

94
Mai 2015
www.mouv-ir.com

GRATUIT

PAYS MANOSQUIN
ET ALENTOURS



Recette à la carte

SPORT

COMMERCE

ASSOCIATION

EXPO

ARTISTE

CINÉ

MOUV'IR®



TRANS-PIADES

UN CONCENTRÉ DE SPORT
DIMANCHE 14 JUIN 2015

1^{ER} CAHIER "SANTÉ & MOI"

FÊTE DES MÈRES 2015

VOS SORTIES DU MOIS

POUR LE NUMÉRO 96
SPÉCIAL ÉTÉ
JUILLET-AOÛT 2015

MOUV'IN 

**DATE LIMITE
DE RÉSERVATION
20 JUIN 2014**

ENCART
8 X 5 CM - QUADRI
TEXTES+PHOTOS
(VOIR CONDITIONS)

50€
HT

POUR UNE VISIBILITÉ
DE 2 MOIS

**OFFRE
SPÉCIALE**

HÔTELS
CAMPINGS
CHAMBRES D'HÔTES
RESTAURANTS
SNACKS
BARS / BRASSERIES
LOISIRS

NOMBRE D'ENCARTS LIMITÉS · AUTRES FORMATS POSSIBLES SUR DEMANDES

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



MAGAZINE
MOUV'IN

Du nouveau dans votre magazine

Les jours rallongent, le soleil est au rendez-vous, le département s'anime et, mine de rien, nous nous approchons de plus en plus de l'été ! Le moral et la bonne humeur s'installent, il redevient plaisant de sortir et de flâner dans les rues ou de se balader dans nos beaux paysages provençaux pour profiter du plein air.

Depuis le mois d'avril, nombreux sont les événements sur notre territoire, le mois de mai ne déroge pas à la règle et vous allez pouvoir participer et contribuer à la vie événementielle du département. Côté commercial, n'oubliez pas la fête des mamans le 31 mai, vous pourrez retrouver en pages intérieures quelques idées cadeaux présentées par les commerçants du centre-ville de Manosque.

Nouveauté ! Dans ce numéro de mai, vous allez pouvoir retrouver un cahier spécial santé de douze pages contenant des articles, conseils, reportages sur des

sujets d'actualité, et réalisés par des professionnels de la santé. Rendez-vous dans ce nouveau cahier situé en fin de magazine.

Dans la nuit du 5 au 6 avril, un artiste s'en est allé. Connu de tous et du monde entier, notre ami Alain Passet a contribué, à sa manière, à l'histoire de Manosque et de tout le département. Il nous a « régalez » durant des années, tout droit arrivé de son Marseille natal ou d'un périple qu'il nous raconta avec passion. Une encyclopédie du rock and roll, un peintre de passion et un acteur éternel qui deviendra légendaire. Alain a contribué au lancement du magazine, mais aussi à en faire sa promotion auprès de tous. Pour nous, chaque article ou interview était unique avec de nouvelles anecdotes, une vision de la société actuelle, et toujours cette envie de dépaysement, de retour vers la nature. C'est avec une pensée sincère que je remercie Alain pour ce qu'il nous aura apporté à tous.

Nicolas Le Plénier
(directeur de publication)



MAGAZINE MOUV'IN
MOUV'IN.TV



@NMOUVIN

+ de 25 000 lecteurs/mois

MAGAZINE MENSUEL GRATUIT

Édité par la SASU Print'N view au capital de 1000€ • Siret : 810 771 972 - Code APE : 7311Z

SIÈGE SOCIAL : Print'N view - 12 rue Chacundier - 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)

Téléchargez
l'application Mouv'in

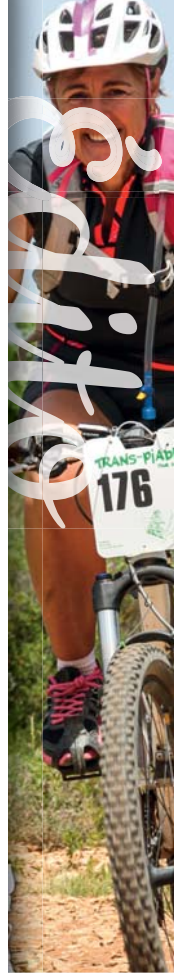


VOTRE PUBLICITÉ
DANS LE MAGAZINE

☎ 06 64 14 04 94

✉ CONTACT@MOUV-IN.COM

WWW.MOUV-IN.COM



IMPRIMERIE
SPRINTBOX

S'PRINT BOX®

vosre imprimeur local au prix du web
la qualité en plus !

**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 MAI 2015

2000 FLYERS

R°/V° - QUADRI
FORMAT A5 (15x21cm) - 135 gr

=
120 € 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

Actu Ciné

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

Les jardins du roi // 6 Mai



Réalisé par Alan Rickman
Avec Kate Winslet, Matthias Schoenaerts, Alan Rickman
Genre Drame , Romance , Historique

Artiste aussi douée que volontaire, Sabine De Barra conçoit de merveilleux jardins. En 1682, son talent lui vaut d'être invitée à la cour de Louis XIV, où le célèbre paysagiste du roi, André Le Nôtre, fasciné par l'originalité et l'audace de la jeune femme, la choisit pour réaliser le bosquet des Rocailles. Ce sera une pièce maîtresse des jardins, la salle de bal à ciel ouvert du nouveau palais que le Roi Soleil souhaite créer à Versailles pour éblouir l'Europe. Tout en donnant son maximum et en menant l'incroyable chantier pour terminer à temps, Sabine s'aperçoit vite qu'à la cour, le talent ne suffit pas : il faut aussi maîtriser l'étiquette et savoir naviguer dans les eaux troubles des intrigues.



Mad Max : The Fury Road // 13 Mai



Réalisé par George Miller
Avec Tom Hardy, Charlize Theron, Zoë Kravitz
Genre Action , Science fiction

Hanté par un lourd passé, Mad Max estime que le meilleur moyen de survivre est de rester seul. Cependant, il se retrouve embarqué par une bande qui parcourt le désert à bord d'un véhicule militaire piloté par l'Impératrice Furiosa. Ils fuient la Citadelle où sévit le terrible Immortan Joe qui s'est fait voler un objet irremplaçable. Enragé, ce Seigneur de guerre envoie ses hommes pour traquer les rebelles impitoyablement...

La tête haute // 13 Mai



Réalisé par Emmanuelle Bercot
Avec Rod Parodot, Catherine Deneuve, Benoît Magimel
Genre Comédie dramatique

Le film est présenté en ouverture du Festival de Cannes 2015, hors compétition.
Le parcours éducatif de Malony, de six à dix-huit ans, qu'une juge des enfants et un éducateur tentent inlassablement de sauver.



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



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



À la poursuite de demain

// 20 Mai



Réalisé par Brad Bird
 Avec Britt Robertson, George Clooney,
 Hugh Laurie
 Genre Science fiction , Aventure

Casey, une adolescente brillante et optimiste, douée d'une grande curiosité scientifique et Frank, un homme qui fut autrefois un jeune inventeur de génie avant de perdre ses illusions, s'embarquent pour une périlleuse mission. Leur but : découvrir les secrets d'un lieu mystérieux du nom de Tomorrowland, un endroit situé quelque part dans le temps et l'espace, qui ne semble exister que dans leur mémoire commune... Ce qu'ils y feront changera à jamais la face du monde... et leur propre destin !

San Andreas

2D-3D

// 27 Mai



Réalisé par Brad Peyton
 Avec Dwayne Johnson, Carla Gugino,
 Alexandra Daddario
 Genre Action , Aventure , Thriller

Lorsque la tristement célèbre Faille de San Andreas finit par s'ouvrir, et par provoquer un séisme de magnitude 9 en Californie, un pilote d'hélicoptère de secours en montagne et la femme dont il s'est séparé quittent Los Angeles pour San Francisco dans l'espoir de sauver leur fille unique. Alors qu'ils s'engagent dans ce dangereux périple vers le nord de l'État, pensant que le pire est bientôt derrière eux, ils ne tardent pas à comprendre que la réalité est bien plus effroyable encore...



LA BOUTIQUE

JACK & JONES®

Prêt à porter Homme - Chaussures - Accessoires

TROUVE TON STYLE !

ORIGINALS
BY JACK & JONES

CORE BY JACK & JONES

VINTAGE COTTON
QUALITY COTTON

PREMIUM
BY JACK & JONES

— Nouveau à Manosque —

T-SHIRT
À PARTIR DE 12,95€

SHORT
À PARTIR DE 39,95€

CASQUETTE
À PARTIR DE 19,95€

DEBARDEUR
À PARTIR DE 12,95€

CHAUSSURE
À PARTIR DE 34,95€

CHINO
49,95€
80€ LES 2

Manosque - Tél : 09.50.49.88.07
 ZI St Joseph (à coté d'hyper U)
[f FACEBOOK.COM/LABOUTIQUEMANOSQUE](https://www.facebook.com/laboutiquemanosque)

Digne-les-bains - Tél : 09.80.38.30.21
 37 Boulevard Gassendi
[f FACEBOOK.COM/LABOUTIQUEDIGNE](https://www.facebook.com/laboutiquedigne)

BON CADEAU OFFERT
 POUR 50€ D'ACHATS SUR LES PRODUITS JACK & JONES AU 20 JUIN 2015
 NON CUMULABLE

5€

Culture

SORTIES CULTURELLES / SPECTACLES



Henriette & Matisse

L'œuvre d'Henri Matisse est un trésor pour dialoguer avec l'enfance. Sa quête d'une vie, d'une essence de la peinture, le porte à simplification, et si la figuration littérale s'éloigne au fil des années, jamais l'artiste ne renonce aux galbes du corps comme substance de son inspiration.

TEXTE : THÉÂTRE DURANCE - KELEMENIS CIE

MERCREDI 13 MAI - THÉÂTRE DURANCE - 19 HEURES
HENRIETTE & MATISSE
KELEMENIS & CIE - MICHEL KELEMENIS
DANSE - JEUNE PUBLIC, À PARTIR DE 5 ANS

Tableaux dansés

« Monsieur Matisse, chacun le sait, est un grand peintre. Mademoiselle Henriette est son modèle. Lorsqu'elle pose et danse pour lui, toujours deux pinceaux se disputent le trait ou la couleur... » Entre inspiration et muse, savoir-faire et invention, réel et représentation, entre reproduction et stylisation, nos quatre personnages, l'artiste, le modèle, le pinceau du trait et celui de la couleur, dansent et dessinent les courbes du corps. Sur scène et en mouvements, une évocation de l'acte de création. À travers une chorégraphie sensible, fluide et précise, le chorégraphe Michel Kelemenis nous invite à une rencontre pétillante avec l'œuvre d'Henri Matisse. Sur le plateau, quatre danseurs espiègles dans un décor où le blanc fait place à la couleur, le vide aux volumes. Nous sommes à la fois au musée, dans l'atelier et au théâtre. C'est ludique, drôle et poétique.

Tél. : 04 92 64 27 34



Feu ! Chatterton

L'élégance pop made in France

Avec leur univers décalé, les cinq jeunes dandys incarnent le renouveau de la scène pop hexagonale, entre mélodies soignées et lyrisme assumé. Ils ont fait sensation lors de leur passage au Bars en Trans, à Rennes, l'hiver dernier, puis ont sorti leur premier EP en septembre et s'imposent désormais comme la nouvelle révélation de la chanson rock française. Les cinq garçons de Feu ! Chatterton débarquent dans le paysage musical avec un univers qui mêle habilement langage poétique châtié, guitares électriques et claviers dignement hérités du rock progressif, au croisement d'un style qui, par sa forme, emprunte autant à la littérature du XIXe qu'à l'écriture hip-hop, et séduit d'entrée par son agilité à brouiller les pistes.



Moriarty

Inclassable !

Sorti du nouvel album de ce collectif cosmopolite sans leader et sans directeur. Le groupe se baptise Moriarty, en référence à Dean Moriarty, l'un des protagonistes de Sur la route, de Jack Kerouac, Moriarty est un des héritiers de la tradition folk américaine. En 2011, pour la sortie de The Missing room, le groupe puise son inspiration dans la musique traditionnelle irlandaise, la country et le blues... Moriarty est devenu avec le temps un groupe à part, une sorte de mythe insaisissable et pourtant tellement généreux, comme un conte moderne de la route 66. Un groupe accessible mais à la fois profond et complexe dans son univers. Un grand groupe tout simplement dont les prestations scéniques sont d'une poésie troublante.



Benjamin Clementine

Un talent brut...

Élu Révélation scène en 2015 lors des Victoires de la musique, Benjamin Clementine est un talent brut à découvrir en concert. Il est des voix capables de vous transporter dans un ailleurs inoubliable, des silhouettes marquant l'esprit et le cœur dès la première seconde. Benjamin Clementine ne laisse pas indifférent. Il y a deux ans, ce jeune artiste anglais décida de se mettre en danger en quittant Londres et ses repères, pour trouver à Paris l'espace de création nécessaire à sa musique. Son premier album, *At Least For Now*, est sorti dans les bacs en janvier 2015. Un mois plus tard, Benjamin Clementine reçoit la Victoire de la catégorie Révélation scène.



Joke

Une bouffée d'air dans le rap et le R&B

Originaire de Montpellier, Joke fait partie du collectif Les Monsieur, composé de Tiran, Bip's, Leknifrug et Kidi Ben. En 2014 il sort son premier album chez Def Jam : *Ateyaba*. Un vent d'air frais souffle sur la scène française depuis l'arrivée du rappeur montpelliérain. Son style franc et ses punchlines décomplexées participent de cette nouvelle scène nourrie à l'ego trip dont Booba figure parmi les influences majeures. Cultivant le goût pour des productions lourdes et une esthétique visuelle léchée, Joke prouve avec son premier album, *Ateyaba*, qu'il préfère la science-fiction aux lyrics à l'eau de rose et les sonorités trap généreuses aux instrus trop policées.

Culture

QUELQUE PART DANS L'HEXAGONE



Villette Street Festival

Pour sa deuxième édition, Villetta Street Festival fait peau neuve et revient en version XXL pour deux semaines entièrement consacrées à la street culture sous toutes ses formes. Au menu : musique, danse, street art, sports, gaming, lifestyle, mode mais aussi des blocks parties et des food trucks. Cette année, le festival met un coup de projecteur sur les danses urbaines avec une programmation curieuse et cosmopolite voguant au rythme de battles et de shows chorégraphiés. Figures de proue et jeunes pousses de la scène internationale s'y côtoient dans des univers aussi énergiques et décalés que le krump, le voguing ou encore le waacking...

LE VILLETTE STREET FESTIVAL, DU 4 AU 20 MAI 2015

Programme complet :

http://lavillette.com/wp-content/uploads/2015/04/VSF-programme_complet2015.pdf



Puma Battle of the Year

La 15e édition du Puma Battle Of The Year France, l'événement breakdance de l'année débarque à Montpellier ! Les meilleurs Bboys et Bgirls de l'Hexagone et des DOM-TOM se donnent rendez-vous samedi 23 mai, pour remporter le titre et représenter la France lors de la finale internationale du Battle Of The Year. Dès le 13 mai, le Festival A Change Of Direction met le hip-hop dans tous ses états et propose : soirées, débat, Circle Vibes, graffiti, expo, rétrospective, masterclass, projection de film, battle Bgirl, battle Bboy... Pour cette 15e édition, le Puma BOTY France met le paquet ! Du 13 au 23 mai 2015. Programme complet :

<http://www.botyfrance.com/finales.php>



Lucien Lubrano

Cette nouvelle rubrique nous permet de vous faire connaître les auteurs de notre département. Ce mois-ci nous avons rencontré Lucien Lubrano qui, en plus de vivre sa passion, s'investit dans le monde de l'édition.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Originaire d'Aubagne, cet ancien technicien téléphonique a toujours eu le goût de l'écriture et l'imagination nécessaire à l'écriture de romans. Néanmoins, ne trouvant pas l'inspiration nécessaire dans son domaine d'activité, il attendra de prendre sa retraite pour s'adonner à sa passion et en profiter pour se faire éditer. Lucien Lubrano écrit trois premiers romans «classiques» comme il aime à le spécifier : Une lueur dans les yeux, Le Choix d'un ange et Reflet d'un autre temps. Une trilogie qui comporte un grand nombre de rebondissements, chaque roman peut se lire indépendamment et dispose d'une réelle fin, mais pourtant une suite se trouve dans chacun d'entre eux.

Extrait de «Une lueur dans les yeux» : « Perdu sur une planète qu'il ne connaît plus, dans cette Provence qu'il découvre, seul un garçon d'une quinzaine d'années se doute de sa véritable identité. Le croyant terroriste menaçant sa famille ou venu d'une autre planète, d'un autre temps pour anéantir la race humaine, il décide de l'éliminer. Il n'a pas d'autre choix que de lui apprendre la terrible vérité pour sauver sa vie. Il ne sait pas ce jour-là que c'est ce même gamin devenu adulte qui accomplira la terrible mission qui hante ses nuits depuis toujours... » Mission qu'il n'a pas pu mener à bien.

Trois petits trous...

Mais c'est dans l'écriture de romans policiers que Lucien prend le plus de plaisir, il aime le côté mystérieux, les énigmes futuristes, et aime vous le faire partager. Ce quatrième roman se déroule donc dans le pays manosquin. « Une enquête qui commence à Manosque par un mystère ne met pas le capitaine Calendal Pourcin particulièrement de bonne humeur. Ce n'est certes pas avec son commissaire, plus rationnel qu'une équation algébrique, que ses affaires vont s'arranger.

Et tout ceci pour trois fois rien, trois petits trous strictement identiques et strictement incompréhensibles, mais qui résonnent dans sa tête comme des cigales qui cymbalisent à longueur de journée. Ne serait-il pas victime d'un complot visant à l'emmener vers une fausse piste ? Il le pense, mais pour quelle raison ? De plus, un de ses lieutenants n'en sait-il pas plus que ce qu'il veut bien lui faire croire ? Malheureusement pour notre capitaine, la réalité va dépasser de loin ses investigations, il va découvrir une Provence qu'il n'avait jamais soupçonnée. » Un roman toujours en vente à la librairie le Poivre d'Âne à Manosque.

À noter qu'un cinquième roman, policier encore, intitulé Le Gant, est en cours de préparation. Vous y retrouverez les mêmes personnages que dans le précédent.

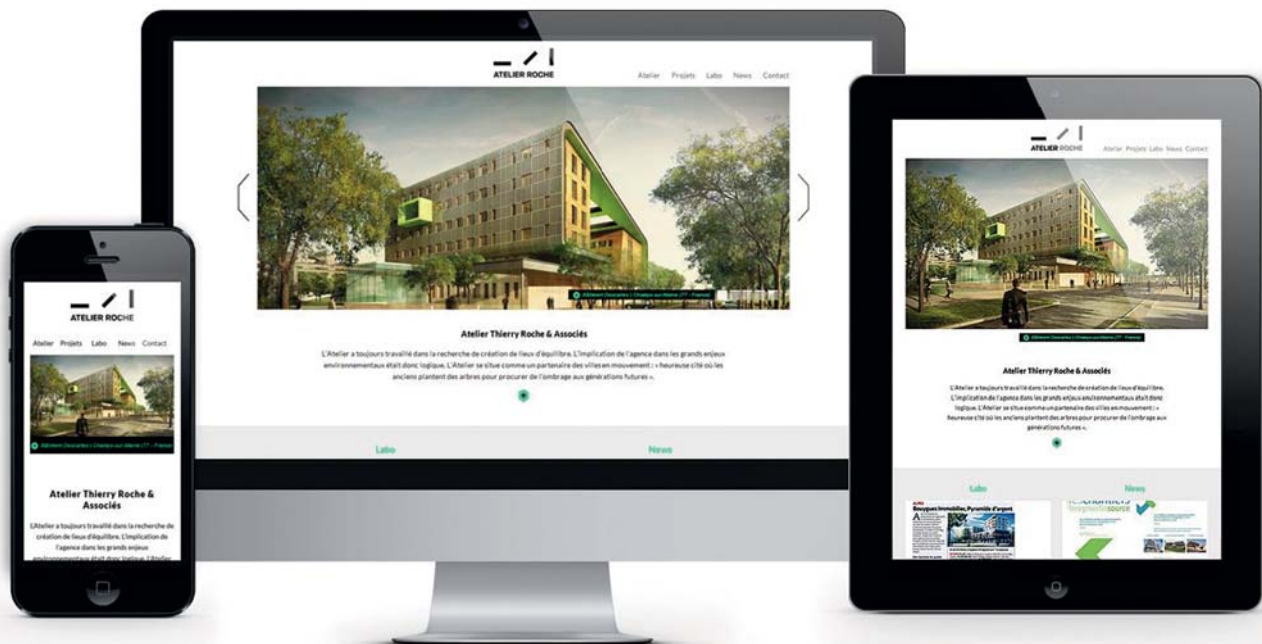
Les éditions du Pont Saint-Jean

Avec son ami Raymond Delpierre, ils décident de créer l'association du Pont-Saint-Jean, une maison d'édition associative permettant aux auteurs locaux de bénéficier du suivi nécessaire à l'édition de leur ouvrage. Toute la conception est réalisée par l'association, qui fait ensuite imprimer les ouvrages à la demande chez un imprimeur partenaire. L'association permet également de bénéficier d'une visibilité dans les salons, chose impossible en tant qu'autoéditeur. De plus, ces tirages courts vous permettent de limiter le coût des ouvrages et donc le prix de vente public. Plus d'infos sur le site: <http://www.editions-pontsaintjean.fr/>

Participation à la vie culturelle

Lucien Lubrano participera, comme d'autres auteurs édités au Pont Saint-Jean, à la manifestation culturelle Plastik'Art qui aura lieu début août dans les rues de Manosque.

