

97
SEPTEMBRE 15
www.mouv-in.com

GRATUIT
ALPES-DE-HAUTE
PROVENCE

Numéro
spécial Rentrée
100 pages

NEW
Recette à la carte

SPORT

COMMERCE

ASSOCIATION

EXPO

ARTISTE

CINÉ
ACTU

MOUV-IN[®]

CAHIER 30 PAGES
SPORT
and **Go**

CAHIER ACCENT DÉCO

CULTURE / SOIRÉES

VOS SORTIES DU MOIS

Conforama

conforama.fr

C'EST
BON DE
RENTRE

RÉINVENTER

SON CHEZ SOI EN 600 IDÉES



PAYEZ EN
⁽¹⁾⁽³⁾
5 ou 10
⁽²⁾⁽³⁾
MOIS
SANS FRAIS
(1) (2) (3) VOIR CONDITIONS P.2-3

-25%
P.6 Bureau Cricket
~~179€~~
134,75€
Dont 2€ d'éco-participation



-40%
P.12 Banquette-lit « Clic-Clac » Carla
~~412€~~
249,20€
Dont 5€ d'éco-participation



-50€
P.63 11 Tablette 10,1" ARCHOS™
~~199,90€~~
149,90€
Dont 0,07€ d'éco-participation



*La réduction ne s'applique pas au montant de l'éco-participation. 1 pouce = 2,54 cm.
**Sauf pour les prix de la literie et du textile literie volables jusqu'au 15/09/2015, sauf pour les prix des cuisines volables jusqu'au 22/09/2015.

Du 19 août au 29 septembre 2015**

Conforama MANOSQUE
Centre Ccial Pimarlet - Route de Sisteron 04100 Manosque

Ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30
et de 14h à 19h, le samedi de 9h30 à 19h

Une rentrée énormissime !

C'est la rentrée et c'est le retour de votre magazine Mouv'in ! Et quel retour... Après un numéro, spécial été, très largement diffusé qui a fait le bonheur des estivants de passage dans notre département, mais aussi, et bien sûr, des habitants du coin, le magazine revient avec une édition de rentrée des plus fracassantes ! Pas moins de 100 pages, un tirage en pleine augmentation et conséquent pour couvrir, en plus du pays manosquin, les secteurs du pays dignois, sisonnais, et le val de Durance avec cette édition unique.

La particularité et la nouveauté de cette rentrée, qui est notamment marquée par le retour dans ces villes du magazine, pour ainsi faire bénéficier les associations, artistes, clubs sportifs, organisateurs d'événements, commerces et entreprises d'un support de qualité et d'une visibilité importante pour leur communication. Un cap supplémentaire est franchi pour le magazine Mouv'in avec ce numéro, car nous allons passer très largement la barre des 30 000 lecteurs.

Notez aussi l'arrivée dans l'équipe d'une nouvelle recrue en la personne de Léna Vata, qui rejoint l'agence et prend son poste d'assistante marketing et de communication à compter du 1er septembre. Ne soyez donc pas surpris d'avoir un interlocuteur supplémentaire dans vos démarches et je compte sur vous pour lui réserver le meilleur accueil possible lors de vos échanges !

Une fois ce numéro distribué, nous filons tout droit vers les éditions d'octobre et novembre et surtout de décembre qui fêtera le 100e numéro du magazine Mouv'in. L'occasion de célébrer tous ces mois passés en votre compagnie au travers d'un numéro exceptionnel et spécial fêtes de fin d'année. Réservation de votre encart possible dès à présent.

Bonne lecture à tous et une bonne rentrée avec Mouv'in, mensuellement indispensable !

Nicolas Le Plénier
(directeur de publication)



MAGAZINE MOUV'IN
MOUV'IN.TV



@NMOUVIN

+ de 30 000 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 : Agence Print'N view / 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

TEL. : 04 92 74 19 24

1.2.3 COMPTA

ARTISANS • COMMERÇANTS • CRÉATEURS
PROFESSIONS LIBÉRALES • AGRICULTEURS

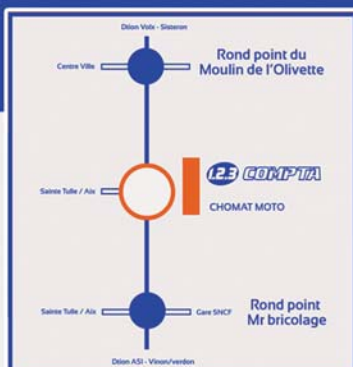
3 FORMULES
POUR UNE COMPTA A PETIT PRIX

ACCÈS LIBRE
À NOTRE ESPACE CRÉATEURS

79 avenue de Lattre de Tassigny
04100 MANOSQUE

UNE
CONSULTATION
GRATUITE

SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON



Actu Ciné

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

No Escape // 2 Septembre



Réalisé par John Erick Dowdle
Avec Owen Wilson, Pierce Brosnan, Lake Bell
Genre Thriller, Action

Jack, un homme d'affaire américain, s'expatrie en Asie du sud-est avec sa famille pour mener une vie de rêve dans un décor paradisiaque. Fraîchement débarqués, leur projet tourne court. Un coup d'état éclate dans le pays et la tête des expatriés se retrouve mise à prix. Aidés par un mercenaire britannique, Jack et les siens n'ont qu'une solution: fuir.



