pulpe, puis filtrez-la pour retirer les pépins.
- Mélangez la maïzena, le sucre et diluez avec 5 cl de lait froid.
- Mélangez le restant de lait avec la crème, puis ajoutez au premier mélange. Portez le tout à ébullition et faites épaissir sans cesser de mélanger. Hors du feu, ajoutez le jus de passion puis le chocolat noir et mélangez jusqu'à ce qu'il soit totalement fondu. Versez cette crème dans les coques des fruits de la passion, puis placez au frais.
- Préparez la crème au chocolat : faites bouillir la crème, versez-la sur le chocolat râpé et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène, ajoutez le beurre. Laissez refroidir et fouettez pour obtenir une belle mousse. Remplissez une poche munie d'une douille cannelée et déposez de la ganache sur chaque fruit.



1 petit poivron rouge - 1 petit poivron jaune
2 petites courgettes - 1 petite aubergine
18 pommes de terre de la taille d'un œuf
6 gousses d'ail pelées - 5 c. à s. d'huile de tournesol - 1 c. à c. de basilic séché
1 rosbif (800g) - sel, poivre du moulin.

❖ Rôti du sportif

pour 6 personnes
préparation : 30 mn
cuisson : 40 mn

> Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Epépinez les poivrons et coupez-les en quartiers. Coupez les courgettes et l'aubergine en dés. Grattez les pommes de terre. Placez tous les légumes et l'ail dans un plat, mélangez-les et arrosez-les de 4 c.à s. d'huile. Parsemez de basilic séché. Salez et poivrez. Mélangez à nouveau.

> Faites rôtir les légumes au four pendant 40 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retournez-les plusieurs fois pour qu'ils cuisent uniformément.

> Pendant ce temps, salez et poivrez la viande. Faites chauffer le reste d'huile dans une grande poêle et saisissez rapidement la viande de toute parts, puis déposez-la dans un plat à four et enfournez pour 25 min de cuisson.

> Servez le rosbif coupé en tranches, accompagné des légumes.



1 c. à s. de miel - 2 c. à s. d'amandes en poudre - 300 g de mangues surgelées
- 1 banane - 20 cl de boisson à base d'amandes.

❖ Smoothie exotique pour après l'effort

pour 4 personnes

> Versez le miel et l'amandes en poudre dans deux assiettes creuses. Tempez le haut des verres dans le miel puis dans la poudre d'amandes et réservez.

> Placez dans un blender la mangue encore surgelée, la banane coupée en tronçons, la boisson à base d'amandes. Mixez jusqu'à obtention d'une purée homogène.

> Versez dans les verres en évitant la couronne d'amandes et servez aussitôt.

Retrouvez plus de recettes
pour sportifs et équilibrées
sur le site :
www.diet-et-tic.com

MOUV'IN.TV

La programmation du mois



INTERVIEW

ROUTE DU COEUR

Vidéo et interviews réalisés le lundi 9 février lors de la remise des dons récoltés par l'association La Route du Coeur au profit de Mécénat Chirurgie Cardiaque.



CA PART EN LIVE

HALLOWEEN MOUV'IN PARTY

La plus grosse soirée Halloween du département était de retour. Plus de 650 personnes présentes c'était le feu! Rendez-vous l'année prochaine pour encore plus de folie.



SPORT AND GO

MASTERCLASS 2015

Revivez le MasterClass 2015 qui avait lieu à la salle des fêtes Osco Manosco et au centre Vitaliberté.



CULTUR'ART

FÊTES MÉDIÉVALES - PIERREVERT

La commune de Pierrevert accueillait les 4 et 5 octobre dernier les fêtes médiévales. Un week-end dépaystant pour les petits et grands.



CA PART EN LIVE

BARRIO LATINO EXOTIC

Le 17 janvier dernier avait lieu le 1er Barrio Latino Exotic. Au programme stages, zumba party, concert et soirée dansante. Un événement à revivre sur MOUV'IN.TV



PUBLICITÉ

INAUGURATION CONFORAMA

Le jeudi 18 septembre 2014 avait lieu l'inauguration du magasin Conforama Manosque. Une excellente soirée dans une ambiance conviviale.



SPORT AND GO

CHPT BOXE KARIM GUERFI

Karim Guerfi a conquis le titre de Champion du Monde IBO à Digne-les-bains le jeudi 6 novembre dernier face au mexicain Oscar Trujillo.



SPORT AND GO

RANDO DU FROMAGE - BANON

Le rendez-vous incontournable des amateurs de VTT. Nous avons couvert pour vous cet événement à la découverte de beaux paysages.



EN VOITURE

KARINE TAINMONT

Abonnée aux podiums sur les trails et courses pédestres, Karine a eu la gentillesse de nous accorder cette interview, dans la nouvelle Twingo, pour nous présenter son parcours



INTERVIEW

BENOIT CHEYROU - OM

De passage à Manosque, le milieu de terrain de l'Olympique de Marseille, Benoît Cheyrou, nous a accordé une interview exclusive.