Faites connaître votre entreprise et augmentez vos ventes grâce à un site internet



Une offre complète, un design innovant, ce sont VOS informations (photos et/ou vidéos) mises en valeur, attractives, agencées avec clarté, ergonomiques et aisément accessibles par les utilisateurs. Une charte graphique web, mobile et Ipad contemporaine et maîtrisée pour lui garantir une visibilité complète sur tous les appareils (fondamental pour pouvoir être correctement référencé sur google). C'est aussi un respect soucieux de vos attentes et de votre cahier des charges.

-Offre complète.

-Intégration du contenu (texte/photos/vidéos sur 1 à 5 pages en fonction de vos besoins.).

-Design contemporain et maîtrisé.

-Responsive-Design (site compatible smartphone/tablette).

-Référencement SEO tenant compte des évolutions quasi hebdomadaires des algorithmes de recherche.

SITE “VITRINE”

RESPONSIVE DESIGN
& RÉFÉRENCEMENT

790€ht

hors achat du nom de domaine
et des frais d'hébergement



Print'N view®

IMPRIMERIE | AGENCE DE COMMUNICATION | AUDIOVISUEL | MÉDIAS

SASU Print'N view au capital de 1000€ - Siret : 810 771 972 - Siège social : 12 rue Chacundier - 04100 MANOSQUE

CONTACT : 06 64 14 04 94 - contact@printnview.com



Prête-moi ta plume, pour écrire un film

«Elle est belle, elle est nouvelle, elle formule des hypothèses, elle prend des risques, elle dit des choses sur l'état du cinéma en matière de création mondiale». Elle ? c'est la sélection officielle du festival de Cannes 2015, et c'est une déclaration qui nous vient de Thierry Frémaux, délégué général du festival. Du 13 au 24 mai prochains, les grands crus de l'année 2015 seront diffusés et le suspense sera à son comble lors de l'attribution de la Palme d'or.

TEXTE : HÉLÈNE LADIER & PHOTO : ALLOCINE

L'une des caractéristiques de la sélection, c'est le nombre d'adaptations parmi les films sélectionnés. Alors, est-ce que la plume permettra d'avoir une palme ?

« Tu seras une adaptation, mon film »

... Et les livres constituent des sources d'inspirations notables. C'est ainsi que du Petit Prince à Macbeth, deux films en compétition à Cannes cette année, les adaptations pourraient presque constituer une catégorie à part.

En effet, pas moins de huit films sont adaptés ou fortement inspirés d'un livre, sur les 24 films annoncés pour la quinzaine, entre les diffusions en et hors-compétition.

Par exemple, la boîte de production de Nathalie Portman a choisi de réaliser l'adaptation d'Une histoire d'amour et de ténèbres (Amos Oz), récit d'une jeune génération née en Israël. Dans un tout autre registre, Le Petit Prince permettra d'avoir une autre vision de ce grand esprit dans le corps d'un petit garçon sur une étrange planète, et de ré-enchanter les jeunes générations (jusqu'à les pousser entre les pages de l'ouvrage de Saint-Exupéry ?).

Il n'y a pas vraiment de loi qui se vérifie pour cette sélection. Les livres concernés par les adaptations peuvent aussi bien être des classiques que des objets méconnus du grand public, et le casting des films correspondants peut s'avérer surprenant. Qui imaginait que Marion Cotillard incarnerait la perfide et mythique Lady Macbeth (Shakespeare) ?

Mais ce n'est pas la première année non plus qu'on fait un tel constat. Le mariage entre les films cannois et la littérature est si fréquent que l'idée de créer un festival parallèle à Cannes, proposant des rencontres avec écrivains et éditeurs, a émergé dès 2013...

Littérature un jour, littérature toujours

Le constat dépasse de loin la sélection du festival de Cannes, avec de nombreuses adaptations qui fourmillent sur nos grands écrans de cinéma. Difficile de ne pas nommer deux films en salle ces jours-ci : L'Astragale, roman écrit par Albertine Sarrazin, et incarné en noir et blanc par Leïla Bekhti et Reda Kateb, ou même Le Journal d'une femme de chambre, publié en 1900 et déjà adapté quatre fois au cinéma. Mais la tendance se confirme avec la venue des Malheurs de Sophie (la Comtesse de Ségur), La Peur (Gabriel Chevallier)... il y en a pour tous les goûts !

Et la création cinématographique dans tout ça ?

Alors non, réaliser un film à partir d'un livre ne signifie pas qu'il n'y a pas de création artistique. L'image, les dialogues, la réalisation, le jeu d'acteurs, le montage... Tout doit être repensé pour faire du cinéma. Ainsi, si le livre sert le cinéma en l'inspirant, le cinéma sert le livre en lui présentant sur un plateau une forme d'hommage artistique, voire un miroir dans lequel se regarder pour encore quelques années.

Cependant, on est obligé de constater qu'aujourd'hui, pour faire accepter une idée de film à un producteur (en France comme à Hollywood ou ailleurs), il faut soit un grand réalisateur, soit de grands acteurs, soit un synopsis qui parlera facilement au grand public. Donc une adaptation.

Si un livre « marche » bien, on peut être sûr qu'il donnera un film à succès (et c'est là que j'échoue dans ma tentative de ne pas citer Fifty shades of Grey comme exemple récent). On minimise donc le risque qu'un film ne fasse pas assez d'entrées en salle, au détriment de l'audace dans les idées et la réalisation.

Bien sûr, cela ne nous empêche pas d'avoir régulièrement de superbes films à louer et regarder des dizaines de fois, qu'ils proviennent de la plume d'un écrivain ou d'une idée toute neuve d'un réalisateur en devenir.

Car l'imagination, le rêve et la création font largement partie de ce monde, comme l'illustre la citation de Cocteau que Xavier Dolan a choisie comme tatouage sur la jambe droite: « L'œuvre est sueur ».

Aller, bonne quinzaine !

Hélène Ladier



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 encrier, 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

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

OU SUR LE BLOG

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

Concerts Mai

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.

Soir de Jazz manouche Tchava Genza

Jeudi 21 mai - 19 heures

Dans le cadre de la fête du Livre jeunesse organisée par l'association Éclat de lire, la MJC s'associe à l'événement en proposant une programmation jazz manouche pour faire écho au thème de la fête : « En route ! »

Le groupe Tchava Genza s'inspire librement des grands maîtres du D'JaaaZzz et crée sa propre recette musicale, de bonnes compositions maisons saupoudrées de quelques vieilles rengaines de La Nouvelle-Orléans. De festivals de jazz en bals populaires, le trio séduit tous les publics avec sa musique touchante et jubilatoire.

Petite salle Jean-le-Bleu - Tarif unique : 8 €

1 Pose Ton Style

ATELIERS - DEMOS - PERFORMANCES
10/17 ans

Jardin des Couquières
à côté de la MJC
Manosque



Cello Graff
Scratch
Break dance
Light Painting

1 Pose Ton Style Festival des cultures urbaines Mercredi 6 mai à partir de 14h

Jardins des Couquières, rue René-Char à Manosque (face à la MJC, théâtre Jean-le-Bleu)

Cette année, un nouveau rendez-vous est proposé par la MJC de Manosque destiné à la jeunesse, les cultures urbaines rythmeront les beaux jours du printemps !

Une journée festive et conviviale, gratuite et en plein air, MERCREDI 6 MAI, à partir de 14 heures, avec des démonstrations des disciplines urbaines, la restitution des ateliers de pratiques artistiques, des concerts hip-hop et des animations nocturnes.

AU PROGRAMME :

De 14 heures à 18 heures, au jardin des Couquières

– Ateliers démonstration de Cello Graff avec Poko & Stabeu light

– Démonstration des ateliers break-dance

– Animation scratch avec Ze Old Lion

– Espace famille animé par l'ADSEA et Éclat de lire

À partir de 19 heures sur le parvis de la MJC

– Repas partagé organisé avec l'aide de l'association des locaux des Aliziers.

Le principe est simple : un barbecue, de grandes tablées avec les plats apportés par les habitants, dans une ambiance conviviale !

À partir de 20 heures, au jardin des Couquières

CONCERTS avec les artistes :

– Un ticket à la clef

– Swift Guad

– Saké

– Les Sales Gosses

– Blacky Blaak

Un ticket à la clef

Un Ticket à la clef, duo aux influences acid jazz, funk, composé de Jérôme Leroy et Dj Kep Dany, originaires de Marseille. C'est la réunion d'une musique académique et autodidacte vers la naissance d'un son nouveau, deux univers que tout semble opposer. Les riffs Jazz-Funk de Jérôme Leroy au saxophone dialoguent avec les rythmes et les mélodies samplées de Dj Kep Dany, accompagné de son instrument « le Sangeeta » : l'interaction entre l'instrument acoustique et les machines à l'aide de tablettes et de smartphones placés dans un boîtier de luthier à lieu

Swift Guad

Swift Guad est originaire de Montreuil, c'est l'un des mc's français les plus complets. Ses collaborations dans le milieu sont nombreuses et variées : Akelo, O'Kainry, Al Kpole, Seth Gueko, Zoxea... Son premier album, Hécatoombe, est sorti en 2008. S'en est suivie la mixtape Conçu pour casser du MC, puis son second album, Hécatoombe 2.0, dont sont issus de nombreux clips tels que Le Point, Mon calvaire, ou encore L'Ogre et l'enfant.

Saké

Saké est né en 1981 en région parisienne. Il se tourne vers le rap à partir de 1996, avec pour modèles les caïds de l'époque que sont Booba, Sinik ou Mo'vez Lang. Saké s'associe, en 1999, avec Wira et Nir K. pour former Zakariens. Bouleversée depuis 1998 et le recours massif à internet, l'économie du rap français rend cependant difficile la vie des indépendants. Zakariens décide alors de se mettre en sommeil. Saké continue d'écrire et d'enregistrer, et sort, en 2009, le EP Je suis de retour, histoire de bien marquer son territoire.

Les Sales Gosses

L'indépendance d'esprit est ce qui caractérise le mieux le groupe les Sales Gosses, Klamsé, Skary, Zamo, Kdor, Tyson et Oser. Leur petite entreprise possède un capital inestimable, comme une garantie de ne pas exploser en vol: une combinaison de talents, de compétences et un état d'esprit forgé dans l'acier trempé d'une amitié indéfectible.

Blacky blaak

Rappeur marseillais né en 1987, d'origine camerounaise. Il fait ses premiers pas dans le rap à l'âge de seize ans. Ancien membre du groupe de hip-hop Connexion Street, il va découvrir grâce à cette expérience le plaisir de la scène marseillaise en faisant quelques premières parties comme celles des Neg Marrons, El Matador, Brasco ou encore Troisième Œil. Il participera à plusieurs mixtapes comme celle d'El Matador.



Gréoux-les-bains prend l'air

La saison a commencé de la plus belle des manières avec les événements que nous vous annonçons le mois dernier et auxquels vous avez peut-être participé. Ce mois-ci encore un beau programme varié à vivre dans la petite ville thermale.

TEXTE ET PHOTOS : OFFICE DE TOURISME GRÉOUX-LES-BAINS

Les conférences de l'Étoile

7 MAI – 17 H 30 – 3 €

L'AMÉNAGEMENT HYDROÉLECTRIQUE DU VERDON
HISTORIQUE DE L'EAU EN PROVENCE

Conférence animée par Gérard Cire.

Ancien chef d'aménagement, attaché au chef des services travaux à Électricité de France (région d'équipement Alpes-Marseille), président fondateur de l'Amicale des anciens du Verdon. Projection de films réalisés au cours des travaux sur les aménagements de Gréoux-les-Bains, Vinon-sur-Verdon et Sainte-Croix-du-Verdon (les Films du Soleil).

Les dimanches musicaux

10 MAI – 16 HEURES – PARC MORELON
SUMITT

Six trombonistes, mais pas seulement... Un groupe étonnant de par la diversité des instruments et des parcours de chacun. Le répertoire est à l'image de cette formation, fondée sur des arrangements originaux, qui invitent au voyage au travers des sons et rythmes du monde.

Les samedis de Pauline

16 MAI – 16 HEURES – PLACETTE PAULINE

AIX'MUSIC

Fort de vingt ans d'expérience, Aix'Music est spécialisé dans l'animation musicale tous styles confondus. Ce duo propose un large répertoire toujours actualisé : de l'ambiance musicale aux soirées cent pour cent danse, en passant par le musette, les années quatre-vingt ou le rock and roll...

À l'Étoile ce soir

22 MAI – 20 H 30

LA VIERGE HABITAIT SUR LE TROTTOIR D'EN FACE !
PAR LA COMPAGNIE SYNFOLINE

Pourquoi, quand on est paisiblement installé sur un transat, à siroter un petit cocktail, les pieds dans le sable avec pour seul panorama la mer, y a-t-il toujours quelqu'un pour venir parasiter ce moment de tranquillité ? Victoria était persuadée que seules les plages privées pouvaient lui garantir une quiétude totale, avec pour seul bruit les allées et venues des vagues ; c'était sans compter sur l'arrivée de Denis et trois petits moufflets... Plein tarif : 12 €. Tarif réduit (demandeurs d'emploi, moins de vingt-cinq ans, groupes à partir de quinze personnes, comités d'entreprise) : 9 €. Gratuit pour les moins de douze ans.

Mais aussi

LES BOUCLES DU VERDON (CYCLOSPORTIVE) – 24 MAI

Organisées par l'Association du tour des communautés de communes. Les Boucles du Verdon vous proposent deux parcours : 89,3 kilomètres avec un pic à 692 mètres d'altitude et 166,7 kilomètres avec un pic de 1 320 mètres d'altitude. Infos et inscriptions : www.bouclesduverdon.fr.

LES VINGT ANS DE SAVEURS DES ALPES DU SUD
30 ET 31 MAI

Organisé par Saveurs des Alpes du Sud avec le soutien de la chambre de métiers des Alpes-de-Haute-Provence, la commune de Gréoux-les-Bains et l'office de tourisme. Quelques artisans fabricants et producteurs agricoles des Alpes-de-Haute-Provence et des Hautes-Alpes créent, en 1995, les Marchés aux Saveurs. Depuis, mille marchés ont été organisés, et le succès est au rendez-vous chaque année. Devenus Saveurs des Alpes du Sud en 2002, ces artisans et producteurs ont décidé de célébrer leurs vingt ans d'existence dans la station thermale grysélienne. Cet événement exceptionnel rassemblera près de quarante exposants. Au marché traditionnel, s'ajouteront de nombreuses animations. Les organisateurs souhaitent que les machines soient en action, que les recettes soient réalisées sur place devant le public et que les démonstrations reprennent les gestes quotidiens de fabrication. Plus d'infos à l'office de tourisme.

LES SOIRÉES DU CHÂTEAU

La programmation annoncée, vous retrouverez durant tout l'été, comme chaque année, des concerts dans le merveilleux cadre du château des Templiers. Le 2 juillet : le Point-Virgule fait sa tournée ; le 9 juillet : San Severino ; le 16 juillet : Orchestre régional Avignon-Provence au rythme du tango ; le 30 juillet : Don Billez ; le 6 août : Clotilde Courau et Lionel Suarez ; Piaf, l'être intime ; le 13 août : les Demi-Frères enchantent Nougaro ; le 20 août : HK & les Saltimbanks. La billetterie est désormais ouverte à l'office du tourisme, réservez dès à présent vos places pour ces concerts qui égayeront votre été. (Plein tarif : 15 € – tarif réduit : 12 € – Gratuit pour les moins de douze ans.)



Hyper U fête les mamans

Le mois de mai est synonyme de fête des Mères, votre magasin Hyper U Manosque vous propose des centaines d'idées cadeaux au travers des différents rayons, pour trouver l'attention qui fera plaisir à votre maman.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER & PHOTOS : HYPER U MANOSQUE

Vous n'aurez que l'embarras du choix : rayons décoration, art de la table, aménagement extérieur, à la boutique La Vie en fleurs ou à la bijouterie, chaque responsable saura vous renseigner et vous orienter vers le bon choix sans vous tromper.

La Vie en fleurs

Vous le savez, le magasin Hyper U Manosque dispose de sa boutique de fleurs. Comprenant trois fleuristes professionnelles: Janick, Nadine et Estelle ; elles partageront avec vous leur passion du métier. « **Le savoir-faire des fleuristes est de transmettre l'amour ! Quoi de plus émouvant, quoi de plus reconfortant que le sourire d'une maman ?** » nous confie Janick, responsable, qui a été formée par un fleuriste titré meilleur ouvrier de France, et qui a elle-même exercé à Paris, Monaco et Cannes.

Tout au long de l'année, et en fonction des saisons, vous pourrez retrouver les différentes espèces de fleurs que l'équipe de La Vie en fleurs saura sublimer pour le cadeau idéal. Bouquets tranchés, parfumés, formes arrondies, pivoines, roses grimpantes, pois de senteur, sans oublier la traditionnelle et indémodable rose ! Toutes les compositions florales sont réalisées sur place, et Janick, Nadine et Estelle y apportent un soin et une attention toute particulière pour un effet garanti !

La boutique propose également un service de personnalisations, gerbes, plaques, cartes, pour tous événements ainsi que la livraison de votre bouquet dans le monde entier avec Florajet.

Côté jardin

Un rayon qui attirera votre attention suivant les désirs de votre maman, pourquoi ne pas contribuer, à travers ce cadeau, à enjoliver et agrémenter l'espace extérieur ? Dans le rayon jardinerie de votre magasin Hyper U Manosque, retrouvez toutes sortes de plantes : vivaces, annuelles, bisannuelles, mais aussi arbres persistants, plantes de haie, rosiers grimpants. Un très grand choix pour permettre à votre maman de réaliser un magnifique extérieur.

La décoration

Là aussi, vous trouverez de nombreuses idées cadeaux pour l'extérieur (tables, transats, objets de décoration extérieure...) comme pour l'intérieur (vases, tableaux, bougies, lampes, horloges, photophores...). L'art de la table est également mis en avant (services à thé, assiettes, couverts...).

La bijouterie

Sinon, pourquoi ne pas faire un petit tour à la bijouterie d'Hyper U, vous y trouverez à coup sûr le cadeau idéal en fonction de votre budget, puis un bijou, tout comme les fleurs, fait toujours plaisir.

Rendez-vous

Hyper U Manosque - Z.I. Saint-Joseph - 04100 Manosque
Tél. 04 92 70 70 49
Ouvert du lundi au samedi de 8 h 30 à 20 heures
(fermeture à 20 h 30 le vendredi)



SMOB Festival

Samedi 23 mai, le petit village de Saint-Michel-l'Observatoire se transforme en un lieu de fête sans limites d'âge. Un événement à vivre en famille et à ne surtout pas manquer... Présentation !

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER

Smob Festival ? Quel nom rigolo ! Mais vous l'aurez compris, S, M, OB sont les initiales de Saint-Michel-l'Observatoire, ce petit village de haute Provence, à dix kilomètres de Forcalquier (Alpes-de-Haute-Provence), avec ses quelques commerces, son école, sa poste, ses neuf cents habitants et sa toute jeune association de parents d'élèves... l'Apesmolala.

À l'initiative des parents d'élèves

« L'Apesmolala fête son deuxième anniversaire, et tel un enfant de cet âge, trouve son plaisir dans son entourage sans trop se soucier des usages... Mais comment faire une grande fête qui ne soit pas trop casse-tête ? Regarde autour de toi cette beauté cachée sous nos ordinaires qui ne demande qu'à plaire ! Sors-la de ses oubliettes et tu n'as plus grand-chose à faire, juste lui trouver un instant, juste lui laisser son temps ! Et voilà un véritable tableau vivant des dynamiques du moment... »

Tout le village contribue à la fête

Artisans et paysans, commerçants et simples passants, entreprises et associations, écoliers et leurs parents participent à la réalisation de cet événement surprenant par sa fraîcheur, sa simplicité, sa diversité.

Confirmés ou en herbe, professionnels ou amateurs, artistes ou musiciens reconnus, tous participent à un art qui ne peut s'écrire et tout juste se décrire, l'art du vivant !

Un peu foire, un peu fête, un peu festival, un « festi-village » qui ne rentre dans aucune case, qui n'a pas de limite d'âge, qui ne cherche que le plaisir de partager ensemble les richesses de chacun pour le bonheur de tous.

Un moment d'exception à saisir ! Avant que le ciel ne nous tombe sur la tête !

Au programme

Le festival commencera à 9 heures. Toute la journée vous pourrez retrouver un marché local (paysans le matin, artisans l'après-midi), une bourse aux plantes, des expositions, un coin lecture et kamishibai pour les enfants, un espace repos pour les tout-petits, du maquillage artistique, des scènes musicales dès 11 heures avec Martin & Léo, Eversound, Marie O'Dwyer, les Crakers, Pack amplifié. Des ateliers : chasse au trésor urbain, gymnastique adulte – fitball –, peinture, ateliers sensoriels, taille de pierre, slackline, et d'autres surprises encore...