Le Transporteur : l'héritage // 9 Septembre

Réalisé par Camille Delamarre
Avec Ed Skrein, Ray Stevenson, Loan Chabanol
Genre Action

Frank Martin, un ex-mercenaire des forces spéciales, est aujourd'hui spécialisé dans le transport de colis top secrets pour des clients pas toujours recommandables. Alors que son père lui rend visite dans le Sud de la France, Frank se retrouve entraîné dans un braquage par Anna, cliente mystérieuse et manipulatrice, et ses trois partenaires. Précipité au cœur d'une vendetta impitoyable menée par ces quatre femmes fatales, et tandis que l'ombre de la mafia russe plane sur la Riviera, Frank devra plus que jamais faire appel à ses talents de pilote et de séducteur.



The Program // 16 Septembre



Réalisé par Stephen Frears
Avec Ben Foster, Chris O'Dowd, Guillaume Canet
Genre Biopic, Drame, Sport event

Évocation du destin hors normes du champion cycliste américain Lance Armstrong, de sa lutte contre le cancer au scandale de dopage



ATELIER DANSES

Reprise des cours
le 14 Septembre
2015.

Une séance
découverte offerte.
Participation
au Forum
des Associations
le Samedi
5 Septembre 2015.

Proposé par l'association VIREVOLTE - Le Lundi Salle P. Michel à FORCALQUIER

DANSE
DE BAL

Rock - Tango - Chachacha
Valse - Samba - Rumba...

DANSE EN LIGNE
(SE DANSE SEUL)

Madison - Kuduro... Et sur bien
d'autres musiques (rock, chacha, variété...)



youtube.com/user/fabybailadora
Contact : 06 75 81 18 52
virevolte-forcalquier@aposte.net

Culture

SORTIES CULTURELLES / FESTIVALS



Correspondances Manosque

Les Correspondances n'ont pas de modèle. Elles se sont développées avec la volonté de dépoussiérer un paysage événementiel dominé par des formes traditionnelles et peu inventives (salons du livre, foires du livre...).

TEXTE : ST

Depuis 1999, Les Correspondances inventent ainsi de nouveaux modes de rencontres avec le texte pour mettre en avant une littérature vivante, elles accompagnent de jeunes écrivains et saluent les grands auteurs d'aujourd'hui, elles privilégient les lectures et les croisements. Fondé sur la rencontre et l'échange, le festival se déploie dans trois directions principales:

- Donner la parole aux auteurs à travers des exercices inédits : lectures, lectures croisées, performances, mais aussi rencontres sur les places de la ville.
- Mettre la littérature en correspondance avec d'autres formes artistiques en faisant aussi appel à des comédiens, des musiciens, des plasticiens pour des créations originales...
- Concevoir un vaste parcours d'écriture à travers une centaine «d'écritoirs» pour investir la place publique, redécouvrir le plaisir de l'échange et envoyer des milliers de lettres.

Loin de vous présenter la programmation complète, que vous retrouverez sur leur site Internet, voici quelques projets à ne pas louper ! Attention, ce sont régulièrement des petits lieux, donc réservez !

Moi j'adore ! Les SIESTES MUSICALES par Bastien Lallemant, Maëva Le Berre, Albin de la Simone et Camélia Jordana. Le public peut s'allonger et se laisser bercer par des chansons interprétées en acoustique par Bastien Lallemant et ses invités musiciens, entremêlées de lectures de quelques auteurs du festival. Une expérience d'écoute singulière pour ceux qui restent éveillés, et de détente absolue pour ceux qui s'endorment vraiment !

Un petit défi littéraire avec LE BATTLE LITTÉRAIRE, animé par M. J.-F. Penalva (dit Fanfy pour les intimes). Vous aimez lire et parler de vos lectures? Venez participer à la Battle de critiques littéraires. À vous de jouer ! Pour défendre votre livre préféré, seul ou en groupe, tout est possible : lecture d'extraits, mise en scène, slam, prose, etc. Le tout en trois minutes, pas une de plus !



Husbands

Husbands nous vient tout droit de la cité phocéenne et n'a délivré pour l'instant que deux tubes, enfin, titres, euphorisants...

C'est au nom de l'amour de la musique et de celui qu'ils se portent, que Simon de Nasser, Mathieu de Oh! Tiger Mountain et Mathieu (bis) de Kid Francescoli se sont réunis autour d'un projet commun qui porte le nom mystérieux de Husbands. Ce titre intrigant n'est autre qu'un hommage au chef-d'œuvre éponyme de John Cassavetes, le film de 1970... Il n'en faut pas plus pour que Husbands intrigue les oreilles des internautes. C'est avec impatience que l'on attend le premier ep prévu pour le début du mois d'avril, toujours sur leur label Microphone Recordings. Les deux premiers titres sont en écoute sur Soundcloud et on guette sans relâche un futur concert sur leur page Facebook.



Nasser

Loin d'être un énième ersatz de groupe électro-rock, Nasser offre sur les planches une énergie brute qui prend tout son sens dans le son puissant et lourd de cette formation...

Efficacité des beats + urgence électrique, Nasser bouscule les catégories : le deuxième album du trio Nicolas (chant, batterie)–Simon (guitares-claviers)–Romain (machines), renforce cette conviction. #7 est taillé pour la scène comme pour les dancefloors mais trouve surtout sa vérité dans une pugnacité authentiquement rock.