CULTUR'ART

20ème FOIRE AUX SANTONS

La Foire aux Santons de Gréoux-les-bains fête son 20ème anniversaire et vous donne dès à présent rendez-vous l'année prochaine.



CULTUR'ART

5ÈME FESTIVAL ROCK DC

L'événement musical de cette fin d'été. Nous vous faisons vivre ou revivre quelques instants choisis des concerts et de l'ambiance à St Martin les eaux.

LES ÉMISSIONS SONT VISIBLES SUR :



LA 1^{ère} WEBTV DU DÉPARTEMENT

www.mouvin.tv



chaîne : mouvintv



page : mouvin.tv

INSCRIVEZ VOUS !

NEWSLETTER MOUV'IN

RECEVEZ PAR MAIL
JUSQU'À 5 JOURS
AVANT SA SORTIE PAPIER
LE MAGAZINE MOUV'IN
EN VERSION NUMÉRIQUE

ET AUSSI...

- + D'ARTICLES
- + DE RECETTES
- + DE VIDÉO

AVEC VOTRE INSCRIPTION
VOUS POUVEZ GAGNER
DE NOMBREUX CADEAUX
TOUS LES MOIS
AVEC NOS PARTENAIRES

RENDEZ-VOUS SUR
WWW.MOUV-IN.COM

DEVENEZ FAN DE LA PAGE
MAGAZINE MOUV'IN



HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 - 20/04

L'hiver se termine et à nouveau vos projets fusent de toutes parts. Vos ambitions sont à leur comble, et vos supérieurs attendent que vous montriez concrètement vos capacités.



TAUREAU
21/04 - 21/05

Au lieu de jouer cavalier seul tout le temps, osez vous fondre aux autres et partager des moments de complicité ; cela vous permettra de nouvelles affinités qui sont à ce jour plus qu'importantes. Votre charisme naturel fera à lui seul le nécessaire.



GÉMEAUX
22/05 - 21/06

L'amour ne veut pas dire se couper des autres, car en vivant en autarcie, vous irez au-devant de nombreuses désillusions. Soyez social, comme avant ; avant, vous vous amusiez, alors, qu'attendez-vous ?



CANCER
22/06 - 22/07

Une nouvelle opportunité professionnelle pourrait changer radicalement votre vie, mais cela vous donne un cas de conscience, vous êtes un homme de parole, et si vous acceptez, vous devrez vous soustraire à vos engagements.



LION
23/07 - 23/08

Quelquefois, il faut faire valoir ses droits, et là, il serait judicieux de taper du poing sur la table pour récupérer vos droits, car des jaloux autour de vous veulent récupérer votre travail. Vous venez juste de comprendre et cela vous met dans une rage folle.



VIERGE
24/08 - 22/09

Après ce mois de février, vous voyez la vie de façon différente, est-ce l'amour, ou, mieux encore, une prise de conscience ? Nul ne sait pourquoi, mais pour vous ce mois fut salutaire. Vos efforts professionnels seront, en ce mois, couronnés de succès.



BALANCE
23/09 - 23/10

Jouez un peu de diplomatie, celle-ci sera nécessaire pour la suite de vos engagements professionnels, car tout le monde sait ce que vous valez et ils n'ont pas envie de vous perdre, vous êtes à leurs yeux, le véritable professionnel.



SCORPION
24/10 - 22/11

Le balayage étant fait, vous êtes maintenant au top. Un nouveau jour se lève, et vos idées fusent ; idées qui devraient vous conduire à la victoire. Vous parlerez de projets en commun avec celui ou celle qui partage votre vie.



SAGITTAIRE
23/11 - 21/12

Que de tensions seront présentes durant tout ce mois ! Difficile de mettre en place, ne serait-ce qu'un échange, quel qu'il soit. Tout ce que vous dites est mal interprété et se retourne contre vous. Alors, un conseil, attendez avril pour affirmer vos décisions.



CAPRICORNE
22/12 - 20/01

Qu'attendez-vous pour provoquer la chance, elle n'attend plus que vous. Prenez votre envol et agissez seul, cela sera pour vous le flambeau de la victoire et de votre véritable réalisation. N'attendez plus.



VERSEAU
21/01 - 18/02

Après la phase professionnelle, maintenant c'est au tour de la phase familiale de mettre de l'ordre. La partie est gagnée d'avance, car au sein du couple, vous vivez le véritable bonheur et l'écoute est à son comble.



POISSONS
19/02 - 20/03

Rien ne vous arrête, vous avez plus d'une corde à votre arc et vous savez déjà où est votre destin. Vous faites subitement des projets de carrière, vous venez décider de ne pas vous arrêter là.

u-directchezvous.com

H Y P E R
M A N O S Q U E



U LE COMMERCE QUI PROFITE À TOUS



NOUVEAU
VOS PRODUITS
GRAND VOLUME
sur commande, livrés
directement chez vous !

u-directchezvous.com



ZI ST JOSEPH - MANOSQUE - 04 92 70 70 30