Au fil de la journée, assistez au spectacle de magie hilarante par Gars Z'Hilarants ! à 10 heures et 15 heures. La fonte de moutons et filage de laine, à 11 heures. Contes et ludobrousse de 14 heures à 17 heures.

La capoeira à 16 heures, et de la danse africaine à 16 h 30. Le spectacle des élèves du CP, Ptit'Ocha, à 17 heures.

De la danse contemporaine, Un jour... un banc, à 17 h 30, de la danse aérienne, Vol éphémère, à 17h45. La chanson du Bayou, Bone, à 18 heures. La chorale des Indécis à 19h et un apéro-concert avec le groupe Forrobodo à 20 heures, avec une initiation au forró, danse de couple du Nord-Est brésilien.

Plus d'infos

Au cœur du village, restaurants, bars, boulangerie, épicerie et boucherie sont à votre disposition tout comme la buvette pour boissons, crêpes, gâteaux, barbes à papa...

ATTENTION !

Il n'y a pas de distributeur-guichet automatique à Saint-Michel-l'Observatoire.

Tél. 06 37 14 84 51

SAINTE-MICHEL-OBSERVATOIRE Festival

Samedi 23 Mai
de 9h à 22h

présenté par l'Apesmolala

ST-MICHEL-L'OBSERVATOIRE

SPECTACLES
tous publics

CONCERTS

MARCHÉ local
artisans & paysans

BOURSE AUX PLANTES

ATELIERS - JEUX - EXPO

BUVETTE et RESTAURATION

APÉRO / CONCERT
avec FORROBODO



Mairie de
St-Michel-L'Observatoire



Mairie de
Banon

Mairie de
Reillanne

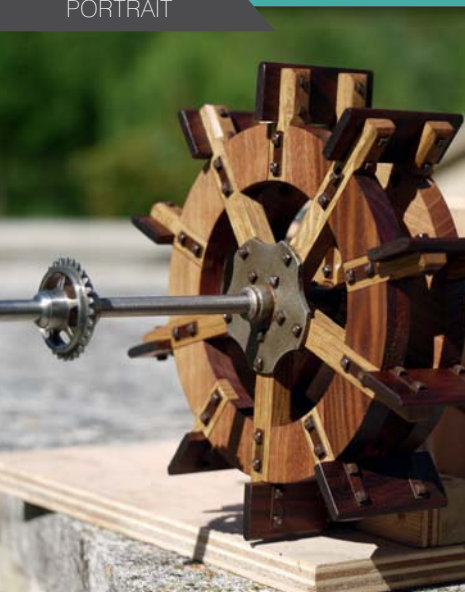
PASTEALU
TP



MEGY
ASSAINISSEMENT

PIZZA de St Michel
FABRIS Boulangerie
RUCHERS de la Bonnechère
BAR-TABAC
des Voyageurs
Boucherie MEGY

Contact : 06 37 14 84 51



Christian Rebuffat, meilleur ouvrier de France

Un Bas-Alpin a été promu meilleur ouvrier de France dans la catégorie « maquettes industrielles » lors de la 25e édition du célèbre concours.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER & PHOTOS : CHRISTIAN REBUFFAT

À soixante-cinq ans, Christian Rebuffat est le plus âgé des lauréats de ce 25e concours du Meilleur Ouvrier de France. Originaire de La Bouilladisse, fils et petit-fils de mineur, il a tenu avec son épouse l'hôtel Les Marmottes à Seyne-les-Alpes. Puis après un stage d'un an à l'AFPA dans la section électricité industrielle, il intègre la SNCF à Aubagne où il réalisera toute sa carrière au service électricité signalisation. « *Durant cette période, j'ai fabriqué deux ou trois maquettes didactiques pour les services, tels que les caténaires d'exploitation, le transport...* », nous confie Christian Rebuffat.

L'idée du prestigieux concours

C'est arrivé à la retraite que l'idée vient à Christian de passer ce prestigieux concours du Meilleur Ouvrier de France. Il s'inscrit alors au concours en septembre 2013 dans la catégorie « maquettes industrielles », avec, comme sujet personnel, la mise en avant du génie de Léonard de Vinci, à travers le codex que ce dernier avait dessiné en 1480 alors qu'il était embauché par le duc de Sforza pour suivre le chantier de la construction du dôme de la cathédrale de Milan. « *Il y avait là des scieurs de long qui préparaient les pièces de bois pour faire le coffrage... Et Léonard s'inspira de ces ouvriers pour imaginer cette scie alternative hydraulique...* », nous raconte Christian qui connaît le sujet sur le bout des doigts.

Rigueur et précision

Après deux cents heures passées sur l'étude de son dossier, Christian se présente le 7 avril 2014 à l'épreuve qualificative. Quelques semaines plus tard, il reçoit la bonne nouvelle, il pourra continuer le concours et il lui resta alors seulement

neuf mois pour réaliser sa maquette. Un planning qui imposait beaucoup de contraintes et d'exigences... (Choix de tous les matériaux, bois de chêne de Bourgogne pour la structure et la charpente, bois de fer et noyer pour la construction de la roue à palettes, du cadre de la scie et du chariot, les métaux pour les pièces mécaniques : fer, bronze, laiton, fonte, plomb. Autres matières pour les murs, la toiture, le canal pour amener l'eau : pierre, argile, polyester...)

Après plus de sept cents heures de travail qui ont demandé beaucoup de rigueur et de précision, Christian s'est présenté le 6 mars à la maison des MOF à Lyon pour passer l'épreuve. Christian recevra ensuite un courrier qui récompensera tous ses efforts en devenant lauréat du concours. Il récupéra sa médaille le 16 avril dernier lors d'une invitation à la Sorbonne.

Quelques renseignements techniques :

La maquette est d'une longueur de cent dix centimètres, quatre-vingts centimètres de large, soixante-dix centimètres de haut, et pèse cinquante kilos. Elle est fonctionnelle, l'eau coule, elle coupe le bois, sur la face avant un écran retransmet les images de l'embellage qui est dans la partie cachée. Pour couvrir la moitié du toit, il aura fallu pas moins de deux mille huit cent soixante tuiles, et pour faire le soubassement cinq cents briques ont été nécessaires...

Infos :

Christian Rebuffat sera présent avec sa maquette le 1er mai à l'exposition « À cœur en forêt », qui se tiendra à Sainte-Étienne-les-Orgues, et dont l'entrée est gratuite.



Vicenta école d'esthétique et de coiffure

Ouverte, en septembre 2008, par Karine Uros, l'école Vicenta ne cesse de former des élèves aux métiers de l'esthétique avec des qualifications allant du CAP au bac pro en passant par les brevets professionnels.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Karine Uros, dirigeante de Vicenta, a profité de son expérience pour ouvrir cette école à Manosque. En effet, ayant déjà travaillé dans des écoles d'esthétique, elle a choisi d'ouvrir le seul établissement proposant des formations liées aux métiers de l'esthétique à Manosque pour la rentrée 2008. Et l'attente était visiblement forte vu les inscriptions en augmentation depuis l'ouverture.

Les formations diplômantes

Au départ, seules les formations diplômantes CAP esthétique et CAP coiffure étaient proposées, aujourd'hui elles sont complétées par le bac pro esthétique-cosmétique-parfumerie en trois ans (nouveau 2014-2015), le brevet professionnel esthétique-cosmétique, le brevet professionnel coiffure, et les mentions complémentaires coiffure, option styliste-visagiste et coloriste-permanentiste.

Des sessions qui se déroulent durant l'année scolaire classique, de septembre à juin, avec un enseignement pratique délivré par des professionnels de la coiffure ou de l'esthétique et un enseignement général par des professeurs de collège ou de lycée. Douze semaines de stage en entreprise viennent ponctuer les deux années de formation et permettent aux élèves de se faire repérer par un futur employeur.

« Vicenta dispose de la même équipe pédagogique depuis 2008, avec notamment un meilleur ouvrier de France. Une méthode qui fait ses preuves puisque les taux de réussite aux examens sont de 100 % pour le BP esthétique, 93 % pour le CAP esthétique, et 97 % pour le CAP coiffure. Nous tenons

également à remercier les instituts, salons de coiffure, salons d'esthétique, parfumeries, etc. qui reçoivent dans leurs locaux nos élèves pour leur enseigner le métier », précise Karine Uros.

Les formations professionnelles

L'école technique Vicenta reçoit également un public en reconversion professionnelle, attiré par les métiers de l'esthétique, c'est pour cela que des formations professionnelles sont proposées comme : prothésie ongulaire, extensions de cils, soins du corps et bien-être, modelages du monde (ayurvédique, californien, shiatsu, pierres chaudes, amincissant...), conseil en image, maquillage artistique, soins du corps (gommages, enveloppements, soin du dos, visage...), réflexologie plantaire, formation aux appareils de bronzage UV, techniques de coupes, chignons. Des formations qui peuvent être financées par le CIF ou le DIF.

Plus d'infos

École technique privée d'esthétique et de coiffure Vicenta
Rue des Entrepreneurs – Z.I. Saint-Joseph
04100 Manosque
Tél. : 04 92 74 19 76
Fax : 04 94 75 84 11
Mail : vicenta.formation@orange.fr

Inscriptions 2015-2016 : directement à l'école ou sur le site www.vicenta-formation.fr



Provence Piscines

Créée en 1998 par Jean-arc Gutierrez et Jean-Yves Raymondo, la société Provence Piscines allie technique, savoir-faire et proximité grâce notamment à ses deux agences de Manosque et La Brillanne.

TEXTE & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Depuis dix-sept ans, la volonté des deux associés est de proposer un service « clé en main ». Votre piscine est entièrement conçue et réalisée de A à Z par leur équipe, sans aucune sous-traitance (garantie décennale AXA). Pour un meilleur service, deux agences répondent à vos attentes et besoins, Manosque pour le côté vente, conception, show-room, et La Brillanne pour la partie technique, vente de produits et accessoires.

Le magasin à La Brillanne

Dans l'agence de La Brillanne, Christophe et Philippe, répondront à toutes vos questions, vous conseillerons dans l'achat de vos produits d'entretien et accessoires. Philippe, véritable technicien spécialisé dans les abris bas ou haut (EC création avec garantie décennale), vous conseillera avec écoute et professionnalisme. Christophe, quant à lui, sera votre interlocuteur privilégié pour vos projets de rénovation, quelque soit la marque de votre piscine.

La proximité à Manosque

Créée il y a dix ans, l'agence de Manosque est destinée à la présentation, à la conception et à la vente de votre piscine, spa, produits et accessoires. Accueilli par Richard, vous admirerez les spas Blue Lagoon et le concept des piscines Magiline au sein du show-room. Dans un cadre calme et sympathique vous pourrez présenter votre souhait en découvrant les caractéristiques et les avantages proposés par des marques de qualité.

Les piscines Magiline

Bénéficiant de vingt ans d'expérience et surtout de vingt ans d'innovation (quatre-vingt-sept brevets déposés), Magiline casse le mythe de la difficulté d'entretien d'une piscine. Écologique et économique à la fois, elle dispose du système de filtration le plus performant du marché. « Avec plus de sept cents réalisations, Provence Piscines vous garantit un produit de qualité qui résistera dans le temps, comme vous pourrez d'ailleurs le constater avec la piscine en exposition

à l'agence de Manosque. Confronté au vent, à la pluie, au froid et à la chaleur, trois cent soixante-cinq jours dans l'année, elle demeure pourtant intacte. De plus, la meilleure publicité ce sont les clients qui la font et qui parlent le mieux de ce produit cent pour cent français. »

Les spas Blue-Lagoon

De conception française, les spas Blue-Lagoon sont un gage de qualité. Une large gamme est proposée que vous pouvez d'ailleurs découvrir dans le show-room de l'agence de Manosque. Vous pourrez composer un spa qui vous ressemble et selon vos envies. Tous les budgets sont proposés, du spa traditionnel jusqu'au véritable spa de nage de six mètres de long avec spa bien-être intégré. Le spa de nage qui peut même être une alternative si vous n'obteniez pas l'autorisation de construire une piscine. Blue Lagoon, grâce à une réelle maîtrise de la balnéothérapie, propose une gamme thérapeutique avec, par exemple, la technologie Microsilik, des nanobulles qui pénètrent dans l'épiderme pour un raffermissement et un rajeunissement de la peau.

Provence Piscines en chiffres

Provence Piscines c'est :

Plus de 5 000 clients référencés ; Plus de 700 réalisations de piscines ; 17 ans d'expérience ; Votre piscine, 100% française, Magiline ; 100% des clients heureux. Le concept Magiline c'est 80 % d'économie d'eau, 50 % d'économie de temps de filtration, 35 % de gain de produits.

Plus d'infos :

Provence Piscines, votre concessionnaire des Alpes du Sud
 Piscines Magiline – Spas Blue Lagoon
 AGENCE LA BRILLANNE : rond-point les Fourches, 04700 La Brillanne Tél. : 04 92 78 61 32 – Fax : 04 92 78 73 21 – Mail : provence-piscines2@wanadoo.fr
 AGENCE MANOSQUE : plan l'Hospitalier, route de Volx (face à Auchan), 04100 Manosque. Tél. : 04 92 74 78 14 – Fax : 04 92 74 78 13 – Mail : propismanosque@orange.fr

ORIGINE
FRANCE[®]
GARANTIE

PISCINES
Magiline

PROVENCE PISCINES

Depuis 1998



Prenez soin de vous



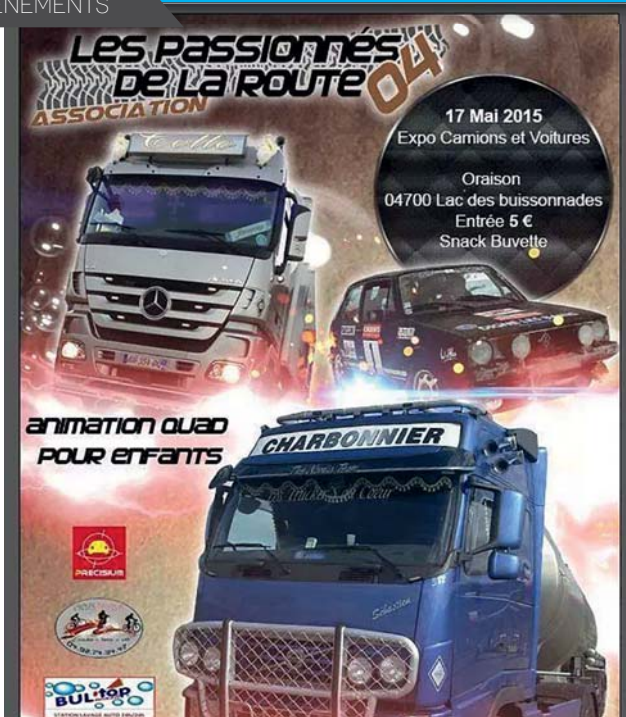
**Venez profiter des conditions
exceptionnelles «Foire de Gap»
au show-room de Manosque du 8 au 17 mai**

PROVENCE PISCINES MANOSQUE (Expo piscine/Spa)

Route de Volx (face à Auchan) - 04100 Manosque
Tél. 04 92 74 78 14 - Mail : propismanosque@orange.fr

PROVENCE PISCINES LA BRILLANNE (Rénovation/SAV)

Rond point Les Fourches - 04700 La Brillanne
Tél. 04 92 78 61 32 - Mail : provence-piscine2@wanadoo.fr



Voitures & camions envahissent Oraison

Le village d'Oraison accueillera le dimanche 17 mai un rassemblement de camions et voitures au lac des Buissonnades.

L'association les Passionnés de la route 04, créée en novembre dernier, regroupe de véritables passionnés du volant (d'où son nom). Des bénévoles, pour la plupart chauffeurs routiers, qui aiment leur métier et qui veulent faire découvrir ce monde et cet univers aux habitants du département.

Premier rassemblement

Dimanche 17 mai aura donc lieu le premier rassemblement de camions et voitures. Un événement qui se déroulera toute la journée de 9 heures à 19 heures au lac des Buissonnades, à Oraison. Durant toute la journée, vous pourrez assister à des animations de quad pour enfants, sillonner au milieu des carrosseries en tout genre, participer à la tombola. L'entrée est fixée à 5 euros. Snack et buvette sur place.

Oraison comme épicerie

Oraison a été choisie pour le déroulement de la manifestation car tous les membres de l'association habitent le département et trouvent logique de regrouper les habitants du département en un point central. Oraison est donc le lieu idéal ! Une équipe dynamique qui souhaite faire perdurer l'événement avec des nouveautés chaque année.

Informations et renseignements :

Hélène (présidente) : 06 75 78 02 11,
ou mail : helenedell@hotmail.fr.
Clôture des inscriptions le week-end du 8 mai.



Manosque fête la St Pancrace

Les 8, 9 et 10 mai prochain aura lieu la traditionnelle fête de la Saint-Pancrace.

Au programme : le vendredi 8 mai, Ronde de la Saint-Pancrace, à 19 h 30, course cycliste sur le tour de ville. À 21 h 30, montée aux flambeaux à la chapelle Toutes-Aures. Samedi 9 mai : 12e parade des chars à 21 h 30 sur le tour de ville. Dimanche 10 mai : la course des Minots dans le parc de Drouille, à 9 heures, des courses à pied sous forme de circuits tracés dans le parc de Drouille. Épreuves gratuites et ouvertes à tous les enfants de cinq à quatorze ans, récompense-souvenir pour tous les participants, et trophées aux trois premiers de chaque catégorie... Et la nouveauté : le Banquet des Quatre Mains, sur la place de l'Hôtel-de-Ville, à 12 heures, avec l'orchestre LSP Music. Bien entendu, la fête foraine sera positionnée au terreau du 8 au 11 mai, et le lundi 11 mai, demi-tarif pour tous ! Plus d'infos : Service festivités de Manosque : 04 92 72 34 46.

Soirée Mode à Sainte-Tulle

Samedi 30 mai, le bar Sans Soucis à Sainte-Tulle, propose une soirée mode à partir de 20 heures. Après un bon repas, assistez à un défilé de mode animé par Lulu Animations. Présentation de la nouvelle collection printemps-été en prêt-à-porter, maillots de bain et lingerie. Avec la présence exceptionnelle de Sophie Poli, top model Alpes-de-Haute-Provence 2014. Le défilé sera suivi d'une soirée dansante, ambiance années 80, disco, salsa.

Réservez votre soirée au :
06 06 84 61 83.



Inauguration Galerie Eric Laurent

Ouverte depuis le mois de mars, au sein de l'espace Mirabeau à Manosque, la galerie Éric Laurent sera inaugurée le vendredi 22 mai à partir de 18 heures. L'occasion de découvrir le travail de cet artiste pierrevertant et d'admirer les dernières œuvres réalisées. La galerie est ouverte les jeudis, vendredis et samedis, de 10 heures à 12 heures et de 14 h 30 à 19 heures, et sur rendez-vous les autres jours. N'hésitez surtout pas à y jeter un coup d'œil.
GALERIE D'ART ÉRIC LAURENT
Espace Mirabeau – Entrée E - 04100 Manosque
Tél. : 06 86 65 41 01 - Mail : ericlaurent00@hotmail.fr
Facebook : Galerie d'art Éric Laurent



La nuit des célibataires... 8 ans déjà !

L'association Célíb'Azur organise depuis 2007 des soirées de rencontres pour célibataires, une fois par mois, à Château-Arnoux ou Sisteron, véritable carrefour à la croisée des Alpes-de-Haute-Provence et des Hautes-Alpes.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER & PHOTOS : CELIB AZUR

L'idée est intéressante et a fait son chemin dans le département. Une initiative originale pour égayer vos soirées, imaginée par l'association Célíb'Azur et son président, Bruno de Padua. L'occasion de rencontrer des personnes célibataires, seules, séparées ou divorcées lors de soirées. « L'idée était d'offrir une nouvelle façon d'organiser son temps libre et ses soirées, principalement pour les célibataires de trente à cinquante-cinq ans, même si l'âge n'est pas limitatif. »

Des nouveautés chaque année

La nouveauté depuis un an : le dîner dansant en première partie, à 20 heures (30 euros), autour d'un buffet cocktail qui regroupe environ vingt-cinq à trente participants. La soirée dansante commence à partir de 21 heures (15 euros) avec une ambiance musicale déjà lancée. Et toujours Sylv'Anim comme DJ, et surtout un excellent animateur « pour allumer le feu... jusqu'au bout de la nuit ! ». Sans oublier la traditionnelle « Fontaine de bulles » offerte à 1 heure du matin.

« Il y a aussi plusieurs couples qui viennent régulièrement, car la musique variée correspond à leurs attentes... "les années quatre-vingt et tous les meilleurs tubes du moment". L'ambiance est festive et conviviale, et en général il y a entre cent cinquante et cent quatre-vingts personnes chaque soirée », nous précise Bruno qui met un point d'honneur sur la décoration et les lumières pour offrir le meilleur accueil possible aux participants.