30 ans Ballet Preljocaj Pavillon noir

Depuis sa création en 1985, le Ballet Preljocaj a partagé des aventures humaines et artistiques avec de belles personnalités, marquant chacune une étape fondatrice et inoubliable de son histoire, parmi lesquelles Adel Abdessemed, Azzedine Alaïa, Air, Natacha Atlas, Enki Bilal, Laurent Garnier, Jean Paul Gaultier, Constance Guisset, Fabrice Hyber, Claude Lévêque, Laurent Mauwignier, Pascal Quignard, Karlheinz Stockhausen, Granular Synthesis...

Cette expédition chorégraphique n'aurait pu se construire sans l'immense talent des cent dix danseurs qui ont tour à tour incarné la cinquantaine de créations d'Angelin Preljocaj. Un itinéraire traversant des paysages contrastés qui les ont menés jusqu'à Aix-en-Provence où le Pavillon noir, dessiné par l'architecte Rudy Ricciotti, les abrite. La célébration du passé n'est que prétexte... Elle est aussi l'occasion d'annoncer la création de Retour à Berratham d'Angelin Preljocaj ; mais également la reprise de pièces anthologiques : La Stravaganza et Spectral Evidence créées pour le New York City Ballet ainsi que Roméo et Juliette. Les interprètes du Ballet Preljocaj (anciens et actuels) auront bien sûr leur place dans la programmation qui leur est consacrée au mois de septembre.

En septembre, à la Criée, avec Spectral Evidence et La Stravaganza, et au grand théâtre de Provence avec Retour à Berratham.

Plus d'infos sur les dates et lieux des représentations :
www.preljocaj.org

Culture

QUELQUE PART DANS LA RÉGION



Festival Marsatac Marseille

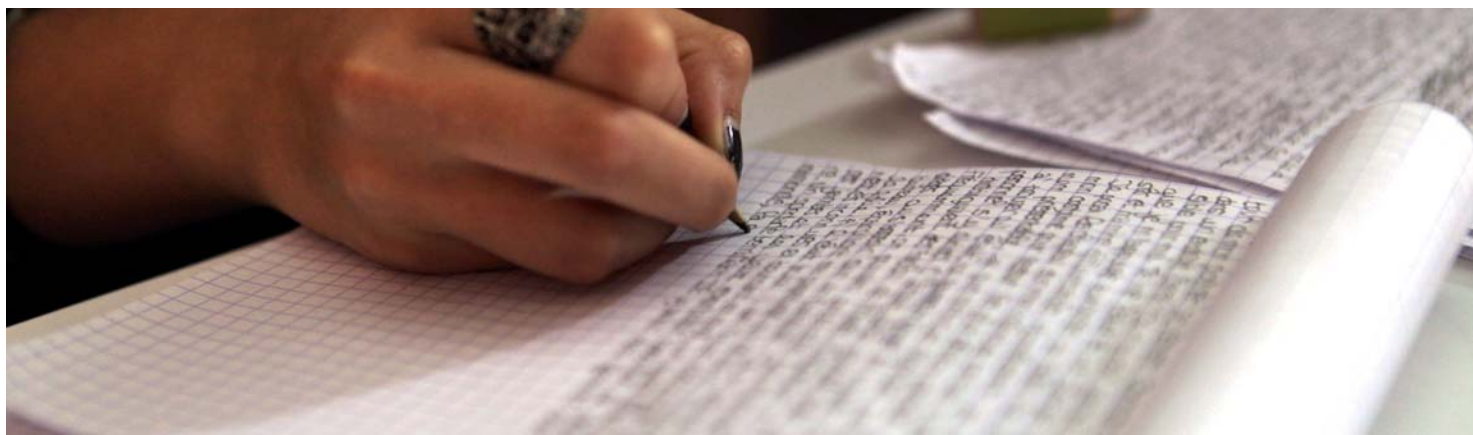
Marsatac joue avec la houle. À l'heure des crises grises, des timidités tièdes, le festival assume ses élans de liberté. Marsatac 2015 sort de sa coquille. Il ne change pas d'ADN ; il mute perpétuellement. Toujours précurseur. Toujours ambitieux. L'inattendu en étendard. Inspiré et piquant comme jamais, Marsatac 2015 fait souffler ses vents nerveux sur Marseille, les 25 et 26 septembre prochains.

Avis de grand frais dans la Friche la Belle de Mai qu'il transfigure. Le festival y invente des déambulations dont il a le secret : entre grandes scènes incontournables et recoins moites ; platines en embuscade et club éphémère.

Inédite, resserrée autour des musiques électroniques, la programmation 2015 se construit comme une exploration en profondeur. À chaque soir, ses eaux. Le vendredi 25, plongée en mer technoïde : Marsatac convoque les expérimentations d'Audion, aussi bien que l'émotion Tale Of Us et la prêtresse dark-chic-british Paula Temple. Le lendemain, samedi 26, l'esprit mutin-mutant d'une électro barrée, promet d'en entraîner plus d'un par le fond. En bon scaphandrier de l'extrême, Marsatac chope dans ses filets la motrice de la techno minimale Boris Brejcha, la crème de la transe Infected Mushroom, le tropicalisme technoïsant de Clap ! Clap !...

En quête, encore et toujours, du son qui rend vivant, Marsatac capture l'air du temps (à moins que ce ne soit l'inverse). Et aligne – sur la trentaine de groupes invités – des formations jamais vues sous les cieux marseillais : la rareté classieuse de Joy Orbison, l'imaginaire ultrafestif et cintré complet de Ninos Du Brasil, l'afro-techno palpitante de Débruit... Les grosses cylindrées qui en ont sous le capot ne manquent pas non plus à l'appel : Brodinski, Superpoze ou Boys Noize, viennent ou reviennent, en grands complices du festival, lâcher leurs chevaux à Marsatac. Happé par les flux, nappé d'ondes, Marsatac 2015 fait des sensations sa matière première, et de la légèreté son seul objectif. Pour une fête totale. Entre chant des sirènes et ivresse des abysses...

Programmation complète sur le site Marsatac 2015



Le touriste, cet écrivain qui s'ignore

*Les voyages ont toujours constitué des sources d'inspiration majeures pour raconter des histoires. Et le principe même du voyage éveille l'envie de raconter, souvent. De *Bonjour tristesse* (Françoise Sagan) à *Vicky Christina Barcelona* (Woody Allen), on se rend compte de l'influence de la destination de vacances sur des personnages et leurs vies. Et nous, touristes ordinaires ? Pas besoin d'être un artiste pour laisser s'exprimer la petite âme d'écrivain qui sommeille en nous... Partir, c'est mourir un peu, mais c'est écrire beaucoup !*

TEXTE : HÉLÈNE LADIER & PHOTO : SHUTTERSTOCK

La carte postale, anachronique ?

Même quand on la compare à tous nos moyens de communication électronique devenus usuels, la carte postale reste un outil fabuleux. En effet, fait rare dans son quotidien, le vacancier se saisira de son stylo pour écrire à une personne en particulier, de façon personnalisée. Le récit doit être concis, illustrer l'intérêt du voyage et être adapté à son lecteur. Si possible, il faudra avoir une touche d'humour, une anecdote, ou une chute. On n'écrit pas à la va-vite, car la carte postale, c'est du sérieux ! Elle n'est plus un simple véhicule de souvenirs, elle devient un souvenir elle-même pour le destinataire, une sorte de relique papier parmi le reste des correspondances informatiques.

L'album de voyage, ou le récit d'une grande aventure !

Si la carte postale est l'objet d'écriture le plus spontané pour le touriste, c'est peut-être l'album photos souvenir qui fait office de graal du voyage. Car la mémoire peut faire défaut au nostalgique de ses vacances plus ou moins éloignées dans le temps. Désormais, après avoir préparé soigneusement son voyage en piochant des informations dans tous les guides possibles, on peut fabriquer un livre à l'image de nos vacances, en combinant nos photographies choisies et de la taille qu'on veut, des annotations sur les endroits visités et les restaurants marquants, des anecdotes... c'est ainsi que le voyage se prolonge, grâce à cette démarche de récit.

Ici, l'auteur du livre a pu prendre du recul, par rapport à la carte postale. Il a une vision d'ambiance, et choisit l'orientation de ce qui devient une véritable histoire.

Le choc philosophique

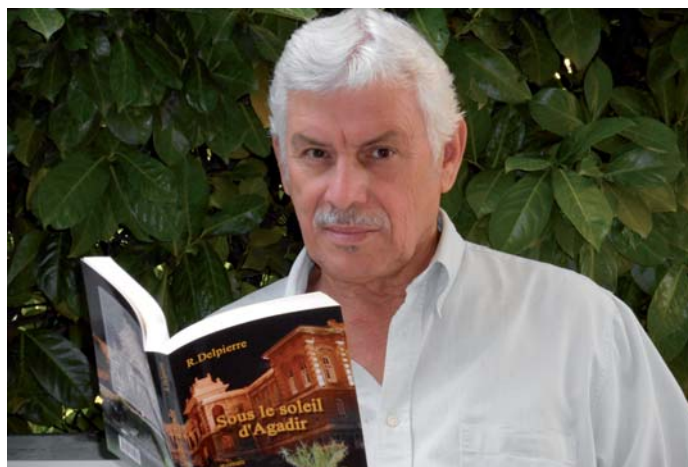
Des fois, on part en vacances avec une idée bien précise dans la tête, et on revient avec une âme de philosophe.

« Tu comprends, j'ai découvert des choses là-bas, tu ne peux pas l'imaginer ». « Les gens sont tellement différents, cela fait réfléchir à notre routine, nous incite à nous prendre en main ». Ou encore « Quand je constate ce que sont les problèmes ailleurs dans le monde, je me dis qu'on ne doit pas se plaindre ». On en arrive à tout repenser, vouloir changer le monde, et réécrire sa vie.

Voici une toute autre image du touriste que le cliché du gros lourdaud en sandales, qui ne regarde les paysages qu'à travers son appareil photo, passe son temps à comparer sa destination avec ce qu'il connaît.

Car, comme l'a écrit Emile Zola : « Rien ne développe l'intelligence comme les voyages. » Entre ces deux images possibles du vacancier, reste à savoir dans laquelle vous vous reconnaissez !