« Les soirées sont devenues un véritable lieu de rencontre mensuelle pour s'amuser et danser. Nous proposons de vraies rencontres, pas du virtuel. En effet, depuis plusieurs années

maintenant, les soirées ont vu une fréquentation de plus en plus importante. Ce phénomène s'explique par la demande réelle du public qui ne trouve pas de lieux appropriés pour passer une bonne soirée entre amis. »

Des bénévoles investis

Les huit bénévoles qui participent à l'organisation des soirées sont toujours motivés, disponibles et souriants. « Le petit clin d'œil de remerciement pour tout le bonheur que l'on reçoit en voyant toutes ces personnes passer une bonne soirée. »

« Les prochaines soirées auront lieu à Sisteron ou Château-Arnoux. Avant chaque soirée, la réservation téléphonique (sans engagement) est conseillée quelques jours avant jusqu'à la veille de la soirée. Ce qui nous permet de savoir à l'avance combien de participants seront là pour un meilleur placement aux tables. »

Pour connaître les dates des prochaines soirées, rendez-vous dans la partie Agenda de votre magazine Mouv'in.

« Ne restez plus seul, rejoignez-nous... faire la fête entre amis... jusqu'au bout de la nuit. »

Contact et réservation :

Bruno au 06 71 30 59 53



Les Terres Blanches, un projet innovant

« Les Terres blanches » est une opération d'aménagement exemplaire, qui vous propose le meilleur emplacement au meilleur prix.

TEXTE & PHOTO : MAP IMMOBILIER

Dès sa conception, l'opération des Terres blanches a pris pour objectif prioritaire votre qualité de vie :

La conception du plan-masse :

Un travail fin d'implantation, pour le meilleur résultat.

- Optimisation de l'ensoleillement : toutes les maisons sont orientées plein sud
- Recherche de l'intimité : pas de vis-à-vis, pas de mitoyenneté pénalisante.
- Création d'un espace vert commun en partie centrale : véritable lien entre toutes les familles.
- Respect et valorisation de la qualité paysagère du site : vues sur le village et le paysage lointain, cadre verdoyant préservé. L'équipe de conception, composée d'un architecte-conseil et d'un bureau d'études géotechniques, vous assiste jusqu'à la finalisation de votre projet.

La recherche d'une qualité environnementale : une obligation

- Éclairage des parties communes par des lampadaires led: maîtrise des consommations et diminution de la pollution visuelle.
- Gestion des eaux pluviales conçue dans le respect des normes environnementales.

- Gestion réaliste des besoins en stationnement : durabilité de la voirie et des espaces verts, respect de la quiétude de chacun.

- Conception en étroite collaboration avec les services techniques de la commune et de quatorze agglomérations (DLVA) pour une prise en charge des parties communes dès l'achèvement du projet.

Vivre à Pierrevert, c'est...

- Bénéficier des équipements d'un village de près de quatre mille habitants, à quelques minutes de Manosque, ses commerces, son pôle éducatif de niveau international, ses services, son attractivité économique...
- Vivre en pleine nature, dans un cadre préservé, en profitant des attraits du parc du Luberon, de la montagne de Lure...

Plus d'information - Prise de rendez-vous :

ARTHURIMMO.COM
IMMO PROVENCE 04 - TILL'IMMOBILIER
160, avenue Majoral-Arnaud
04100 Manosque
Tél. 06 45 86 12 53



Arthurimmo.com
LE RESEAU NATIONAL IMMOBILIER 100% EXPERT

IMMO PROVENCE 04

160 Avenue Majoral Arnaud

04100 MANOSQUE

EXCLUSIF ! 18 TERRAINS À PARTIR DE 75 000 €

LES
**TERRES
BLANCHES**
PIERREVERT

3 PROPOSITIONS POUR
3 STYLES DE VIES



LAISSEZ LIBRE COURS À VOS ENVIES !

Sur les berges du Ridau, votre parcelle de dimension généreuse, vous permettra de réaliser le projet dont vous avez envie, baigné de soleil et de nature.



**COUP DE POUCE
POUR ACCÉDER
À LA PROPRIÉTÉ**

Empruntez
à taux 0%*

*sous conditions à voir auprès de notre conseiller

IMMO PROVENCE 04 & TILL' IMMOBILIER

Tél. : 06 45 86 12 53

Plus d'offres sur www.manosque-arthurimmo.com



AGENDA

1 VENDREDI 1^{er} MAI

VINON/VERDON	Ext et salle des fêtes	Activités Jeunes vinonnais	...	☎ 04 92 74 04 39
CORBIÈRES	Carpe Diem	Soirée concert electro rythm and blues Twin Shox	19h30	☎ 04 92 79 78 66
Oraison	Salle du Château	Exposition	Entrée gratuite	☎ 04 92 78 60 80
MALIJAI	Parc du Château	Brocante Vide grenier	6h-19h	☎ 06 09 96 42 87
MALIJAI	Salle des fêtes	Loto Karaté Club Malijien	17h	☎ 06 09 96 42 87
Oraison	Places du village	Fête votive - Fête foraine	...	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Cynodrome	Courses de Lévrier	14h30	☎ 04 92 78 60 80
GRÉOUX	Av. des Thermes	Grande Foire du 1er Mai	journée	☎ 04 92 78 01 08
MALLEMOISSON	Parc des Cèdres	12ème marché floral	journée	☎ 06 74 36 17 02
VINON/VERDON	Stade Combes	Tournoi de sixtes	journée	☎ 04 92 78 91 59

2 SAMEDI 2 MAI

VOLX	Foyer rural	Représentation Cie En Liberté «Flexible HOPHOP	20h30	☎ 04 92 70 91 28
SISTERON	Complexe les Marres	Tournoi public-ball - 10 ans	8h30	☎ 06 81 18 93 74
NOYERS/JABRON	Salle des fêtes	Soirée paëlla et ambiance musicale	20h	☎ 06 76 67 15 16
VINON/VERDON	Ext et salle des fêtes	Activités Jeunes vinonnais	...	☎ 04 92 74 04 39
Oraison	Salle du Château	Exposition	Entrée gratuite	☎ 04 92 78 60 80
LES MÉES	ZA	Journée cueillette, cuisine et repas sauvage-bio	9h-16h	☎ 06 50 36 07 49
CHÂTEAU-ARN	Place résistance	Vide grenier	6h-18h	☎ 06 70 69 97 13
CHÂTEAU-ARN	Salle des fêtes	Concert avec les chorales de Laragne et Volonne	20h30	☎ ...
Oraison	Places du village	Fête votive - Fête foraine	...	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Salle de l'Eden	Casting de chant, danse et musique	18h & 20h30	☎ 06 17 38 06 02
BANON	Église Haute	Concert - ARDEAL	21h	☎ 04 92 72 19 40
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : Mami Wata	21h	☎ 06 85 35 68 42

3 DIMANCHE 3 MAI

PIERREVERT	Salle polyvalente	Tournoi d'échecs + exposition	...	☎ 06 80 60 22 61
Oraison	Places du village	Fête votive - Fête foraine	...	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Salle de l'Eden	Casting de chant, danse et musique	16h & 19h	☎ 06 17 38 06 02
Oraison	Chapelle St Pancrace	Fête de la St Pancrace	dès 10h	☎ 04 92 78 60 80
DIGNE	Palais des Congrès	Loto Géant Volley Ball	17h	☎ 06 61 10 82 09
DIGNE	Parking Intermarché	Vide greniers	journée	☎ 06 08 01 85 21
DIGNE	...	Excursion à Ganagobie	14h-18h30	☎ 04 92 36 62 62
VINON/VERDON	Place des Aires	Fête du Hameau	journée	☎ 06 09 05 24 99
MANOSQUE	Parc de Drouille	Vide grenier au profit du Don du Sang	8h-18h	☎ 06 19 26 18 35
CRUIS	Chemin St Jean	Foire de Printemps saveurs/senteurs	journée	☎ 06 79 83 87 33



ÉCONOMIE MOYENNE DE 160€ À GARANTIES ÉQUIVALENTES
(Déclarations panel nouveaux clients Auto selon étude IPSOS2014)

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

TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT L'APPLICATION MOUV'IN

contact

dépôts

photos

agenda

vidéos

articles



Mouv'in vous suit partout !

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

4 LUNDI 4 MAI

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
Oraison	Loly Circus	Stage trapèze / tissu	journée	☎ 04 92 75 36 86
Oraison	Places du village	Fête votive - Fête foraine	...	☎ 04 92 78 60 80

5 MARDI 5 MAI

Oraison	Loly Circus	Stage trapèze / tissu	journée	☎ 04 92 75 36 86
Oraison	Places du village	Fête votive - Fête foraine	...	☎ 04 92 78 60 80
VINON/VERDON	Moulin St André	Théâtre : Arrête de pleurer Pénélope	20h30	☎ 04 92 70 34 19
MANOSQUE	Canal de Manosque	Sortie découverte du Canal de Manosque	13h30-16h30	☎ 04 92 87 58 81
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Cours de Bokwa	18h30	☎ 06 19 60 18 44

6 MERCREDI 6 MAI

Oraison	Loly Circus	Stage trapèze / tissu	journée	☎ 04 92 75 36 86
DIGNE	...	Randonnée équestre sur la route Napoléon	journée	☎ 06 75 16 33 43
PEYRUIS	Canal de Manosque	Sortie découverte du Canal de Manosque	13h30-16h30	☎ 04 92 87 58 81
MANOSQUE	MJC / Café Pro	1Pose Ton Style - Festival des cultures urbaines	14h	☎ 04 92 72 19 70

7 JEUDI 7 MAI

Oraison	Loly Circus	Stage trapèze / tissu	journée	☎ 04 92 75 36 86
FORCALQUIER	Caves à Lulu	Concert Martine Scozzesi	20h30 • 12 €	☎ 06 85 14 78 92
GRÉOUX	Centre L'Étoile	Conf. : L'aménagement hydroélectrique Verdon	17h30	☎ 04 92 78 01 08
DIGNE	...	Randonnée équestre sur la route Napoléon	journée	☎ 06 75 16 33 43

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

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

8 VENDREDI 8 MAI

STE TULLE	Hôtel de ville	Cérémonie de la victoire du 8 mai 1945	11h30	☎ 04 92 78 20 06
PIERREVERT	Monument aux morts	Cérémonie de la victoire du 8 mai 1945	11h15	☎ 04 92 72 86 87
ORAISON	Hippodrome	Courses hippiques	14h • 5€	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Place Mairie	Commémoration du 8 mai 1945	10h20	☎ 04 92 78 60 80
VALENSOLE	...	Tournoi de football	...	☎ 04 92 74 90 02
BANON	Église Haute	Théâtre - Sarah et le cri de la langouste	21h	☎ 04 92 72 19 40
STE CROIX	...	Marché artisanat - brocante	journée	☎ 06 62 79 12 78
DIGNE	ville	Cité solidaire en mai	journée	☎ 06 07 71 97 83
DIGNE	...	Randonnée équestre sur la route Napoléon	journée	☎ 06 75 16 33 43
PEYRUIS	Château	Stage de Pierre sèche	8h-17h	☎ 06 83 22 05 79
VOLONNE	Bord du lac	Vide grenier foire aux plantes, marché bio	8h-18h	☎ 07 85 76 16 07
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : Super Kemia + Fainatur	21h	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Centre Ville	Fête de la St Pancrace	...	☎ 04 92 72 34 46

9 SAMEDI 9 MAI

MALIJAI	Parc du Château	Brocante Vide grenier	6h-18h	☎ ...
VOLX	Foyer rural	Spectacle de Flamenco «Paso a compas»	19h30	☎ 06 68 35 81 54
MANOSQUE	Église St Sauveur	Concert par l'orchestre Alpes de Sud	20h30	☎ 06 71 16 56 56
PIERREVERT	Salle de la Frache	Stages de Rock & Swing, Paso-doble, chachacha	...	☎ 06 05 10 11 23
MANOSQUE	Rue du Temple	Vide poussette «Les Loustics du 04»	journée	☎ 06 76 48 07 21
RIEZ	...	Les 40 ans de l'ermitage de St Maxime	12h	☎ 04 92 77 99 09
DIGNE	ville	Cité solidaire en mai	journée	☎ 06 07 71 97 83
DIGNE	...	Randonnée équestre sur la route Napoléon	journée	☎ 06 75 16 33 43
VINON/VERDON	Le Cours	Salon de l'automobile	journée	☎ 04 92 78 91 59
LA BRILLANNE	Place Ste Agathe	Concours de boules à la mélé	15h-20h	☎ 06 15 19 03 14
VOLX	Jardin des Collines	Atelier de Jardinage avec CPIE	9h30-12h	☎ 04 92 87 58 81
PEYRUIS	Château	Stage de Pierre sèche	8h-17h	☎ 06 83 22 05 79

Annie modelage vous propose une pause douce heure...

Sur rendez-vous
7j/7
jusqu'à 21h

OFFRE SPÉCIALE FÊTE DES MÈRES
Pour tout modelage,
un gommage corporel
OFFERT !

10%
de réduction pour
les détenteurs de
la carte Isifun*

Un moment de détente
pour soi ou pour offrir :

- Gommage corporel
- Différents modelages : dos, jambes, énergisants, relaxants, amaigrissants et aux pierres chaudes.
(Réalisés avec des huiles essentielles Bio)



*Hors promotions en cours

Contactez-nous au 07 62 05 19 35
3, rue Torte 04100 MANOSQUE (proche place du Terreau)

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

9 SAMEDI 9 MAI

VOLONNE	Bord du lac	Vide grenier foire aux plantes, marché bio	8h-18h	☎ 07 85 76 16 07
CHÂTEAU-ARN	Salle des fêtes	Salon du Tatouage	10h-20h	☎ 06 50 45 23 13
MALIJAI	Boulodrome	Brocante, vide grenier, articles de sports	6h-19h	☎ 07 82 35 62 64
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : IAROSS	21h	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Centre Ville	Fête de la St Pancrace	...	☎ 04 92 72 34 46

10 DIMANCHE 10 MAI

PIERREVERT	Salle de la Frache	Stages de Rock & Swing, Paso-doble, chachacha	...	☎ 06 05 10 11 23
PIERREVERT	Salle polyvalente	Salon multi-collections	9h-18h	☎ 04 92 72 86 23
LA BRILLANNE	Aire de loisirs	Vide grenier	journée	☎ 06 85 01 15 16
GRÉOUX	Parc Morelon	Les dimanches musicaux avec SUMITT	16h - 17h30	☎ 04 92 78 01 08
RIEZ	...	Les 40 ans de l'ermitage de St Maxime	...	☎ 04 92 77 99 09
DIGNE	...	Excursion à Banon et Simiane la Rotonde	9h-18h30	☎ 04 92 36 62 62
DIGNE	Parking Carrefour	Vide greniers	journée	☎ 06 72 27 99 89
DIGNE	ville	Cité solidaire en mai	journée	☎ 06 07 71 97 83
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Vide poussette	journée	☎ 06 16 64 20 42
VINON/VERDON	Le Cours	Salon de l'automobile	journée	☎ 04 92 78 91 59
PEYRUIS	Château	Stage de Pierre sèche	8h-17h	☎ 06 83 22 05 79
VOLONNE	Bord du lac	Vide grenier foire aux plantes, marché bio	8h-18h	☎ 07 85 76 16 07
CHÂTEAU-ARN	Salle des fêtes	Salon du Tatouage	10h-18h	☎ 06 50 45 23 13
PEIPIN	Place Bon Vent	Vide grenier	6h-18h	☎ 04 92 62 47 38
MANOSQUE	Centre Ville	Fête de la St Pancrace	...	☎ 04 92 72 34 46

INSCRIVEZ VOS ÉVÉNEMENTS

SUR

WWW.MOUV-IN.COM

> AGENDA

> SOUMETTRE
UN ÉVÉNEMENT

avant le 20 du mois
précédent vos événements



AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

11 LUNDI 11 MAI

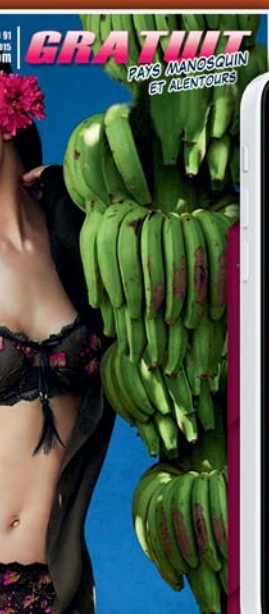
FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
DIGNE	ville	Cité solidaire en mai	journée	☎ 06 07 71 97 83
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Cours de Bokwa	18h30	☎ 06 19 60 18 44
L'ESCALE	derrière l'église	Au P'tit marché de l'Escale	8h-13h	☎ 04 92 64 19 35
ST AUBAN	La Marelle	Atelier «Bien vieillir»	9h-11h	☎ 04 92 32 37 04

12 MARDI 12 MAI

DIGNE	ville	Cité solidaire en mai	journée	☎ 06 07 71 97 83
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Cours de danses country line western	18h30	☎ 06 19 60 18 44
LES MÉES	Salle Multi activité	Atelier RAMIP	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99

13 MERCREDI 13 MAI

DIGNE	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 40 61 82
DIGNE	Centre Culturel	Concert Rock Walter Gally	21h	☎ 04 92 30 87 10
DIGNE	ville	Cité solidaire en mai	journée	☎ 06 07 71 97 83
CHÂTEAU-ARN	Théâtre Durance	Henriette & Matisse par Cie Kelemenis	19h	☎ 04 92 64 27 34
ST AUBAN	La Marelle	Coin famille « J'aime / J'aime pas »	16h15	☎ 04 92 32 37 04



**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

14 JEUDI 14 MAI

MALIJAI	Stade	Tournoi foot des jeunes	10h	06 59 38 35 85
LA BRILLANNE	Champ de Foire	20ème Foire Paysanne	10h - 18h	06 59 38 35 85
RIEZ	Village	Vide greniers	journée	04 92 77 99 09
RIEZ	Village	Fête de l'olive	journée	04 92 77 99 09
DIGNE	Place G. de Gaulle	Fête de l'agneau Pascal	journée	04 92 36 62 62
DIGNE	Palais des congrès	Vide grenier	journée	06 15 07 09 04
DIGNE	ville	Cité solidaire en mai	journée	06 07 71 97 83
REILLANNE	village	Les Boucles Reillannaises	journée	04 92 76 45 37
PEYRUIS	Boulodrome	Brocante, vide grenier, bourse aux plantes	6h-19h	07 82 35 62 64
ST AUBAN	...	Championnat de ligue Tir à l'arc	8h-18h	06 80 52 08 39

15 VENDREDI 15 MAI

ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h30 & 21h • 5€	04 92 78 60 80
DIGNE	ville	Cité solidaire en mai	journée	06 07 71 97 83
CHÂTEAU-ARN	Immeuble communal	Le rendez-vous musical de l'AMI : Laurent David	21h	04 92 62 61 64
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : Soleils mouillés	21h	06 85 35 68 42

16 SAMEDI 16 MAI

GRÉOUX	Placette Pauline	Les Samedis de Pauline avec Aix'Music	16h - 19h	04 92 78 01 08
DIGNE	...	Excursion à Colmars les Alpes	14h - 18h30	04 92 36 62 62
DIGNE	...	Fête de la St Pancrace	journée	06 40 12 73 97
DIGNE	ND du Bourg	Nuit des Musées à Digne les bains	17h - 23h	04 92 61 09 73
DIGNE	Palais des Congrès	Vide grenier	journée	06 08 01 85 21
DIGNE	ville	Cité solidaire en mai	journée	06 07 71 97 83
VINON/VERDON	Salle des fêtes	La bourée dans tous ces états	journée	04 92 74 04 39
LA BRILLANNE	Place Ste Agathe	Concours de boules à la mélé	15h-20h	06 15 19 03 14
PEYRUIS	Salle associations	Stage de Bonsaï	9h30-17h30	04 92 62 60 59
L'ESCALE	MAC	Repas corse et concert	19h30	06 61 30 39 10
PEYRUIS	Chapelle St Roch	Les bases de la photographie numérique	10h-17h	06 73 45 73 14
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : Penfield + Café Bertrand	21h	06 85 35 68 42

EXPO
40M²

ENDUIT
FACADE

PIERRES
DÉCORATIVES

ISOLATION THERMIQUE
PAR L'EXTERIEUR

ACRB façades

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

AGENDA

17 DIMANCHE 17 MAI

STE TULLE	Théâtre H. Fluchère	Méodies en balades	15h	☎ 04 92 78 20 06
VOLX	Place Village	Vide grenier gymnastique Volxienne	journée	☎ 06 85 21 89 01
PIERREVERT	Place des Ferrages	Marché des créateurs	à partir de 10h	☎ 04 92 72 86 87
ORAISON	Lac Buissonnades	Concentration de camions décorés	10h-18h • 5€	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Gymnase Gai Miniet	Match Roller Hockey	...	☎ 04 92 78 60 80
VALENSOLE	village	Brocante vide greniers	journée	☎ 04 92 74 90 02
MANOSQUE	Parc de Drouille	2ème vide grenier EPManosque Handball	journée	☎ 06 23 21 15 62
VOLX	Gymnase	Basket : Haute Provence vs La Bâtie	15h	☎ 04 92 79 35 31
STE CROIX	village	2ème Fête du Miel	journée	☎ 06 71 87 39 32
PEYRUIS	Chapelle St Roch	Les bases de la photographie numérique	10h-17h	☎ 06 73 45 73 14
LES MÉES	Place République	Brocante, vide grenier et salon de peintures	6h-19h	☎ 07 82 35 62 64
LES MÉES	La Fenièrre	Centre équestre : Concours d'obstacle	8h-16h	☎ 04 92 34 34 60
ST AUBAN	Av. du Stade	Grande braderie de Printemps	9h-18h	☎ 04 92 62 62 50
MONTFORT	Salle polyvalente	Petit marché de la fête des mères	9h-18h	☎ 04 92 64 21 52
MALLEFOUGASSE	Places du village	Fournée de Printemps	9h-18h	☎ 06 64 80 23 84
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Spectacle : Zéphirine et Cie	21h	☎ 06 85 35 68 42

18 LUNDI 18 MAI

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
RIEZ	village	Foire de Printemps	journée	☎ 04 92 77 99 09
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Cours de Bokwa	18h30	☎ 06 19 60 18 44

19 MARDI 19 MAI

VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Cours de danses country line western	18h30	☎ 06 19 60 18 44
------------	-----------------	--------------------------------------	-------	------------------

20 MERCREDI 20 MAI

MANOSQUE	...	Collectes de sang	...	☎ 04 92 61 31 61
VOLX	Foyer rural	«Les Conviviales» animation pour la famille	journée	☎ 04 92 70 91 28
DIGNE	Centre Culturel	Le Voyage d'Hipollène	15h	☎ 04 92 30 87 10
ST AUBAN	La Marelle	Coin famille «spécial jardinage»	16h15	☎ 04 92 32 37 04

La nuit des célibataires

«Les Années
Bonheur»

DJ Captain'Jo pour allumer le feu

Samedi 23 Mai (Salle des fêtes de Chateau-Arnoux)

Option Diner dansant à 20h30 - 30€
Diner dansant (cocktail offert) - réservation (sans engagement) avant le 22 Mai inclus

Option Soirée dansante à 21h - 15€
Soirée dansante (une boisson offerte), réservation conseillée (sans engagement)
avant le 22 Mai inclus pour un meilleur placement des tables.