Hélène Ladier



Raymond Delpierre

*Toujours dans notre but de vous présenter les écrivains locaux et leurs ouvrages, ce mois-ci nous vous faisons faire la connaissance de Raymond Delpierre, écrivain manosquin qui nous présente son ouvrage :
Sous le soleil d'Agadir.*

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER & PHOTO : RAYMOND DELPIERRE

M'I : Présentez-vous à nos lecteurs

RD : Manosquin depuis bientôt quatre décennies, j'ai travaillé dans la construction navale dans ma jeunesse puis l'industrie pétrochimique, chimique et nucléaire au sein d'une entreprise de construction mécanique comme agent de maîtrise. Ce parcours m'a amené à rencontrer beaucoup de monde et fait voyager un peu partout en France. Ma vie professionnelle, riche en enseignements et rebondissements, a certainement contribué en sourdine à la création de certains personnages qui peuplent mes romans et sont le complément des innombrables situations que nous vivons tout un chacun au quotidien.

M'I : Comment êtes-vous venu à l'écriture ?

RD : À l'approche de l'âge de la retraite, le vieux démon, celui de l'écriture, qui me taraudait depuis l'adolescence prit de l'ampleur dans mon esprit au point de me donner la force de me lancer dans la construction d'un roman. Il faut que je précise que mon esprit vagabond m'a depuis toujours, notamment depuis l'école primaire, permis d'écrire des petits textes avec beaucoup de plaisir et sans contraintes, même lors de contrôles ou examens. Par la suite, la prose s'est faite technique pour les besoins professionnels, avant de retrouver tout naturellement le chemin de la fiction.

M'I : Quels sont vos romans ?

RD : Le premier est un petit polar historique, Vengeance et trahison ; l'histoire se déroule en Provence, à la mort de Louis XIII; le neuvième, Sous le soleil d'Agadir, mon dernier, est un polar contemporain. L'histoire débute à Marseille un vingt et un juin.

Entre ces deux ouvrages, il y a trois portraits de femmes, deux romans sur fond policier, un recueil de chroniques historiques, un roman à caractère philosophique... Tous visibles sur le site des éditions du Pont-Saint-Jean.

M'I : Pouvez-vous nous en dire plus sur Sous le Soleil d'Agadir ?

RD : Sans trop lever le voile, je peux vous inviter en quelques mots à découvrir Sous le soleil d'Agadir : des patrons de la haute finance internationale sont découverts sans vie, mystérieusement assassinés le même jour, en divers endroits éloignés les uns des autres sur le territoire national. Ces personnages, au demeurant discrets d'ordinaire, font la une des journaux. Rapidement, certains services de l'État exigent toute la lumière sur cette affaire en écartant la presse des avancées de l'enquête... Ladite affaire prend rapidement des proportions inattendues, le monde de la haute finance redoute une autre série de meurtres, on se protège, on se cache chez les grands patrons. Le ou les assassins ont signé leur forfait de la même manière, une façon particulière qui soulève bien des questions et qui inquiète les services de police chargés de résoudre l'énigme. Des pistes s'étoffent puis s'estompent, des coupables évidents deviennent rapidement innocents, des innocents sont suspectés, bref, les pistes s'embrouillent... Les soupçons se portent vers une secte et sortent de nos frontières : Londres, Viennes, Madrid, Marrakech, Agadir... Je n'en dirai pas plus, il vous faudra lire Sous le soleil d'Agadir jusqu'au bout pour comprendre les explications de l'inspecteur Rossini. Ce roman retrace les pages d'une actualité passée, toute romancée, avec une pointe d'ésotérisme, une bonne dose d'humour, trois doigts de réalité et une grande rasade de suspens. La complexité de l'esprit humain nous amène souvent sur des chemins tracés par notre subconscient, en dépit de notre volonté. Je parle ici pour les fictions et non pas pour les récits ou biographies qui eux, ne sont que le rapport des réalités. Un romancier peut tout se permettre, même de voir tomber un agent secret du dixième étage puis de le faire courir sur la pelouse... mais faut-il encore être crédible ! Justement, c'est ce que recherche le lecteur dans une fiction, de l'émotion, de l'évasion, du plaisir, une dose d'adrénaline, du fantastique à bonne dose, être captivé par une histoire, se transporter ailleurs !

M'I : Quels sont vos goûts en matière de roman ?

RD : Pour ma part, je ne suis pas axé uniquement sur les polars ou romans policiers (nuance) ; les romans historiques élaborés après de minutieuses recherches me tentent tout autant, le champ d'investigation est si vaste et si captivant. Mais le point central de tous mes ouvrages reste le comportement des personnages qui s'animent dans mon esprit au gré de mon imagination, imagination non contrôlée, je le souligne encore une fois. Sous le soleil d'Agadir rassemble une grande partie de ces acteurs qui meublent confortablement un roman.

M'I : Un prochain roman en cours ?

RD : Mon prochain roman, une fiction pure et dure, s'engage sur la piste du surnaturel à petite dose, pour rejoindre une intrigue parsemée d'embûches autour d'un téléphone portable... Il n'y a pas de meurtrier, mais c'est tout comme ; la vie se réserve bien des droits ! Mais je vous en dirai plus lors de sa sortie, prochainement. Vous trouverez mes romans en furetant agréablement dans les rayons chez votre libraire habituel, ou sur: editions-pontsaintjean.fr.