Merci d'avance !

A 1h
du matin...
Fontaines
de bulles !!

Contact & réservation : 06 71 30 59 53 (Bruno)

Infos sur le déroulement de la soirée et le menu : www.celibazur.fr - Facebook : la nuit des célibataires - onvasortir.com Gap

AGENDA

21 JEUDI 21 MAI

REILLANNE	...	Collectes de sang	...	☎ 04 92 75 61 62
ST AUBAN	La Marelle	Atelier «Bien vieillir»	8h30	☎ 04 92 32 37 04
PEIPIN	Médiathèque	Heure du conte	15h-17h	☎ 04 92 62 58 20
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : Bassaal el mal	21h	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Salle Jean le Bleu	Soir de Jazz Manouche - Tchava Genza	19h	☎ 04 92 72 19 70

22 VENDREDI 22 MAI

MALIJAI	Salle des fêtes	Zumba Party	20h30 - 22h30	☎ 06 68 37 07 84
PEYRUIS	foyer 3ème âge	Collectes de sang	8h-12h	☎ 04 92 68 02 18
VOLX	Foyer rural	Théâtre : «L'amour médecin»	...	☎ ...
GRÉOUX	Centre l'Étoile	La vierge habitait sur le trottoir d'en face !	20h30	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	Complexe sportif	Y'a du jeu dans ta roue 2015	journée	☎ 06 19 83 65 90
ST AUBAN	Centre social	Séance de rire	15h-16h	☎ 04 92 32 37 04
LES MÉES	Maison associations	Atelier d'initiation à la Radiesthésie	20h30	☎ 04 92 34 08 06
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : La Villa Ginette	21h	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Espace Mirabeau	Inauguration Galerie d'art Eric Laurent	18h	☎ 06 86 65 41 01

23 SAMEDI 23 MAI

VOLX	Foyer rural	Vente exposition Tableaux «Amis de la RIVME»	...	☎ 04 92 79 83 13
Oraison	Salle de l'Eden	Eden Blues Concert	20h30	☎ 04 92 78 60 80
RIEZ	village	Fête de la Pentecôte	journée	☎ 04 92 77 99 09
MANOSQUE	Église St Sauveur	Requiem aux morts provençaux de la Guerre	21h	☎ 06 61 96 86 60
RIEZ	...	Théâtre : Parles-moi d'amour	21h	☎ 04 92 77 99 09
ST MICHEL L'OB	village	SMOB Festival : spectacles, marché, concerts	journée	☎ ...
FORCALQUIER	Complexe sportif	Y'a du jeu dans ta roue 2015	journée	☎ 06 19 83 65 90
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Soirée Vinestivales	journée	☎ 04 92 74 04 39
VOLX	Jardin des Collines	Atelier de Jardinage avec CPIE	9h30-12h	☎ 04 92 87 58 81
FORCALQUIER	Place du Bourguet	Trail de Haute Provence	journée	☎ 04 92 77 23 98
LES MÉES	Village	Journée Enfance Famille	journée	☎ 04 91 59 86 16
CHÂTEAU-ARN	Salle des fêtes	La nuit des célibataires «Les années bonheur»	20h-2h	☎ 06 71 30 59 53
LES MÉES	La Fenière	Nouveau spectacle équestre	19h	☎ 06 09 91 76 91
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : GAMAC	21h	☎ 06 85 35 68 42

Immortal Karesse
TATOUAGE • PIERCING

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

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

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

24 DIMANCHE 24 MAI

MALIJAI	Parc du Château	Brocante Vide grenier	6h-18h	☎ 07 89 63 59 77
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Vide poussette et vide grenier	...	☎ 06 66 45 63 08
STE TULLE	...	Vide grenier par le FCPE	journée	☎ 04 92 78 20 06
VOLX	Foyer rural	Vente exposition Tableaux «Amis de la RIVME»	...	☎ 04 92 79 83 13
ORAISON	Cynodrome	Courses de Lévrier	14h30 • 4€	☎ 04 92 78 60 80
GRÉOUX	Av. Pierre Brossolette	Les Boucles du Verdon	8h30 - 16h	☎ 06 70 02 57 74
RIEZ	village	Fête de la Pentecôte	journée	☎ 04 92 77 99 09
RIEZ	...	Journées des marcheurs, randonneurs, ...	9h30 - 17h	☎ 04 92 77 99 09
FORCALQUIER	Cathédrale	Requiem aux morts provençaux de la Guerre	17h30	☎ 06 61 96 86 60
DIGNE	...	Excursion à Ganagobie	14h-18h30	☎ 04 92 36 62 62
FORCALQUIER	Complexe sportif	Y'a du jeu dans ta roue 2015	journée	☎ 06 19 83 65 90
LA BRILLANNE	Place St Agathe	Tournoi de football	journée	☎ 06 77 27 84 76
FORCALQUIER	Place du Bourguet	Trail de Haute Provence	journée	☎ 04 92 77 23 98
LES MÉES	La Fenièrè	Nouveau spectacle équestre	16h	☎ 06 09 91 76 91
ST AUBAN	Complexe Grabinsky	La Jarlandine + De l'espoir pour Romain	journée	☎ 06 16 36 08 72
LES MÉES	Lac	Fête de la Nature	10h-18h	☎ 06 05 10 14 09

25 LUNDI 25 MAI

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
VOLX	Foyer rural	Vente exposition Tableaux «Amis de la RIVME»	...	☎ 04 92 79 83 13
PIERREVERT	Saint Patrice	Fête de Pentecôte	dès 10h30	☎ 04 92 72 86 87
ORAISON	Hippodrome	Courses Hippiques	14h • 5€	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	...	Tournoi de Tennis	...	☎ 04 92 78 60 80
GANAGOBIE	Prieuré	Requiem aux morts provençaux Grande Guerre	15h	☎ 04 92 79 45 18
RIEZ	village	Vide greniers, vide poussette	journée	☎ 06 49 82 29 08
RIEZ	village	Fête de la Pentecôte	journée	☎ 04 92 77 99 09
RIEZ	...	Journées des marcheurs, randonneurs, ...	9h30 - 17h	☎ 04 92 77 99 09
FORCALQUIER	Complexe sportif	Y'a du jeu dans ta roue 2015	journée	☎ 06 19 83 65 90
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Cours de Bokwa	18h30	☎ 06 19 60 18 44
AUBIGNOSC	...	Brocante Vide greniers	5h-18h	☎ 06 36 80 30 31
CHÂTEAU-ARN	Font Robert	Brocante Vide greniers	6h-18h	☎ 06 88 16 53 27

26 MARDI 26 MAI

VOLX	Foyer rural	Vente exposition Tableaux «Amis de la RIVME»	...	☎ 04 92 79 83 13
ORAISON	...	Tournoi de Tennis	...	☎ 04 92 78 60 80
RIEZ	village	Fête de la Pentecôte	journée	☎ 04 92 77 99 09
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Cours de danses country line western	18h30	☎ 06 19 60 18 44

AGENDA

27 MERCREDI 27 MAI

VOLX	Foyer rural	Vente exposition Tableaux «Amis de la RIVME»	...	☎ 04 92 79 83 13
Oraison	...	Tournoi de Tennis	...	☎ 04 92 78 60 80

28 JEUDI 28 MAI

MANOSQUE	Salle Tilleuls	Collectes de sang	...	☎ 04 92 72 43 43
STE TULLE	Théâtre H. Fluchère	Conférence sur les fouilles archéologiques	18h	☎ 04 92 78 20 06
Oraison	...	Tournoi de Tennis	...	☎ 04 92 78 60 80
DIGNE	Centre Culturel	Molière d'Oc	19h	☎ 04 92 30 87 10

29 VENDREDI 29 MAI

MANOSQUE	Salle Tilleuls	Collectes de sang	...	☎ 04 92 72 43 43
Oraison	...	Tournoi de Tennis	...	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Salle de l'Eden	Cinéma	18h30 & 21h	☎ 04 92 78 60 80
GRÉOUX	Centre l'Étoile	Dîner de Gala - Saveurs des Alpes du Sud	20h	☎ 04 92 78 01 08
VILLENEUVE	toute la commune	Fête des voisins	19h30	☎ ...
GRÉOUX	Église ND Ormeaux	Xinarca - chant & cistre corses -	21h	☎ 06 71 93 18 58
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : Microguagua	21h	☎ 06 85 35 68 42

30 SAMEDI 30 MAI

Oraison	Salle de l'Eden	Collectes de sang	8h-12h30	☎ 04 92 78 65 80
STE TULLE	...	Braderie Secours Populaire	journée	☎ 04 92 78 20 06
STE TULLE	Bar le Sans Soucis	Défilé de mode avec Top Model 2014 AHP	21h	☎ 06 06 84 61 83
PIERREVERT	...	24H VTT Luberon	...	☎ 06 16 06 18 23
Oraison	...	Tournoi de Tennis	...	☎ 04 92 78 60 80
GRÉOUX	Av. Pierre Brossolette	Saveurs des Alpes du Sud fêtent ses 20 ans	11h30-18h	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Maison Association	Brocante de Terre des Hommes	journée	☎ ...
VINON/VERDON	village	2ème Fête de la Transhumance	journée	☎ 04 92 74 04 39
L'ESCALE	MAC	Concours de boules	14h-18h	☎ 04 92 64 18 87
PEIPIN	UTL	Stage de sophrologie	14h-17h	☎ 04 92 62 60 59
LES MÉES	Salle Cinéma	Concert Jazz Fusion	21h	☎ 06 09 95 76 58
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : DJ STEEF	21h	☎ 06 85 35 68 42

**FREQUENCE
KITCH**

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

www.frequencemistralstisteron.fr



**FM
99.2**



**FREQUENCE
MISTRAL**

ma radio, mon pays.

AGENDA

31 DIMANCHE 31 MAI

MALIJAI	Avenue du Gand Pré	Brocante / vide grenier	6h30 - 18h	☎ 06 50 53 72 11
MALIJAI	Stade	Tournoi humoristique déguisé (6 joueurs+goal)	9h30 - 19h	☎ 06 79 78 32 82
STE TULLE	...	Braderie Secours Populaire	journée	☎ 04 92 78 20 06
VOLX	Place du village	Vide grenier «Volx ensemble»	...	☎ 07 82 90 22 68
PIERREVERT	...	24H VTT Luberon	...	☎ 06 16 06 18 23
ORAISON	...	Tournoi de Tennis	...	☎ 04 92 78 60 80
VALENSOLE	village	Fête de la Trinité	journée	☎ 04 92 74 90 02
DIGNE	...	Excursion à Banon et Simiane la Rotonde	9h - 18h30	☎ 04 92 36 62 62
MANOSQUE	Maison Association	Brocante de Terre des Hommes	journée	☎ ...
DAUPHIN	Salle des fêtes	Salon des créateurs et des loisirs créatifs	journée	☎ 06 95 10 31 93
LES MÉES	Place Église	Préavis intempéstif à Chahut	17h30	☎ 06 87 03 62 98

1 LUNDI 1^{er} JUIN

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
ORAISON	...	Tournoi de Tennis	...	☎ 04 92 78 60 80

2 MARDI 2 JUIN

MANOSQUE	Église St Sauveur	Concert Violon et Haute Contre	20h30	☎ 04 92 72 16 00
ORAISON	...	Tournoi de Tennis	...	☎ 04 92 78 60 80

3 MERCREDI 3 JUIN

ORAISON	...	Tournoi de Tennis	...	☎ 04 92 78 60 80
---------	-----	-------------------	-----	------------------

5 VENDREDI 5 JUIN

VOLX	Foyer rural	Exposition «Art de Mai»	...	☎ 04 92 79 33 28
------	-------------	-------------------------	-----	------------------



LE POINT VIRGULE FAIT SA TOURNÉE

VENEZ RECOUVRIER LES HUMORISTES DU POINT VIRGULE. POUR UNE SOIRÉE EXCEPTIONNELLE ET INOUBLIABLE!

Spécialité de nos soirées !



Au Rythme de Tango

J'AIME GRÉOUX



LES SOIRÉES DU CHÂTEAU

— Gréoux-les-Bains —

- LE POINT VIRGULE FAIT SA TOURNÉE - jeudi 2 juillet à 21h
- SANSEVERINO - jeudi 9 juillet à 21h
- ORCHESTRE REGIONAL AVIGNON PROVENCE - jeudi 16 juillet à 21h
- DON BILLIEZ - jeudi 30 juillet à 21h
- CLOTILDE COURAU & LIONEL SUAREZ - jeudi 6 août à 21h
- LES DEMI-FRÈRES ENCHANTENT NOUGARO - jeudi 13 août à 21h
- HK ET LES SALTIMBANKS - jeudi 20 août à 21h

www.greouxlesbains.com



Bonne Fête Maman !

31 mai 2015

Photophore et bougie
Hyper U - Manosque



Chaussures et petite Maroquinerie
André Manosque



Soin cheveux Redken
I love hair - Manosque

Mini vase & fleur
de Fleurs en fleurs
Manosque



Robe Garcia Jean's
Boutique Évolution - Manosque



Monture solaire
Entre 4 z'yeux - Manosque



Ensemble lingerie
Étam - Manosque



ANDRÉ

12 Place de l'Hôtel de Ville - 04 92 72 32 43

*Il'était
une fois...
... la fête
des mères*



Etam

LINGERIE



SUPER MOTHER

FÊTE DES
MÈRES
LE 31 MAI

Maillots de bain, Lingerie de nuit et de jour

68 RUE GRANDE - MANOSQUE

04 92 87 45 45

DU LUNDI AU SAMEDI : 9H / 19H NON STOP

changement de propriétaire

Lè Pàtiò dès Sèns

hammam • espace bien-être • soins esthétiques • coiffure • onglerie • salon de thé

HAMMAM traditionnel 100m²

èspacè bien-être èsthétique coiffurè
salòn de thè

OUVERT
7 jours / 7

Offrès spècialès fèlè dès Mèrès

Mòmènt douceur

hammam + gommage
savon noir + modelage dos 20 min
une pose de vernis offerte

49€

Mòmènt plàisir

hammam + gommage
+ modelage 30 min
modelage visage offert

55€

Mòmènt bèauté

1 soin visage jeunesse initial
+ beauté des mains
pose vernis offerte

75€

dèmi-journèe dèlèntè

hammam + gommage savon noir
+ modelage 1h relaxant
+ soin visage ressourçant
vernis pieds
et mains offert

110€

35 squarè dès àncièns combàllànts - Bòulèvard Mirabèàu - 04 92 78 38 78



Institut Citron Vert Manosque

Avec sa devanture aux couleurs dynamiques et acidulées, Citron Vert Manosque est installé au 180 du boulevard de Ryckerbusch, à Manosque.

TEXTE : CITRON VERT • PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Un décor soigné et apaisant, des cabines de soins confortables, préservant l'intimité des clientes, un accueil chaleureux et personnalisé, des horaires sans interruption du lundi au samedi, des soins de beauté sans rendez-vous (sauf pose d'ongles), dispensés par des esthéticiennes – toutes diplômées –, des prix attractifs, sont la signature de cet institut de beauté.

Citron Vert Manosque fait partie d'un réseau de franchisés qui compte plus de quatre-vingts instituts en France, et dispose de tous les atouts pour séduire les femmes d'aujourd'hui, des femmes actives et dynamiques, comptables de leur temps et de leur budget.

Prestations esthétiques

Épilations à la cire tiède jetable pour une peau douce et soyeuse durant trois semaines, soins du visage pour retrouver un teint frais et lumineux, un regard rajeuni, manucure pour fortifier les ongles, nourrir et hydrater les mains, beauté des pieds pour améliorer l'aspect des ongles et de la peau et ainsi afficher de jolis pieds dès l'arrivée des beaux jours, poses d'ongles « Gel et Lumière », avec ou sans capsules pour rallonger l'ongle naturel et embellir les mains, pose de vernis simples ou vernis semi-permanents pour embellir les ongles, modelages du corps pour de purs moments de détente, modelages aminçissants pour une silhouette raffermie, bronzage UVA ; autant de soins qui ravissent chaque jour quelques milliers de clientes Citron Vert à travers la France.

Toute la gamme des soins est proposée chez Citron Vert avec la garantie de produits de qualité, répondant aux normes européennes. Futurcosmetic, pour ses produits cosmétiques, extrêmement riches en principes actifs pour des effets immédiats ; Artdeco, grande marque européenne de maquillage et de cosmétiques ; les vernis semi-permanents Shellac, pour environ quatorze jours de tenue et une brillance miroitante, une dépose rapide et sans limage ni ponçage pour préserver la qualité de l'ongle naturel, font partie des grandes marques sélectionnées par Citron Vert pour répondre aux envies, aux besoins et aux exigences de toutes les femmes.

La douceur même dans les prix

Des prix toujours tout doux – avec ou sans abonnement –, des promotions régulières, des prestations de qualité, une prise en charge de qualité rapide et souriante, Citron Vert propose un concept qui permet au plus grand nombre de femmes de s'offrir une pause de détente et de bien-être au moment où elles le souhaitent et en fonction du temps dont elles disposent. Une façon de concilier les impératifs de la vie professionnelle et familiale, tout en préservant son équilibre personnel. Et de bouger tout en restant belle !

Plus d'infos :

INSTITUT CITRON VERT MANOSQUE
Écoforum – 180 boulevard de Ryckerbusch
04100 Manosque - Tél. : 09 54 40 98 62

www.citron-vert.fr

Le Soin Eclat
du visage

18 €*

Pose d'Ongles

44 €*

Épilation
la zone

4 €*

Sans Rendez-Vous

sauf pose d'ongles

Prix malins

Avec ou sans abonnement

Citron Vert
Institut de Beauté

**CHANGEMENT
DE PROPRIETAIRE**

Institut Citron Vert
180 Bd Régis Ryckebush
L'eco forum
04100 MANOSQUE

Ouvert non-stop
du lundi au jeudi de 10 h à 19 h
le vendredi et samedi 9 h 30 à 19 h

SASU LND Institut - Entreprise indépendante Franchisée Citron Vert * Tarifs à partir de, soumis à condition

I love hair
hairdresser homme/femme



NOUVEAU



Pensez-y

BARBER

SHOP



Du Lundi au Samedi 9h - 19h30 non stop • www.ilovehair-manosque.com
Le Forum - 341, Avenue du moulin neuf - MANOSQUE - Tél. 04 92 77 98 37



Le langage universel des fleurs

Le langage des fleurs a évolué avec le temps et les significations des fleurs diffèrent selon les cultures.

Selon la légende, le langage des fleurs est né dans les harems orientaux. Les femmes l'auraient inventé pour communiquer dans ces mondes clos. Les fleurs devenaient messages ! En Europe, le langage des fleurs est rapporté, en 1718, par lady Wortley Montagu, femme d'un ambassadeur anglais à Constantinople. Chaque fleur a sa signification, les fleurs sont messagères de nos sentiments. Offrir un bouquet de fleurs c'est parler du fond du cœur.

ALSTROMÉRIA : beauté, fragilité, délicatesse, douceur de vivre l'amour.

AMARYLLIS : fierté de l'amour qu'on vit, désir de courtoiser.

ANCOLIE : amour en manque, désir de présence de l'être aimé.

ANÉMONE : amour persévérant, bonheur intense et attente de l'autre.

ARUMS : désir ardent, charnel.