Culture

FESTIVAL JAZZ



Gréoux Jazz Festival

L'office de tourisme organise la première édition du Gréoux Jazz Festival en collaboration avec le grand club de jazz parisien, le Petit Journal Saint-Michel, un des hauts lieux parisiens du jazz, symbole de la liberté des années 1945. Ce festival fêtera les soixante-dix ans de la fin de la Seconde Guerre mondiale avec les grands artistes du moment.

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

Une belle initiative musicale qui débutera le dimanche 6 septembre et durera jusqu'au 13 septembre avec notamment l'hommage à Sydney Bechet en ce dimanche de clôture du festival. Une première édition mêlant concerts, films et conférences, et que vous pourrez découvrir au centre de congrès l'Étoile et sur la placette Pauline.

Dimanche 6 septembre / 17h30 Centre l'Étoile

FABRICE EURLY

Deconcerto pour un seul homme



Cet artiste sait tout jouer, tout interpréter. Il détourne la musique classique, fait swinguer les airs populaires, recolorise les standards de la chanson française, et dynamite même notre hymne national ! Acrobate du clavier, improvisateur fou, ce surdoué est aussi un gagman malicieux. Il a accompagné les plus grands : Catherine

Ringer, Iggy Pop... Plus qu'un concert, plus qu'un récital, un véritable one-man-show ! Il se produira à l'Olympia le jeudi 10 septembre 2015

Lundi 7 et vendredi 11 septembre / 20 h 30

Centre l'Étoile

**FILM WHIPLASH de Damien Chazelle
avec un invité-surprise**



« Andrew, 19 ans, rêve de devenir l'un des meilleurs batteurs de jazz de sa génération. Mais la concurrence est rude au conservatoire de Manhattan où il s'entraîne avec acharnement... » Ce film a obtenu le deuxième prix au Festival du cinéma américain à Deauville en 2014 et trois récompenses lors de la 87e édition des Oscars en 2015.

Mardi 8 septembre / 20h30 - Centre l'Étoile
CONFÉRENCE SUR L'HISTOIRE DU JAZZ
suivie du film Le Rendez-vous de juillet



Conférence sur le jazz par Albert Benhamou accompagné au piano par son fils, Cyril. Puis, projection du film Le Rendez-vous de juillet, de Jacques Becker. « Pris dans un chassé-croisé amoureux, une bande de copains que réunit la passion du jazz organise une expédition en Afrique. »

Samedi 12 septembre / 20h30 - Centre l'Étoile
RIVE DROITE RIVE GAUCHE SWING BAND,
avec Daniel Huck comme invité d'honneur



Ce nom évoque naturellement Paris, haut lieu du jazz avec ses clubs prestigieux sur les deux rives de la Seine. Les six musiciens de l'orchestre se produisent avec les grands noms du Jazz : Stéphane Grappelli, Maxim Saury, Marc Laferrière... En référence à leur tournée aux États-Unis, leur dernier album, Swingin' from Paris to Chicago, a été

salué par toute la presse spécialisée.

Mercredi 9 septembre / 17h - Placette Pauline
LA BANDE À BRUZZO



Un répertoire « classique » de morceaux connus de la Belle Époque, lorsque Louis Armstrong, Sidney Bechet et d'autres jazzmen américains triomphaient aux États-Unis et en France. Ce quartet offre les particularités de ne pas comporter de piano et de fonctionner sur une conception rythmique proche du be-bop. Les qualités de

cette formation sont l'énergie débordante, l'humour et la bonne humeur.

Dimanche 13 septembre / 17h30 Centre l'Étoile
DANIEL BECHET : hommage à Sidney Bechet



2015 marque le cinquante-sixième anniversaire de la disparition de Sidney Bechet, compositeur et interprète de génie, virtuose du saxophone soprano. Ce géant du jazz, originaire de La Nouvelle-Orléans, était une star en France. Plus d'un million de disques vendus et des tubes incontournables comme Petite Fleur ou Les Oignons.

Duke Ellington disait de lui : « Sidney Bechet était simplement le plus grand soliste et créateur de l'histoire du jazz. »

Jeudi 10 septembre / 20h30 Centre l'Étoile
AL BENSON JAZZ BAND
Albert et Cyril Benhamou



Cyril, cheveux longs, multi-instrumentiste, multipliant les aventures musicales. Albert, ou plutôt Al, le paternel, une vraie gueule avec un regard planté derrière une énorme paire de lunettes rouges. Entre ces deux grands artistes, pas de problème d'ego, mais une grande complicité et un vrai plaisir de se produire ensemble. Ils

jouent le répertoire des années soixante et soixante-dix. Celui des jazz messengers : Ray Charles, Fats Domino.

Tarifs et réservations

Plein tarif : 19 € – Tarif réduit : 16 €

Gratuit pour les moins de douze ans

Abonnement J'aime follement Gréoux : 60 € (quatre concerts)

Réservations : office de tourisme

04 92 78 01 08

www.greouxlesbains.com



Actu Rentrée

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.

Depuis 2008, la MJC bénéficie du label régional Lieu de développement musiques actuelles, considérant notre structure comme un lieu de ressources, de proximité et d'exigence artistique pour le territoire.