ANTHURIUM : fleurs blanches, amour timide ; fleurs orange, invitation au flirt ; fleurs rouges, invitation à l'amour.

AZALÉE : exprimer le bonheur d'aimer et d'être aimé.

BÉGONIA : cordialité, amitié, amitié amoureuse.

CHRYSANTHÈME : amour incomparable, intense, dont on mesure la fragilité ; une autre signification du chrysanthème est celle de l'éternité, raison pour laquelle on l'utilise pour les fleurs de deuil.

CYCLAMEN : doute, besoin d'être rassuré sur l'amour ; amour tendre.

DAHLIA : fidélité, envie de rendre l'être aimé heureux.

FREESIA : exprime l'envie de l'autre, invitation charnelle.

GÉRANIUM : charme, bonheur d'être près de l'être aimé.

GERBERA : amour profond, tendres pensées, émerveillement de l'amour vécu.

GLAÏEUL : amour et brin de folie, érotisme, invitation amoureuse.

HORTENSIA : amour naissant, déclaration d'attachement, espoir d'amour.

IRIS : amour et confiance, amour fort et tendre à la fois.

JACINTHE : déclaration de beauté, envie d'amour partagé, impatience d'aimer.

JONQUILLE : estime, sympathie, courtoisie, déclaration d'amitié.

LIERRE : amitié, fidélité, attachement, sentiments profonds, amour ou amitié éternels.

LYS : plaisir d'aimer, peur de perdre l'amour, douceur, pureté.

MARGUERITE : innocence, hymne à la beauté, séduction, plaisir partagé.

MIMOSA : délicatesse, sensibilité sensuelle, doute et peur de perdre un cher amour.

MUFLIER : envie de l'autre, désir, plaisir de partager l'amour chaque jour.

MUGUET : coquetterie discrète, souhait de bonheur et de prospérité.

ŒILLET : amitié inquiète, ardeur amicale, sentiments purs et forts.

ORCHIDÉE : pensées ardentes, séduction, sensualité, désir, fécondité, spiritualité.

PÂQUERETTE : aspiration à l'amour, à l'affection, fidélité.

PENSÉE : rappel de tendre amour, d'amitié fidèle, de respect profond.

PHLOX : accord, entente, déclaration de sentiments forts partagés.

PIVOINE : amour timide, tendre amitié, désir de beauté et de partage.

PRIMEVÈRE : hymne à la jeunesse des sentiments, au renouveau, à l'amour renouvelé.

RENONCULE : charme et beauté, désir sensuel, désir d'union.

TOURNESOL : souhait de santé, déclaration d'admiration, d'amour joyeux et fort.

TULIPES : amour idéalisé, désir d'union, amour fou et extravagances, souhait de réussite.

VIOLETTE : modestie, pudeur, amour timide mais fort et profond, amour partagé.

Combien de roses faut-il offrir dans un bouquet ?

En dessous de dix roses, il est d'usage d'offrir les roses en nombre impair. Toutefois, deux roses liées ou consolidées ensemble sont les messagères d'envie d'union. Un bouquet de douze roses est envoyé pour remercier l'être aimé, c'est aussi un messenger de demande officielle en mariage. Offrir un bouquet de vingt-quatre roses est un signe de courtoisie, de galanterie. Cela peut aussi signifier une marque de respect. Un bouquet de trente-six roses est offert pour déclarer sa flamme, c'est le bouquet de roses typique offert pour fêter les fiançailles. Offrir un bouquet de cent une roses, c'est dire qu'on aime sans limites et sans compter. Envoyer un bouquet de roses chaque mois signifie la beauté infatigable d'un sentiment amoureux, l'amour indéfectible.

Tél. 04 92 72 23 13

MARY COHR

Silhouette ZÉRO DÉFAUT!

MINCEUR CIBLÉE!



RÉSULTATS VISIBLES avec l'appareil **techniSPA**

- Capitons gommés
- Peau lissée
- Corps tonique



*Prix public conseillé.

Institut de Beauté Mary Cohr
21 bd Elenir Bourges
04100 MANOSQUE

EVOLUTION

PRÊT-À-PORTER FEMME

MEXX
GARCIA

JUNIOR

BOSS
GARCIA Lee

Le temps des
Perises



OFFRE SPÉCIALE
FÊTE DES MÈRES

1 ARTICLE
ACHETÉ
=
LE 2^{ÈME} ARTICLE
À -50%*

*sur l'article au prix le plus bas



17 avenue Jean Giono • MANOSQUE • 04 92 72 62 55



De fleurs en Fleurs
Artisan Fleuriste

*vosre fleuriste, vous souhaite
une bonne fête des mères*

1 ROSE OFFERTE
pour tout achat effectué
le jour de la fête des mères
le dimanche 31 mai

385, av. Georges Pompidou
04100 Manosque
Tél. 04 92 71 12 26 - Port : 06 22 03 36 41

26 & 27
Sept 2015

Le salon du
Mariage

Présenté par
Marie & Moi

Entrées gratuites visiteurs
Défilés robes & costumes
Soirée & repas spécial mariage
Loterie avec de nombreux cadeaux

Prime
« S'❤️ Rého
❤️ SO Chic »

RECHERCHE EXPOSANTS
POUR SALON DU MARIAGE
06 22 03 36 41



Texte : Nicolas Le Plénier • Photos : USCASA

Traditionnel rendez-vous des amateurs de vélo, la randonnée de la Jarlandine revient pour sa 15e édition, le dimanche 24 mai, à Saint-Auban.

Avec plus de mille participants l'an dernier à la randonnée vélo et VTT, les organisateurs de la manifestation – l'USCASA cyclo VTT – souhaitent atteindre les mille deux cents participants pour cette fête du sport. Des parcours inédits, des bénévoles motivés et une ambiance toujours aussi chaleureuse vous permettront de passer une excellente journée au cœur de la nature.

L'ÉDITION 2015

Cette année vous retrouverez pour la rand VTT le 12 kilomètres (familial), le 25 kilomètres (initiés), le 35 kilomètres et le 45 kilomètres (difficile), avec comme nouveauté l'apparition du 6 kilomètres « baby ». Les dénivelés sont de 0, 100, 550, 1 000 et 1 400 mètres, suivant les parcours, comprenant 90 % de monotraces ludiques.

Deux circuits route de 60 et 100 kilomètres sont proposés.

Une rando pédestre accompagnée, gratuite.

Ravitaillements gastronomiques offerts par les meilleurs chefs de la vallée.

Tout au long de la journée, des animations auront lieu à l'espace Grabinski. Démonstration de kilomètres VTT free-style par Robin Chauvin, démonstration et initiation au VTT trial par Group Spirit.

Accès pump track, champ de bosses, skate park. Grillades offertes à l'arrivée. Garderie pour les enfants de trois à douze ans sur réservation. Et même une tombola !

LE CLUB

« Dans les années 1960 existait à Saint-Auban un club de cyclistes et de cyclotouristes composé de coureurs professionnels et de cyclos. En 1970, les cyclos font scission en adhérant à la FFCT. Quelques adultes composent ce groupe bientôt rejoint par des jeunes et des familles entières. Des adultes vont en formation pour l'encadrement des jeunes.

Les sorties en groupe se déroulent autour de Saint-Auban et dans les clubs environnants de la ligue de Provence. Nous sommes très connus et nous glanons beaucoup de trophées ; en 1979, TF1 vient braquer ses caméras sur le club dans le cadre de l'émission Sur deux roues.

En 1996, un partenariat – office de tourisme et club – étudie la possibilité d'une Verte tout-terrain qui voit sa première édition en 2000 : la Jarlandine était née. Gérée au départ par l'office du tourisme, c'est le club qui prend le relais et qui la gère depuis. Suivra dans la foulée la création d'une base VTT par l'office du tourisme qui, avec ses 550 kilomètres de chemins balisés dont 90 % de monotraces sans cesse entretenus et améliorés, est l'une des plus importantes de l'Hexagone. »

RENDEZ-VOUS

**LA JARLANDINE – SAINT-AUBAN
DIMANCHE 24 MAI**

Contact : 06 16 36 08 72 ou 04 92 32 47 12

Site internet : www.uscasacyclovtt.fr



LA JARLANDINE

24 MAI 2015

RANDONNEES :

**VTT,
ROUTE,
ET PEDESTRE**

COMPLEXE GRABINSKI

04600 SAINT-AUBAN
Alpes de Haute-Provence

15^E ÉDITION

90% DE MONOTRACES



80 KM 105 KM



6 KM BABY

Nouveau

12 KM 25 KM

35 KM 45 KM

www.uscasacyclovtt.fr
Tél. : 06 16 36 08 72





Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : Les Cop's de 100

Quatre amies vont prendre le départ du Trailwalker, un trail de cent kilomètres à parcourir en moins de trente heures sans relais, les 6 et 7 juin prochain à Avallon, dans le Morvan.

M'I : PRÉSENTEZ-NOUS LE DÉFI.

Cop's : Marcher cent kilomètres en moins de trente heures par équipes de quatre sans relais. Cela se passera les 6 et 7 juin, à Avallon, dans le Morvan. Notre équipe s'appelle les Cop's de 100.

M'I : COMMENT S'EST FORMÉE L'ÉQUIPE ?

Cop's : Quatre mamans devant l'école primaire de leurs enfants au milieu des lavandes et des champs d'oliviers... une CPE, une institutrice, une commerciale et une infirmière... Huit ans après, elles s'inscrivent à un défi sportif et humanitaire ! Entre-temps, il y a eu goûters d'anniversaire, rentrée au collège, au lycée, soirée entre amis, crise d'adolescence, bougies des quarante ans, footing le dimanche, vélo dans la garrigue, repas entre filles, et des bla-bla... toujours dans la bonne humeur. Cent kilomètres pour une cause humanitaire, même pas peur, et à quatre encore moins ! Certains les appelleront « les desperates », elles ont pensé à « 4 têtes 100 pieds », « 04100 Team », « 04 centimes »... Ce sera « les Cop's de 100 » pour participer à cette aventure...

M'I : QUEL EST LE BUT DE CE RAID ?

Cop's : Récolter un maximum d'argent pour financer les actions de l'ONG Oxfam France qui lutte pour combattre les injustices dans le monde. Elle défend les

droits humains fondamentaux : droit à l'alimentation, à la santé, à l'éducation... En effet, pour pouvoir se lancer dans cette aventure, il nous a fallu récolter au minimum 1 500 euros sur notre page d'équipe : <http://events.oxfamfrance.org/projects/les-cop-s-de-100>.

M'I : COMMENT EST VENUE L'IDÉE ?

Cop's : Isabel a entendu parler de ce projet sportif et humanitaire, elle en a parlé et naturellement l'équipe de quatre s'est formée, toutes partantes pour relever ce défi.

M'I : COMMENT SE PRÉPARE-T-ON POUR UN RAID DE CENT KILOMÈTRES ?

Cop's : Heureusement que nous avons un ami « ironman » qui est notre entraîneur sportif et nous nous entraînons trois ou quatre fois par semaine en marchant beaucoup à des rythmes différents (entre quinze et vingt kilomètres par sortie), mais nous alternons également avec des séances de natation, de vélo ou de footing.

M'I : DES PERSONNES À REMERCIER ?

Cop's : Nous remercions nos amis et familles qui ont soutenu financièrement ce projet et qui nous encouragent dans cette aventure. Nous remercions les entreprises manosquines qui ont participé financièrement à notre aventure : Axa agence Déambri, l'hôtel du Pré-Saint-Michel, la Banque populaire. Nous remercions le magasin Intersport Manosque qui nous a fourni une tenue adaptée pour ce Trailwalker.



ORGANISATEURS D'ÉVÉNEMENT ?

**PROFITEZ D'UNE
COUVERTURE MÉDIA
AVEC LE « PACK »
MAGAZINE + TV**
POUR UNE COMMUNICATION OPTIMALE



**ARTICLE D'UNE PAGE DANS
LE NUMÉRO DU MOIS
DE VOTRE ÉVÉNEMENT**
+ DE 20 000 LECTEURS

250€HT*
TVA 20%
EN SUS

**REPORTAGE LE JOUR
DE L'ÉVÉNEMENT
PRISES DE VUES / INTERVIEWS
ET MONTAGE
DIFFUSION SUR :**



**INFOS
RÉSERVATION**

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

LES TRANS-PIADES

Un concentré de sport

Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : Verdon 3 Terroirs

Dimanche 14 juin, le traditionnel rendez-vous sportif des Trans-Piades sera au départ du petit village varois de Saint-Julien-le-Montagnier. Un concentré de sport à réserver dès maintenant !

Créée en 2004, l'association Verdon Trois Terroirs regroupe une quinzaine de bénévoles issus de trois villages du haut Var : Vinon-sur-Verdon, Ginasservis et Saint-Julien-le-Montagnier. Avant la création de l'association, la randonnée Trans-Piades était organisée, depuis 1997, conjointement par les foyers ruraux des trois mêmes communes. Pour des raisons de simplicité d'organisation, les bénévoles ont préféré se regrouper en une seule structure et ont ainsi créé cette association.

L'équipe des quinze bénévoles d'une motivation entretenue depuis plus de dix ans s'active pour organiser une rando VTT originale (le départ est chaque année confié à un des trois villages, offrant ainsi de nouveaux parcours) et un trail. Elle est également chargée de la gestion de l'espace VTT, labellisé FFC, « Drailles et Bancaus du Verdon ».

LES TRANS-PIADES : BEL ÉVÉNEMENT SPORTIF QUI RASSEMBLE JUSQU'À MILLE PARTICIPANTS

Cette année, les membres de l'association Verdon Trois Terroirs ont décidé de modifier l'organisation des Trans-Piades pour s'adapter aux demandes de nos amis sportifs... En effet, les traileurs ayant particulièrement souffert de la chaleur brutale survenue le samedi après-midi (départ des trails à 16 heures, heure la plus chaude) de l'édition de 2014. Cette année, les Trans-Piades, avec l'aide de la centaine de bénévoles mobilisés, auront donc lieu un seul jour, le dimanche 14 juin, pour un départ de Saint-Julien-le-Montagnier.



NE LES RATEZ PAS !

C'est toujours dans une ambiance chaleureuse et familiale qui perdure depuis de nombreuses années que Verdon Trois Terroirs propose une course nature (de 12 kilomètres) à 10 heures, et les randonnées VTT (familiale, 10 kilomètres ; loisir, 20 kilomètres ; experts, 35 et 55 kilomètres ; et l'incontournable Trois Villages, 40 kilomètres) à partir de 7 heures.

« Le parcours phare, celui qui relie les trois villages organisateurs, surprendra nos habitués... Les parcours experts vont vous faire découvrir une petite merveille : la draille de l'ail ! Le 20 kilomètres, un parcours qui reste familial et à la portée de tous, devient un "vrai" parcours VTT. Le 10 kilomètres permettra aux plus petits de découvrir cette discipline. »

Les tarifs et les ravitaillements garnis par des producteurs locaux restent inchangés encore cette année. La nouvelle formule permet aux vététistes et aux coureurs, le dimanche midi, de choisir l'option repas sur réservation lors de la préinscription uniquement (dépêchez-vous de réserver, deux cent cinquante repas seulement seront servis).

Les partenaires des Trans-Piades récompenseront dignement les coureurs et feront gagner un VTT adulte par tirage au sort pour les cyclistes. Une tombola sera organisée avec de nombreux lots pour tous les sportifs. Des stands de professionnels du sport, de la course à pied et du VTT en particulier seront présents pour répondre à vos questions, mais aussi vous conseiller et vous guider pour d'éventuels futurs achats.

« Venez passer un moment agréable, seul, en famille ou entre amis parmi ces bénévoles qui passent leur année à vous préparer de fabuleux parcours. Retrouvez-nous sur notre site, www.verdon3t.com, ou sur notre page Facebook, Trans-Piades, pour découvrir les parcours, trouver toutes les informations sur cette journée et vous inscrire... »

Rendez-vous à Saint-Julien-le-Montagnier (au camp de lutte), le dimanche 14 juin, pour la course nature et la rando VTT.



Saint Julien Le Montagnier - Ginasservis - Vinon sur Verdon
V3T
 Verdon Trois Terroirs

TRANS-PIADES 2015



**COURSE
 NATURE**

14 JUN

**RANDO
 VTT**

12 KM

10 20 35 40 ET 55 KM

DÉPART / ARRIVÉE
 ST JULIEN LE
 MONTAGNIER
 (83)

**GINASSERVIS
 VINON SUR VERDON**

12 km : 280 D+



Photo : Passage Citron

Parcours famille
 Parcours-sportifs

Repas sur préinscription

Tombola

VTT 27" à gagner



RANDOS'D'OR

Photo : Eric BERTIN

Renseignements et inscriptions sur www.verdon3t.com ou au 09 72 38 15 89

Avec le soutien de nos partenaires

Menu diététique

par Floriane Chastin - Diététicienne - 06 69 36 00 95
plus de recettes sur www.diet-et-tic.com

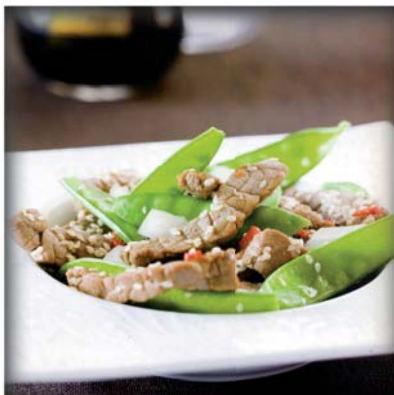


2 belles aubergines non pelées
3 c. à s. d'huile d'olive - 3 carottes pelées
300 g de navets pelés - 2 branches de céleri
1 c. à s. de persil haché - 4 brins de
ciboulette - sel, poivre du moulin.

❖ Roulés d'aubergine aux petits légumes

pour 4 personnes
préparation : 20 min
cuisson : 30 min

- Préparez un barbecue. Taillez les aubergines en 8 tranches de 5 mm d'épaisseur dans la longueur. Huilez-les légèrement au pinceau avec 1 c. à s. d'huile d'olive. Déposez-les sur la grille bien chaude et laissez-les cuire pendant 15 min, jusqu'à ce que la chair soit tendre. Salez et poivrez. Réservez sur un plat.
- Taillez les carottes, les navets et le céleri en très petits dés. Faites chauffer 2 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et ajoutez les légumes. Laissez-les cuire pendant 15 min en remuant de temps en temps, de manière à les garder al dente. Parsemez de persil haché. Salez et poivrez.
- Répartissez les petits légumes sur les tranches d'aubergine grillée et roulez celles-ci sur elles-mêmes. Maintenez-les en place à l'aide d'une pique en bois et de 1 brin de ciboulette. Servez tiède.



2 c. à s. d'huile - 400 g d'escalope de veau
1 blanc de poireaux fendu en deux
1 poivron rouge - 150 g de pois gourmands
équeutés - 15 cl de bouillon de volaille
2 c. à s. de nuoc-mâm - 2 c. à s. de graines
de sésame - sel, poivre du moulin.

❖ Veau sauté à la chinoise

pour 4 personnes
préparation : 10 min
cuisson : 15 min

- Mettez l'huile à chauffer dans un wok. Coupez le veau en lamelles. Déposez-les dans l'huile très chaude et faites-les sauter pendant 3 min. Retirez la viande avec une écumoire. Salez et poivrez.
- Coupez le poireau en petit tronçons et le poivron rouge en dés. Mettez le poireau, les pois gourmands et le poivron dans le wok. Faites-les sauter pendant 3 min. Versez le bouillon, puis ajoutez le nuoc-mâm. Portez à ébullition et laissez cuire pendant 6 min.
- Remettez la viande dans le wok et mélangez pendant quelques secondes. Versez dans un plat de service chaud et parsemez de graines de sésame. Servez chaud.



❖ Granité de thé vert et citron vert

*pour 4 personnes • préparation : 10 min
cuisson : 2 min • congélation : 3 h*

- > Dans un saladier, versez l'eau frémissante sur le sachet de thé vert. Laissez infuser pendant 3 à 5 min, puis ôtez le sachet et ajoutez le miel et le sucre en poudre. Faites légèrement chauffer le thé pour que le sucre fonde totalement, puis mélangez et laissez refroidir.
- > Pendant ce temps, lavez 1 citron vert à l'eau chaude. Essuyez-le et prélevez les zestes à l'aide d'un zesteur, puis pressez le jus des 2 citrons.
- > Ajoutez les zestes et le jus dans le thé sucré, mélangez, versez dans un récipient large et plat et réservez pendant 1 h au congélateur.
- > Lorsque le mélange commence à prendre en paillettes, mélangez à la fourchette en raclant bien le fond et les bords du récipient et en ramenant le tout vers le centre.
- > Renouvelez l'opération 5 ou 6 fois pendant 2 h. Servez le granité dans des verres préalablement givrés au congélateur et décorez-les de zestes de citron vert.

*80 cl d'eau fréissante
1 sachet de thé vert - 3 c. à s. de miel
2 c. à s. de sucre en poudre
2 citrons verts non traités.*



❖ Ronde de fruits rouges

*pour 8 personnes • préparation : 1h30
repos : 4 h • cuisson : 30 min*

- > Préparez le financier : battez les blancs d'œufs sans les monter, juste pour les casser. Ajoutez la poudre d'amandes, le sucre et la farine, et mélangez bien. Ajoutez le beurre fondu. Laissez reposer 15 min. Versez dans un moule de 24 cm de diamètre généreusement beurré, ou en silicone. Enfoncez les framboises dans la pâte. Mettez au four préchauffé pour 15 à 20 min à 200° C (th. 6-7). Démoulez après refroidissement.
- > Préparez la mousse : chauffez le coulis de framboises et ajoutez la gélatine ramollie dans l'eau froide puis essorée. Une fois refroidie, ajoutez le fromage blanc mélangé au sucre et laissez au frais jusqu'à ce que le mélange commence à prendre. Montez la crème en chantilly et ajoutez-la au mélange.
- > Dans un moule à charnière de 24 cm de diamètre, disposez une feuille de rhodoïd tout autour. Placez le financier, puis la mousse. Lissez et placez au frais 2 à 3 h.
- > Préparez les fruits : lavez, équeutez, coupez. Préparez le nappage pour tarte selon les indications du paquet en ajoutant le jus de raisins. Laissez tiédir. Disposez les fruits sur la mousse et versez le nappage. Laissez prendre au moins 2 h au frais.
- > Démoulez et retirez la feuille de rhodoïd. Vous pouvez décorer de petites feuilles de menthe ou de grappes de groseilles.

pour le financier: 5 blancs d'œufs - 200 g de poudre d'amandes - 150 g de sucre glace - 50 g de farine - 120 g de beurre - 100 g de framboises.

pour la mousse : 150 g de coulis de framboises - 6 feuilles de gélatine - 500 g de fromage blanc - 100 g de sucre en poudre - 20 cl de crème liquide - 500 g de fruits rouges frais.

1 paquet de nappage pour tarte du jus de raisin.

MOUV'IN.TV

La programmation du mois



CULTUR'ART

5^{ème} ÉDITION CLOWNS DE MARS

Spectacles, ateliers, déambulations, comme chaque année, les Clowns de Mars sont de retour à Manosque.



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.



CULTUR'ART

CONCERT/BD : TOUR DE VALSE

Un concert original avait lieu à Digne-les-bains au Centre culturel René Char. Un concert mêlant composition musicale et bande dessinée.



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



CA PART EN LIVE

INTERVIEW OTILIE IBI

Nous avons profité de son passage au Théâtre Durance à Château-Arnoux lors d'un concert le 20 mars dernier pour interviewer la chanteuse Otilie [B]. Découvrez cette rencontre...



CULTUR'ART

20^{ème} FOIRE AUX SANTONS

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



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 Cœur 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.

LES ÉMISSIONS SONT VISIBLES SUR :

MOUV'IN.TV
LA 1^{ère} WEBTV DU DÉPARTEMENT

www.mouvin.tv

YouTube

chaîne : mouvintv

facebook

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

Pourquoi vouloir tout faire trop vite, ou si vite ? Car si vous réfléchissiez un peu avant de dire ou d'agir, vous verriez que la vie est plus facile que vous l'imaginez. Prenez ce mois de mai comme étant une bouffée d'oxygène.



TAUREAU
21/04 - 21/05

Vous êtes un Vénusien dans l'âme, amoureux comme toujours. Vous ne comprenez toujours pas pourquoi l'autre ne vous comprend pas. Juste un conseil : même si vous lui prouvez votre amour, dites-le-lui, en employant des gestes et mots tendres.



GÉMEAUX
22/05 - 21/06

Curieusement, alors que cette période sent les vacances, de nouvelles responsabilités pointent leur nez. Un nouveau profil de carrière pour la rentrée vous laisse perplexe, cependant l'excitation est grande. Vous mettez tout en place pour gagner.



CANCER
22/06 - 22/07

Vous aimez séduire, mais cela à un coût avant de recevoir un coup, car vous allez sur un chemin qui n'est pas sans épines, même si cela paraît simple aujourd'hui, vous verrez très vite que la réalité de l'amour est tout autre.



LION
23/07 - 23/08

Le printemps bien installé, vous pensez à changer de vie, et le changement passe par un régime, du sport, mais attention, régime ne veut pas dire privation. Il serait bon avant de le commencer de faire confiance à un professionnel qui vous permettra d'éviter les carences.



VIERGE
24/08 - 22/09

Toujours prêt comme les scouts, vous allez au-devant de nouvelles missions, ceci semble pour vous la dernière ligne droite avant les grandes vacances. Mettez tout à plat, et pensez déjà à l'après, sachant que du renouveau sentimental pointe son nez.



BALANCE
23/09 - 23/10

Avec le mois de mai, on pourrait chanter « voici le mois de mai où les fleurs volent au vent ». Plus qu'un souvenir, et pourtant un ancien amour pourrait vous faire un signe, et cela vous redonnera le baume au cœur.



SCORPION
24/10 - 22/11

La lecture est souvent bénéfique, et là, une fois de plus, elle l'est et le sera pour la suite à donner à votre vie. La clé qui vous manquait sera inscrite dans un roman pris au hasard, mais le hasard existe-t-il véritablement ?



SAGITTAIRE
23/11 - 21/12

En grand voyageur, vous profilez vos prochaines vacances, les discussions sont houleuses en famille en vue de la destination à choisir. Même si vous avez l'habitude de trancher, là, la cause est délicate, voire périlleuse ; entre mer et montagne, que choisir ?



CAPRICORNE
22/12 - 20/01

Enfin, les nouvelles sont bonnes et cela change véritablement votre façon de voir les choses. Vous reprenez « la banane » et cela se voit sur votre visage. Ce changement vous ouvre de nouvelles portes, et vous permettra une signature prochaine.



VERSEAU
21/01 - 18/02

Attention, écoutez les autres au lieu d'agir seulement pour vous. Essayez d'être plus logique, car cela à la longue vous paralyse. Et au lieu d'en faire qu'à votre tête, soyez à l'affût des autres bonnes idées qui vous permettraient d'avancer à pas de géant.



POISSONS
19/02 - 20/03

Mois placé sous le respect des autres et l'écoute de ceux qui vous sont chers. Des idées nouvelles fusent et vous donnent des ailes. Une idée de changement vous appelle et vous en faites part à votre moitié d'orange, qui ira dans votre sens.

LES SORTIES JEUX VIDÉO

SORTIES MAI 2015



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, un pilotage réaliste et un support pour le Project Morpheus, Project Cars est prêt à faire face à la compétition.

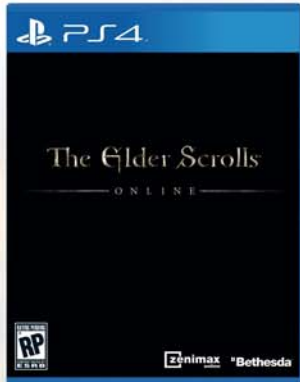


THE WITCHER III WILD HUNT PC/PS4/XONE



Découvrez The Witcher III : Traque Sauvage, un jeu de rôle fantastique proposant une histoire non linéaire centrée sur les personnages et se déroulant dans un monde ouvert offrant au joueur des combats tactiques et des environnements riches et vivants.

- Un monde open-world immense et riche, avec une pléthore de monstres à tuer.
- Une histoire romanesque ponctuée de choix cornéliens qui offre plus 100 heures de jeu.
- Un système de combat dynamique où vos réflexes sont mis à rude épreuve face à des ennemis intelligents.
- Des graphismes à couper le souffle



THE ELDER SCROLLS ONLINE TAMRIEL UNLIMITED PC/PS4/XONE

AVENTURES ILLIMITÉES,
AUCUN ABONNEMENT AU JEU REQUIS

The Elder Scrolls Online: Tamriel Unlimited est le premier jeu de rôle en ligne multijoueur de nouvelle génération, une expérience Elder Scrolls authentique dans un monde persistant en ligne. Devenez le héros que vous avez toujours voulu devenir et faites de cette expérience entièrement la VÔTRE. Concentrez-vous sur l'histoire héroïque ou prêtez main forte à votre alliance sur le champ de bataille. C'est à vous qu'appartient ce choix.

JEUX-VIDÉO

**Neufs
Occasions**

**Accessoires
Connectiques**



**MEGA
CHIP**

PLANETE HD

INFORMATIQUE

PC / Assemblage

S.A.V

**Devis/Diagnostic
Gratuit**



Revendeur
Agréé

ZI St Joseph - MANOSQUE

04 92 87 23 22

**MEGACHIP
MANOSQUE**



Santé & moi.

Diététique

Mon poids et moi

Comprendre

La douleur vous empêche de vivre

Bien-être

Les multiples facettes de l'ostéopathie

Tendance

Le Shiatsu : un soin manuel énergétique pour le corps

Actualités

La méthode NAET

DOSSIER

Bien choisir sa paire de lunettes de soleil

NOUVEAU
cahier



Mon poids et moi

Le poids, un vaste sujet qui nous concerne tous plus ou moins, mais face auquel nous sommes tous différents, voire inégaux. Comme on peut l'être face à un problème d'algèbre que certains résoudront en un clin d'œil grâce à leur esprit analytique, certains détiennent la clé d'un poids stable tandis que d'autres jonglent comme ils le peuvent, optant pour des régimes alimentaires draconiens alternés avec le retour aux habitudes alimentaires, comportant de potentielles erreurs, qui provoquent ainsi l'effet « yoyo ».

TEXTE : FLORIANE CHASTIN • PHOTOS : SHUTTERSTOCK

Entre le poids idéal, le poids de forme et le poids dans lequel on se sent bien... on ne s'y retrouve plus ! Or, il peut y avoir bien des écarts de kilos entre ces derniers. Alors, il faut bien comprendre qu'on ne peut pas tous faire le même poids et manger la même chose car nous sommes tous différents (bien heureusement) et l'important est de trouver l'alimentation qui nous convient à chacun. Les indicateurs tels que l'indice de masse corporelle (IMC), qui permettent de donner un ordre d'idée sur l'état nutritionnel d'un patient, ne signifient pas pour autant que l'objectif final consiste à atteindre un poids dans la norme : le fameux poids idéal compris entre 18,5 et 25 kg/m². Le poids à privilégier est avant tout celui dans lequel on se sent bien, un poids réaliste, tout en assurant une alimentation équilibrée au quotidien.

Mieux comprendre l'obésité :

Depuis 1997, l'enquête Obepi s'assure de l'analyse, tous les trois ans, de l'évolution du surpoids et de l'obésité en France. La dernière étude date de 2012 et révèle que l'obésité toucherait 15 % de la population française soit plus de 6,9 millions de personnes. En région PACA, 12,5 % de la population serait concernée.

L'obésité se diagnostique par le calcul de l'indice de masse corporelle avec une valeur supérieure à 30 kg/m² et par la mesure du tour de taille : chez la femme un diamètre supérieur à 90 centimètres et chez l'homme, une mesure supérieure à 100 centimètres. Pour les enfants, on utilise la courbe de croissance pour se repérer.

Les personnes souffrant de cette affection chronique ont plus de risques de développer certaines pathologies comme le diabète, les maladies cardio-vasculaires, l'hypertension artérielle ou encore l'apnée du sommeil et toutes les complications qui peuvent y être associées.

L'obésité est une pathologie dans laquelle plusieurs facteurs entrent en jeu : tout d'abord, le facteur héréditaire dont on connaît l'influence sur le poids, néanmoins, ce n'est pas une fatalité ! En effet, les habitudes alimentaires qui nous sont transmises en partie par nos parents et proches dès l'enfance évoluent tout au long de la vie. À nous alors de faire évoluer favorablement notre mode de vie afin de lutter contre ces facteurs génétiques qui pourraient créer une résistance à la perte puis la stabilisation de notre poids. À cela s'ajoute aussi le stress du quotidien, le manque d'activité physique et

les facteurs psychologiques qui peuvent mettre à mal notre organisme, notamment en perturbant le sommeil, renforçant le déséquilibre de notre organisme et favorisant la prise de poids. La répétition de régimes restrictifs use notre métabolisme qui, ne sachant plus sur quel pied danser, aura beaucoup plus de mal à gérer le moindre écart. C'est sans compter sur l'aspect psychologique néfaste que provoquent ces régimes alimentaires, responsables d'une diminution de l'estime de soi, face à notre incapacité à maintenir un poids stable après l'arrêt du régime alimentaire. Vous l'aurez donc compris, l'obésité est un combat de tous les jours qui nécessite une prise en charge des plus précoces, dès son diagnostic. Et ceci afin de mettre en place au plus tôt des mesures diététiques individualisées, qui s'inscrivent dans le cadre d'un équilibre alimentaire.

Cette démarche, surtout si elle concerne les enfants et adolescents, nécessite l'implication des parents et de la famille afin de permettre une perte de poids durable. Le respect de certaines mesures hygiéno-diététiques simples, comme le fait de manger à heures fixes, dans le calme, sans distractions, en prenant au moins trente minutes, et surtout l'importance d'une bonne mastication sont les premiers gestes à adopter.

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

indispensable, c'est pourquoi il est primordial de trouver une activité qui vous convienne et qui soit adaptée à vos possibilités. La prise en charge doit être perçue comme un moyen de prendre soin de sa santé et instaurer un bien-être, en évitant que le poids ne devienne une obsession.

Méfiez-vous des idées reçues :

« Mangez cinq fruits et légumes par jour. » (Slogan du plan national nutrition santé.) On entend par là une consommation maximale de trois portions de fruits par jour, complétée par un apport de légumes à chacun des repas principaux.

Ce n'est pas parce qu'on souhaite perdre du poids que plaisir et convivialité ne sont pas au rendez-vous. Bien au contraire, il suffit de redécouvrir son alimentation sous un nouveau jour et d'adopter de nouveaux gestes, que ce soit en tant que consommateurs avertis que sur le plan culinaire.

On se méfie de la nouvelle mode des régimes détox, qui sont souvent bas en calories et qui peuvent être dangereux pour votre santé s'ils ne sont pas inscrits dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée.

Les édulcorants, même s'ils remplacent le sucre sans apporter de calories peuvent entraîner des ballonnements et diarrhées s'ils sont consommés à trop forte dose. Il est donc préférable de privilégier les épices. Le sucre peut être ajouté en prenant soin de le quantifier de façon raisonnable.

L'indice de masse corporelle correspond à votre poids divisé par votre taille au carré. $IMC = \text{poids}/\text{taille}^2$.





La douleur vous empêche de vivre

La douleur se manifeste de nombreuses manières : douleur chronique ou douleur aiguë, douleur intermittente, c'est « rouillé, grippé » le matin au réveil, des douleurs un peu partout, une sensation de lourdeur dans les membres, ou bien encore douleur « en coups de poignard », un vieux traumatisme se fait sentir lors de changements climatiques, et c'est comme cela tous les jours... !

TEXTE : SOPHIE GALZIN • PHOTOS : SHUTTERSTOCK

Exemple de cas (douleur lombaire) :

Lionel, quarante ans, consulte après une violente douleur lombaire remontant jusqu'à la nuque suite à une mauvaise réception lors d'un saut (chute). À la palpation, les points au niveau lombaire sont particulièrement douloureux. Il ne peut ni se pencher en avant ni se redresser, et a du mal à marcher (à soulever les pieds). La douleur est constante. Selon les quatre examens du protocole de la médecine chinoise : son teint est normal, la langue ne présente rien de particulier mais le pouls est très irrégulier et fort. (Ces signes et symptômes correspondent à ce que l'on appelle une « stase de sang » en médecine traditionnelle chinoise.) Il a été décidé de lui pratiquer une séance en utilisant des points distaux et locaux en digipuncture. De nombreuses techniques de médecine traditionnelle chinoise peuvent être utilisées telles que les tuina, gua sha, ou encore moxa ou ventouses.

Il ne lui aura fallu qu'une séance de trente minutes pour voir sa douleur disparaître et marcher à nouveau normalement. Certes, la réponse au traitement n'est pas toujours aussi spectaculaire, mais il s'agit là d'une méthode particulièrement efficace.

Principe d'une séance :

La médecine chinoise est très méthodique. Elle procède selon les quatre examens (prise de pouls, observation de la langue, palpation, questionnement).

Lors de votre première consultation, il vous sera d'abord fait un bilan général en vous demandant de préciser : la localisation de la douleur, le moment d'apparition de la douleur et son évolution, les caractéristiques de la douleur (intermittente, lancinante, brûlante, avec sensation de froid, de constriction ou de « coup de poignard »), la période d'apparition de la douleur (manifestation plus importante à certaines saisons, à un certain moment de la journée, après certains événements...). Il vous sera aussi demandé comment est votre sommeil, votre alimentation, votre état émotionnel...

Tous ces signes sont des indications très précieuses qui permettent une approche stratégique et individuelle du soin à apporter en médecine traditionnelle chinoise (digipuncture, moxa, tuina...).

En quoi les soins de la médecine traditionnelle chinoise se démarquent-ils dans le traitement de la douleur ?

En médecine traditionnelle chinoise, l'idée de base est d'entretenir la santé avant que la maladie s'installe (on ne creuse pas un puits quand on a soif...). C'est pour cela qu'elle est définie comme préventive. Elle agit en douceur sur vous à tous points de vue et sur tous les plans. Voilà pourquoi on dit d'elle que c'est une méthode de soin holistique.

On représente cette idée par « le triangle de la santé » ci-après.

Quand le triangle est équilatéral, la personne est dans un état de force de vie et de santé optimale. Sous stress émotionnel par exemple, le triangle de la personne montre un déficit sur le côté mental et émotionnel, ce qui affecte défavorablement la structure et la biochimie, principalement par le biais des systèmes nerveux et endocrinien, qui à leur tour déséquilibrent l'état psychologique agissant sur la structure induisant à son tour une tension des muscles squelettiques et des muscles lisses des organes vitaux. Ce triangle tordu donne naissance à une variété de signes et de symptômes. Ce schéma est considéré comme normal pour beaucoup d'entre nous, du fait d'absence de maladie diagnostiquée, et on vit avec nos douleurs ! Pourtant cela indique une souffrance à un stade subclinique (avant la maladie).

Les soins de médecine traditionnelle chinoise, en bref.

Ils interviennent de façon préventive, c'est-à-dire à l'amélioration de l'état général de l'individu et à la stimulation de ses ressources. La médecine traditionnelle chinoise peut accompagner la médecine conventionnelle, elle ne vient pas la remplacer mais la compléter. Elle peut intervenir en complément aux traitements allopathiques, ou même en complément d'autres médecines parallèles (ostéopathie, chiropraxie, naturopathie, aromathérapie, homéopathie, etc.).

Elle soulage les troubles digestifs, les migraines, les allergies, les rhinites chroniques, les mycoses, les vertiges, les lombalgies, les épicondylites, les tendinites, les cervicalgies, l'arthrose, les douleurs, les insomnies, les troubles menstruels, la constipation, les diarrhées, le syndrome du côlon irritable. Elle contribue à stimuler la fertilité, à accompagner la grossesse (soulager les nausées, les troubles digestifs, les douleurs de dos en lien avec la grossesse).

Les soins peuvent être pratiqués à tout âge de la vie.

Aucune prise en charge ne se fait de façon isolée, la démarche vient toujours en complément de la médecine conventionnelle. Aucun traitement en cours ne doit être interrompu sans un avis médical du médecin généraliste ou du spécialiste référent, même si les symptômes semblent soulagés.

Consultez la liste des quarante-trois maladies reconnues par l'OMS pouvant être traitées par la médecine traditionnelle chinoise.

Informations

SOPHIE GALZIN
ESPACE BIEN-ÊTRE LE MEETING
AVENUE SAINT-JOSEPH
04100 MANOSQUE
06 95 40 20 04
SUR RENDEZ-VOUS
DU LUNDI AU SAMEDI





Les multiples facettes de l'ostéopathie

L'ostéopathie est une méthode thérapeutique manuelle. Elle s'emploie à déterminer et à traiter les restrictions de mobilité affectant les structures composant le corps humain.

TEXTE : VÉRONIQUE POLLOCK • PHOTOS : SHUTTERSTOCK

L'originalité de l'ostéopathie réside dans le fait qu'elle n'interpose aucun intermédiaire instrumental entre le praticien et son patient. Cette approche thérapeutique globale se base sur des sciences à part entière comme l'anatomie, la biomécanique, la neurologie, la physiologie et la pathologie.

L'ostéopathe fait de sa main un véritable outil d'investigation et de travail privilégié. Il utilise toutes les potentialités de celle-ci comme vecteur de contact humain, meilleur moyen d'établir une relation et de concrétiser un désir de soigner.

À qui s'adresse l'ostéopathie ?

On peut être efficacement traité par l'ostéopathie à tout âge de la vie, du nourrisson à la personne âgée, puisque les techniques sont douces et que l'approche globale permet de détecter les troubles sans avoir besoin d'une plainte précise, souvent difficile à obtenir avec les tout-petits.

Elle s'adresse également aux sportifs amateurs ou professionnels, aux personnes sédentaires ou sujettes à des risques professionnels et aux traumatisés de tous ordres.

Elle accompagne la femme enceinte tout au long de sa grossesse, l'enfant dès ses premiers jours.

L'ostéopathie fait prendre conscience à chacun qu'il est responsable de son capital santé. La « bonne santé » n'est plus alors seulement considérée comme l'inverse de la maladie, mais comme une qualité d'existence et la capacité à s'épanouir.