Le secteur musiques actuelles de la MJC développe ainsi plusieurs missions tout au long de l'année :

- la diffusion, avec la programmation d'une trentaine de concerts dans la saison ;
- l'accompagnement des pratiques artistiques et le soutien à la création régionale
- la médiation et les actions culturelles à destination de différents publics ;
- la mise en réseau et le développement des partenariats sur le territoire ;
- l'approche européenne et méditerranéenne.

Le Point information musiques (PIM) ainsi que l'Espace régional de répétitions (ERR) vous ouvrent leurs portes dès la rentrée.

Le PIM, c'est

- un lieu d'accueil, d'information et de conseils consacré aux musiques actuelles ;
- un centre de ressources documentaires spécialisé dans les musiques actuelles, les métiers du spectacle et la formation ;
- un lieu d'accompagnement des groupes en voie de professionnalisation et professionnels
- un point de rencontres professionnelles autour des enjeux du développement des groupes.

Chaque groupe, musicien, technicien ou porteur de projet désirant développer et structurer son activité musicale peut solliciter le PIM pour trouver des réponses à ses questions, des conseils précieux pour faire avancer son projet...

Le PIM vous accompagne dans cette démarche de structuration à différents niveaux. Alors, n'hésitez pas à nous rencontrer !

L'Espace régional de répétitions

Vous montez un groupe de musique et vous souhaitez travailler votre répertoire dans des conditions professionnelles ?

L'Espace régional de répétitions, c'est

- un studio de cent mètres carrés affecté aux musiques amplifiées ;
- un studio spécifique aux musiques électroniques et aux cultures urbaines ;
- un home studio disponible pour le maquettage et les prises de son.

Le back-line est disponible sur place (batterie, amplis guitare et basse, kit micros, sono...).

Sur des créneaux hebdomadaires fixes ou sur demandes occasionnelles en fonction des disponibilités, sur inscription.

Les ateliers de pratiques musicales

Guitare et guitare basse : ateliers collectifs à partir de sept ans

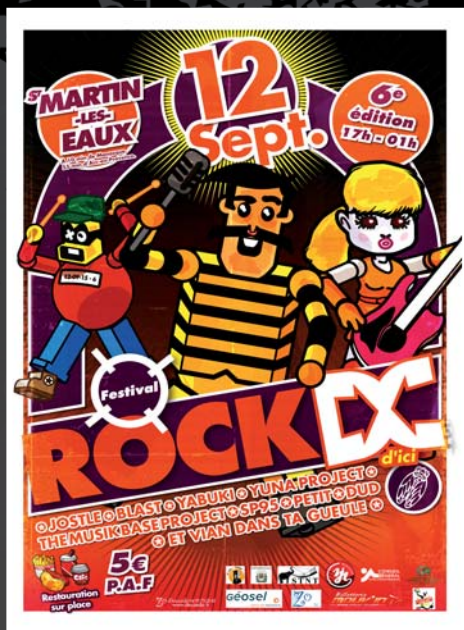
Que vous soyez débutant ou confirmé, venez découvrir la guitare et développer votre jeu. Les ateliers collectifs vous proposent un répertoire centré principalement sur les musiques actuelles.

Batterie : ateliers collectifs à partir de sept ans
Initiation au solfège avec deux batteries à disposition, ainsi que tout le confort matériel pour un bon apprentissage. Développement des techniques pour un jeu efficace et professionnel, possibilité de jouer sur des play-back, travail au métronome, etc.

Packs amplifiés (ados – adultes)

Création d'un espace de travail où des musiciens (guitare, basse, batterie, claviers, cuivres, chant...) ayant déjà une certaine pratique pourront aborder les aspects du « jouer ensemble ».

Chorale gospel pop – soul (ados – adultes)
Travail sur des chants en anglais arrangés pour deux ou trois voix dans une ambiance décontractée. Les nouveaux adhérents seront accueillis avec plaisir ! De nouveaux ateliers sur la thématique des cultures urbaines vous attendent à la rentrée ! Break dance, arts graphiques urbains ou encore musique assistée par ordinateur...



Rencontre professionnelle

Pratique artistique et territoire : quelle place pour la pratique amateur dans les projets musiques actuelles ? Rencontre-débat organisée par le pôle musiques actuelles de la MJC Manosque, l'Arcade, le collectif RPM, dans le cadre du festival Rock DC.

Samedi 12 Septembre
de 10 heures à 12 h 30
Sur le site du festival Rock DC
04300 Saint-Martin-les-Eaux

Rencontre gratuite sur inscription obligatoire auprès du pôle musiques actuelles de la MJC Manosque – Alice JEAN : mjc-musiquesactuelles2@orange.fr

La pratique musicale amateur, première pratique culturelle des Français, est un phénomène social majeur. Véritable terreau de la pratique « professionnelle », elle représente une part importante de l'activité du spectacle vivant, concerne toutes les esthétiques (musiques amplifiées, traditionnelles, classiques, populaires...), participe à la vitalité et la diversité artistique d'un territoire.

Si l'enjeu de son développement est avéré, se pose encore la question de sa prise en compte dans les projets culturels de territoire et ses modalités d'accompagnement.

Entre diffusion, enseignement, encadrement des pratiques et actions culturelles, quelle place et quels moyens sont accordés à cette pratique amateur ?