L'ostéopathe connaît ses limites et ne prétend pas tout soigner. Il ne propose pas de guérir les maladies dégénératives (cancer, sclérose en plaques...), les maladies génétiques (mucoviscidose, myopathie...), les maladies infectieuses (tuberculose, sida, tétanos...).

Cependant, même si l'ostéopathie ne peut avoir d'action sur les affections ci-dessus, elle peut avoir une action sur les conséquences de ces pathologies, en particulier sur la douleur, par libération des tensions des structures environnantes. Dès lors, l'ostéopathie peut être considérée comme une thérapie palliative complémentaire à ne pas négliger.

À titre d'exemple, vous pouvez consulter un ostéopathe :

- à titre préventif pour conserver la santé ;
- si un trouble apparaît après une chute, un choc, un accident avec traumatisme même si apparemment il n'y a pas de rapport entre eux ;
- en cas de symptôme persistant inexpliqué par la médecine allopathique ;
- en cas de stress, de surmenage, et si vous éprouvez le besoin « d'écouter votre corps » ;
- pour trouver l'équilibre et l'harmonie après de longs traitements de maladies graves ;
- en cas de mal de dos chronique.

Principes :

L'ostéopathie prévient et soigne de nombreux troubles, selon le principe de l'interdépendance des structures du corps humain : en un mot, le corps est un tout dont chaque composant (tissus, organes, articulations, muscles...) est relié aux autres. Elle est fondée sur la capacité du corps à s'autoguérir.

Le principe est simple : toute perte de mobilité des articulations, des muscles, des ligaments ou des viscères peut provoquer un déséquilibre de l'état de santé.

L'ostéopathe n'utilise que ses mains : il perçoit tensions et déséquilibres grâce à un toucher spécifique, minutieux, exact, qui est le fondement de l'ostéopathie. Grâce à cette qualité d'écoute palpatoire, l'ostéopathie est une thérapie préventive et curative.

L'intervention de l'ostéopathe est toujours parfaitement dosée : c'est la recherche du geste minimum indispensable et bienfaisant. Les mains du praticien vont chercher, trouver et réharmoniser l'ensemble des structures perturbées dans leur mobilité.

Le praticien choisit la technique la mieux adaptée et la plus confortable pour chaque patient, en fonction de son âge et de sa morphologie.

Selon les cas à traiter, les temps de traitement seront différents. Les corrections de certaines lésions entraînant parfois des réactions inflammatoires temporaires, il est préférable de ne pas toutes les corriger en une seule séance. Il faut aussi prévenir le patient que pendant quarante-huit heures les réactions inflammatoires sont très fréquentes. Aussi, il est important pour le patient de consacrer ce temps à se reposer afin de laisser les adaptations se mettre en place.

Pour une pathologie aiguë, deux à trois consultations peuvent suffire. Pour une pathologie chronique, le traitement pourra être plus long. Il est en effet erroné de penser que la sédation de la douleur signifie la guérison.

Les différentes techniques :

L'approche cranosacrée est une spécificité de l'ostéopathie. Elle est très utilisée pour les nourrissons dès la naissance, mais peut s'appliquer et être bénéfique à toute personne.

Pour l'appareil musculo-squelettique, les techniques sont au nombre de trois : structurelles, fonctionnelles et tissulaires, et peuvent bien entendu être combinées pour un même traitement.

L'ostéopathie viscérale concerne les organes et les viscères, qui peuvent être eux aussi abordés de différentes manières.

Le praticien ostéopathe porte un autre regard sur la santé. Il va au-delà du symptôme, pour remonter l'histoire du corps, jusqu'à des traumatismes parfois anciens ou qui sont passés inaperçus. Il considère l'individu dans une approche thérapeutique globale avec ses mains qui « ressentent, pensent, voient et savent ».

Véronique Pollock, ostéopathe diplômée.

Véronique
POLLOCK
Ostéopathe D.O

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

À SAVOIR

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





Le Shiatsu : un soin manuel énergétique pour le corps

Le shiatsu s'inscrit dans la tradition orientale de prévention des maladies et du bon entretien de la santé. Il réduit les troubles de santé et renforce l'équilibre émotionnel et mental.

TEXTE : PATRICIA LAMOTTE • PHOTOS : SHUTTERSTOCK

Le shiatsu est une technique qui permet de restaurer la libre circulation de l'énergie dans notre organisme. Cette énergie appelée « Qi » représente l'énergie vitale. Tout déséquilibre entraîne l'apparition de symptômes physiques, psychiques ou émotionnels.

Cette technique d'origine japonaise fondée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise utilise la pression des mains ou des doigts sur des points spécifiques des méridiens pour débloquer la circulation de l'énergie.

En effet, les zones et points réflexes du corps traduisent le dérèglement de l'énergie des organes et fonctions vitales auxquels ils sont reliés, ainsi on peut les identifier. Le shiatsu régule et remet en mouvement la circulation de l'énergie. Il rééquilibre les stagnations, les vides ou les excès du Qi dans les différents méridiens, ce qui améliore le fonctionnement des organes, du système hormonal et nerveux. Il stimule ainsi les facultés d'autoguérison existantes en chacun de nous. L'organisme retrouve son dynamisme, sa vitalité et son calme intérieur. Le shiatsu procure une profonde détente.

Le shiatsu a deux approches :

- Une approche préventive :
 - pour maintenir la santé du corps et de l'esprit ;
 - aux changements de saisons ;
 - en période de surmenage ;
 - après un choc physique ou psychique.
- Une approche thérapeutique quand les symptômes sont présents, sous réserve de l'existence de maladies ou malformations qui restent du strict ressort du médecin :
 - troubles digestifs (constipation, ballonnements, flatulence, colite...) ;
 - troubles gynécologiques (douleurs, troubles du cycle menstruel...) ;
 - troubles respiratoires (rhume, toux...) ;
 - douleurs musculaires ;
 - stress, nervosité, agitation, anxiété ;
 - fatigue, troubles du sommeil.

Le shiatsu peut également améliorer les migraines, les vertiges, les troubles urinaires.

Compte tenu de la législation, le praticien est soumis aux obligations suivantes :

- ne pas établir de diagnostic médical ;
- ne pas prescrire de médicaments.

Avant chaque séance, le praticien établit un bilan global tenant compte de tous les paramètres susceptibles d'agir sur cette libre circulation de l'énergie afin de prodiguer un shiatsu personnalisé le jour de la séance.

La séance se déroule sur une table de massage ou un futon, mais on peut utiliser une chaise de massage si la personne ne peut pas supporter la position couchée. Le shiatsu se pratique sur une personne habillée de vêtements souples de préférence.

En résumé :

Le shiatsu prend place dans l'univers des techniques naturelles, il a été reconnu médecine non conventionnelle digne d'intérêt par la résolution A4-0075 du Parlement européen votée le 29 mai 1997. Il s'adresse à toute personne, quel que soit son âge, qui désire maintenir, restaurer ou développer son niveau de bien-être physique psychique et émotionnel.

Veillez à recevoir un shiatsu par un professionnel diplômé afin de vous garantir sérieux et qualité.

Informations

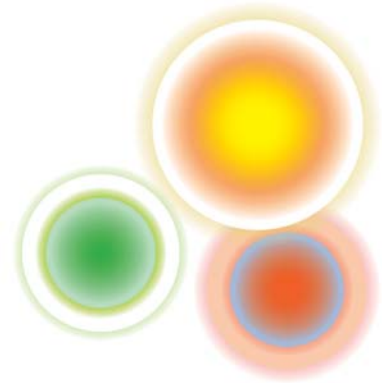
PATRICIA LAMOTTE,
PRATICIENNE DE L'UFPST
CENTRE ÉMERGENCE

04100 MANOSQUE

SUR RENDEZ-VOUS AU 06 13 80 28 80

lamotte-patricia@orange.fr





NAET europe

La méthode NAET

Vous souffrez d'intolérances ou d'allergies, vous avez peut-être déjà entendu parler de cette méthode pionnière créée par le docteur Devi Nambudripad d'origine indienne.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : SHUTTERSTOCK

La méthode NAET est une solution naturelle, non invasive et indolore, pour éliminer les troubles liés aux allergies, intolérances et sensibilités, afin de retrouver progressivement un meilleur état de santé sans effets secondaires, de façon totalement naturelle et le plus souvent permanente.

Le docteur Devi Nambudripad, qui vit aux USA, d'origine indienne et elle-même très allergique, a créé cette méthode. Docteur en médecines orientale et occidentale, sa double culture lui permet d'associer naturellement, le savoir ancestral de l'une aux découvertes scientifiques de l'autre. Ainsi NAET est une méthode adaptable à tous les pays du monde dans le respect de leurs différences.

Son efficacité est prouvée par les études scientifiques effectuées, tant par l'équipe de chercheurs réunis autour du Dr Nambudripad, que par des chercheurs indépendants.

Les allergies et les dysfonctionnements physiques qu'elles entraînent sont aisément « repérable » : rhume des foins, problèmes respiratoires, réactions aux poils d'animaux, éruptions et démangeaisons cutanées...

Moins spectaculaires, les intolérances sont moins souvent suspectées lors de problèmes tels que : mal de tête, hyperactivité, troubles du transit et du système immunitaire, douleurs musculaires, voire autisme, comme l'a démontré l'équipe de chercheurs réunis autour du Dr Nambudripad.

Les fondements de NAET

Selon la méthode NAET, allergies et/ou intolérances sont des réponses défavorables (réaction physique, physiologique ou psychologique) d'un individu à une substance donnée (ou plusieurs) pourtant inoffensive ou bien tolérée par d'autres personnes.

C'est donc bien un dysfonctionnement interne qui crée cette réaction inappropriée et auquel il faut remédier. La rencontre de ces substances, chez cet individu, provoque un blocage dans les voies d'énergie appelées « méridiens ».

NAET permet, selon le principe directeur de la médecine orientale, de rectifier le déséquilibre des énergies sources de perturbations, mais surtout de corriger une perception erronée du cerveau face à la substance qu'il identifie comme une menace pour l'organisme - un peu comme un reset informatique.

NAET, pour qui ?

La méthode s'adresse à toute personne, qui au-delà d'une prise en charge médicale indispensable, souhaite stimuler le rééquilibrage naturel des dérèglements de sa santé.

Il s'agit d'une méthode holistique : elle prend en compte chaque personne dans sa spécificité et sa globalité, et vise à restaurer son intégrité énergétique.

NAET est méthode indolore, inoffensive et donc adaptée à tous : du bébé à la personne âgée ou handicapée, mais aussi aux animaux.

En aucun cas, elle ne se substitue à un diagnostic et/ou un traitement médical que seul le médecin peut évaluer.

Approche énergétique

Afin de rééquilibrer les flux d'énergie dans les méridiens et d'éliminer les divers blocages, NAET agit :

- Selon un ordre de priorité bien établi et validé par 30 ans d'expérience. La personne est mise en contact avec une gamme de substances pour évaluer si elles provoquent ou non des perturbations symptomatiques.

- Comme un reset informatique en permettant au cerveau de « re-traiter » l'information de façon positive via la stimulation des racines du système nerveux autonome.

Pour libérer le flux harmonieux de l'énergie NAET utilise :

- Le test musculaire emprunté à la kinésiologie, qui permet d'identifier les substances en cause.

- L'acupression (thérapie manuelle utilisant les principes de la médecine chinoise et de l'acupuncture) pour rétablir la circulation énergétique.

- La diététique en pratiquant, durant les 25h suivant la séance, l'éviction absolue de la substance en question. Ainsi le corps élimine naturellement les toxines associées.

Le nombre de séances nécessaires est fonction de l'évaluation initiale de chaque personne. Une séance dure en moyenne 1h, sans se déshabiller.

En France, plusieurs mutuelles remboursent les séances NAET.

NAET en pratique

La méthode NAET compte plus de 12000 praticiens (médecins, naturopathes, kinésithérapeutes, ostéopathes, acupuncteurs, kinésithérapeutes...) à travers le monde dont 1000 francophones.

Elle a permis à des milliers de personnes d'éliminer leurs allergies et/ou intolérances et de renouer avec la santé et le bonheur de pouvoir mener une vie « normale ».

NAET attache la plus grande importance à la qualité de la formation de ses praticiens. Seuls les praticiens ayant suivi la formation NAET peuvent utiliser le nom.

Informations

VOTRE PRATICIEN AGRÉÉ NAET
SUR MANOSQUE :

Patricia Lamoite
sur RDV

Tél. : 06 13 80 28 80

lamotte-patricia@orange.fr

www.naet-europe.com



Santé & moi

DOSSIER OPTIQUE SOLAIRE



Bien choisir sa paire de solaires

Depuis quelques jours le soleil s'installe, durablement, on l'espère pour le moral, mais il ne faut pas oublier de protéger vos yeux et ceux de vos enfants de ses rayons néfastes.

Valérie Martin, opticienne, boutique Entre 4 z'yeux, à Manosque, répond à vos questions.

TEXTE : VALÉRIE MARTIN • PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Accessoires de mode, les lunettes de soleil ont tendance à n'être choisies que pour leur aspect esthétique. Il ne faut pas négliger le côté pratique qui est primordial et qui doit être pris en compte lors de votre achat.

Des lunettes sombres protègent-elles du soleil ?

Attention, pour être sûr de la qualité de ses lunettes solaires, choisir une teinte très sombre ne suffit pas. La qualité de filtration des rayons nocifs est le premier élément à vérifier. Ainsi, certains verres correcteurs transparents peuvent s'avérer suffisamment protecteurs.

Quels verres choisir ?

Le mieux est de choisir un verre capable de s'opposer au passage des UV, de respecter les couleurs le plus fidèlement possible et d'avoir une bonne qualité optique. Au moment de choisir ses lunettes de soleil, il convient de vérifier qu'elles portent bien le marquage CE et la catégorie de protection, de 0 à 4. On distingue plusieurs types de verres filtrants : les minéraux (se rayent peu mais sont sensibles aux chocs) et les organiques (légers et résistants à la casse). Certaines options sont disponibles afin d'augmenter votre confort : antireflet, photochromiques (foncent avec la lumière), dégradés, miroités, polarisants (atténuent les réverbérations).

Comment choisir la bonne protection ?

Nous vous le disons, la catégorie de protection varie de 0 à 4. Pour les situations habituelles d'ensoleillement, la catégorie 3 suffit. Mais pour la montagne, il ne faut pas hésiter à adopter la catégorie 4, dont les verres équipent souvent les lunettes dites

« glacier », mais on ne doit pas les utiliser pour conduire.

Quelles précautions pour les enfants ?

La protection des yeux se doit d'être parfaite, surtout pour les enfants. Les yeux des enfants, surtout très jeunes, sont plus perméables à la lumière que ceux des adultes. Avant son premier anniversaire, la rétine reçoit 90 % des UVA et plus de 50 % des UVB. Avant douze ans, 60 % des UVA et 25 % des UVB. Après vingt-cinq ans, les quantités de ces UV diminuent et ils sont arrêtés par le cristallin. Attention donc aux lunettes gadgets ! Un verre teinté, même très foncé, s'il empêche d'être ébloui, ne filtre pas forcément les rayons les plus nocifs. De nombreux modèles spécialement adaptés aux yeux et à la morphologie des enfants sont également proposés à des prix tout à fait abordables.

Que pensez des lunettes de couleur ?

Avec la mode des verres colorés, il est important de prendre quelques précautions, que ce soit pour la qualité de filtration ou pour l'usage que l'on compte faire de cet équipement. Vérifiez donc le marquage CE et les catégories de protection. Enfin, attention : certaines teintées modifient la perception des couleurs, ce qui peut se révéler gênant pour la conduite d'un véhicule.

Doit-on acheter ses lunettes solaires en même temps que ses lunettes de vue ?

Vous souffrez d'un trouble de la vision et n'avez pas de lunettes solaires ? Quelle meilleure occasion que de les acheter en

même temps que vos lunettes de vue ! Vous pourrez ainsi demander des verres adaptés à votre défaut de vision. Une prudence essentielle lorsque vous devrez conduire par temps ensoleillé !

Les lentilles de contact protègent-elles des UV ?

Les lentilles de contact très pratiques pour les sportifs possèdent souvent un filtre UV qui offre une bonne protection. Mais à l'occasion d'expositions intenses, il est conseillé d'avoir recours aux lunettes de soleil pour protéger les contours de l'œil et les paupières.

Où acheter vos lunettes de soleil ?

Même si la majorité des lunettes solaires répondent désormais aux exigences européennes en application depuis 1995, les informations attachées à la paire de lunettes ne suffisent pas toujours à garantir la qualité de filtration des verres. Pour s'assurer que les lunettes que l'on choisit sont parfaitement protectrices, l'Association nationale pour l'amélioration de la vue (ASNAV) conseille de s'adresser à son opticien, seul professionnel compétent dans ce domaine.

Quelle forme pour quel visage ?

Comme tout accessoire de mode, le choix des lunettes de soleil permet d'afficher une certaine personnalité. Néanmoins, en fonction de la forme de votre visage, quelques conseils vous permettront d'éviter quelques déconvenues. Pour les visages ronds, on a ainsi le choix entre l'accentuation avec des formes rondes ou une correction avec des formes géométriques, anguleuses et étirées. Pour les visages carrés, l'accentuation peut reposer sur des formes géométriques ou

au contraire être adoucie par des formes ovales. Pour les formes rectangulaires, des formes ovales permettent d'élargir le visage. Pour les visages ovales, tout est possible !

Verres protection UV

Contrairement aux idées reçues, il n'y a pas qu'en été que les rayons UV sont nocifs : ils le sont toute l'année, même par temps couvert. Ils sont mauvais pour votre peau, mais aussi pour vos yeux. Oui, mais voilà, il est beaucoup plus facile de porter des lunettes de soleil en été, au bord de la plage, qu'en hiver, au bureau ! La solution ? Les verres de protection UV : Essilor Crizal® Forte UV.

EN PRATIQUE, COMMENT ÇA MARCHE ?

Les verres Crizal® Forte UV intègrent un nouvel empilement de couches antireflet, le « broad spectrum UV », permettant de réduire significativement la quantité d'UV qui pénètrent dans vos yeux. C'est ainsi une solution inédite qui protège vos yeux toute l'année contre les UV.

Au-delà de la protection UV, les verres Crizal® Forte UV éliminent les cinq ennemis de votre vision : les reflets, les rayures, les salissures, les poussières et l'eau. Ainsi votre vision reste nette et confortable en toutes circonstances, et ce, en toute simplicité.

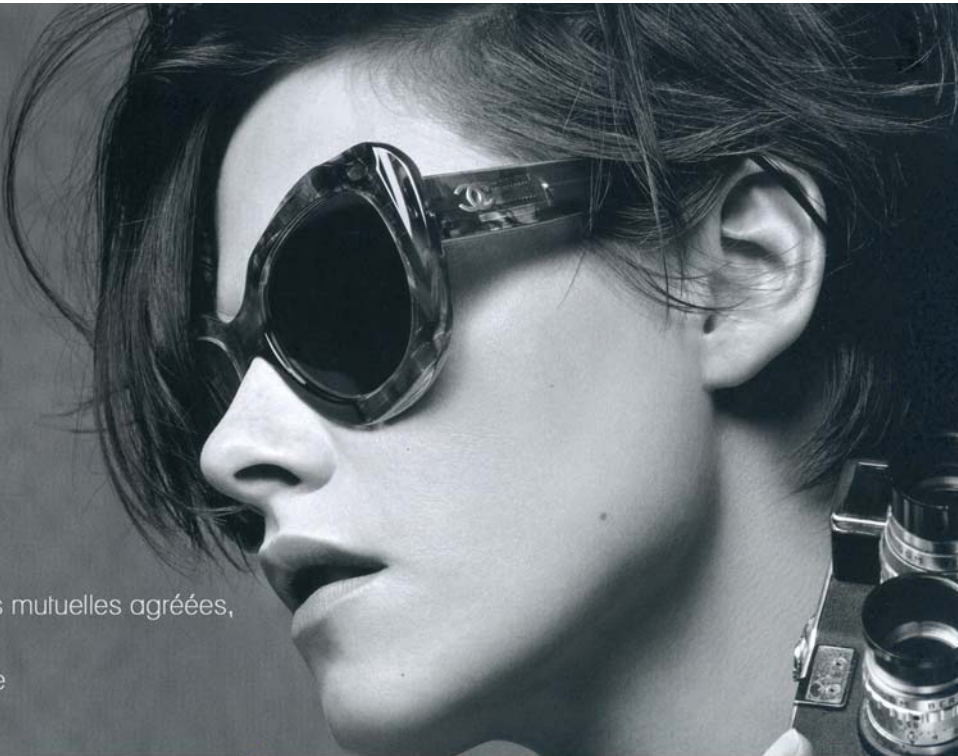
Pour plus de conseils, n'hésitez pas à vous rendre à la boutique Entre 4 z'yeux, 33 rue Grande à Manosque. Valérie se fera un plaisir de vous renseigner pour faire le bon choix.

PERSOL
CHANEL
RAY BAN
IC BERLIN
FACE À FACE
STARCK
MIKLI
MAUI JIM...

Contrôle visuel, tiers payant avec les mutuelles agréées,
adaptation de lentilles, basse vision,
possibilité de se déplacer à domicile
et paiement en trois fois sans frais.



33 RUE GRANDE
MANOSQUE
04 92 87 51 17



u-directchezvous.com

HYPER
MANOSQUE



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