INTERVENANT :

Nicolas Bongrand, coordinateur du collectif RPM. Depuis 1998, le collectif RPM, met en réseau des structures à rayonnement départemental ou régional conduisant une mission d'intérêt général en direction des musiciens. Ces structures s'inscrivent dans une démarche d'ouverture pédagogique, de recherche et d'analyse sur les pratiques actuelles de la musique.

La programmation à venir d'octobre

JEUDI 1ER OCTOBRE À 19H :

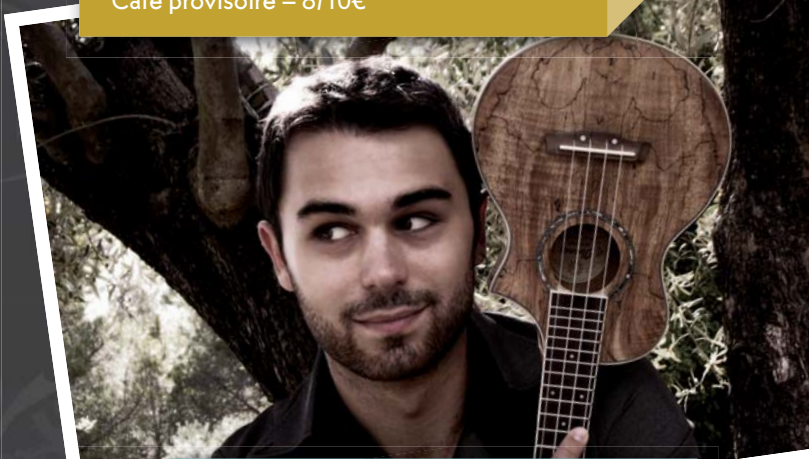
Conférence-concert « Miles Davis, Une histoire du jazz, du Be Bop au Hip Hop » avec Daniel Brothier. Petite salle Jean le Bleu – 8 / 10€.

SAMEDI 3 OCTOBRE À 21H :

PINK NO COLOR + YUNA (POP / HIP-HOP)
Café provisoire – 8 / 10€

SAMEDI 10 OCTOBRE À 21H :

CABADZI + GUEST (SLAM)
Café provisoire – 8/10€



LUMIÈRE SUR L'ARTISTE «PETIT»

Suite au tremplin musiques actuelles de la MJC organisé en juin dernier, l'artiste Petit a gagné sa place dans la programmation du festival Rock DC, le 12 septembre prochain à Saint-Martin-les-Eaux. Une place bien méritée suite à sa prestation qui a séduit les jurys du tremplin ainsi qu'un large public. L'accompagnement de la MJC se poursuivra pendant l'année 2016, avec l'ambition de faire « grandir » le projet musical de Petit...

« Petit est un petit personnage. Il fait de la chanson française alternative : des guitares, portées par des boucles instrumentales réalisées en direct et des effets sonores combinés aux machines. Petit raconte ses chansons comme on raconte un voyage... seul sur scène, Petit joue, bricole et s'amuse avec ses instruments. »

Petit, c'est de la chanson française électrique, mélancolique et de la légèreté, pour votre plus grand plaisir. »



Karma's eXpress

Récent finaliste du Tremplin musiques actuelles de la MJC de Manosque, le groupe Karma's eXpress s'est formé de manière originale. Présentation de cette formation aux influences variées.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER & PHOTOS : NL / Cyril Derycke / Galoubet

Ces passionnés de musique ont décidé de se « trouver » pour construire une nouvelle aventure musicale. De ce fait, quand d'autres recherchent l'âme sœur sur Internet, eux ont tenté de trouver des « zikos » prêts à partager la scène. Greg à la guitare et Tom à la composition et au chant, se sont connus à l'adolescence avec la création du groupe Lycanthropy. Tous deux ont eu des expériences dans différents groupes et styles musicaux. Vingt ans plus tard, ils sont à l'origine d'une volonté de former un nouveau groupe, qui deviendra Karma's eXpress. Suite à leurs recherches, Galoubet, le bassiste, les rejoindra. Arrivé dans le coin il y a moins de dix ans, Galoubet a vécu des expériences dans différents groupes de reprises, rock'n'roll ou même punk ! Quant à Deed, venu tout droit de Haute-Savoie, il prend connaissance de cette requête, montre son style et rejoint le groupe en apportant son rythme de la batterie.

Un groupe diversifié

La diversité est dans l'approche de la musique que chacun peut vivre ou ressentir, mais aussi dans le style et les références apportés par les musiciens. Rock'n'roll, seventies, hard rock, métal... Des influences comme Trust, Noir Désir, Higelin, Placebo, chacun d'entre vous reconnaîtra peut-être une note, un accord vous rappelant les sons de sa jeunesse. Car même les plus jeunes membres du groupe ont été bercés par les incontournables Iron Maiden, Metallica, Genesis, Led Zeppelin et autres peintures du rock et du hard rock !

Des Karma's à toute allure

Le brainstorming pour la recherche du nom a démontré que tous les membres du groupe étaient sur la même longueur d'onde, le karma était dans l'esprit de chacun, quant à l'adjectif « express » il rappelle pour eux le Pony Express,

célèbre compagnie de distribution de courrier du Grand Ouest, synonyme de vitesse. Nous l'avons compris, ils veulent monter vite, très vite, et surtout avancer en montrant aux organisateurs et au public leur style décapant... et en français s'il vous plaît, chose assez rare dans les néogroupes de rock, avec des compositions assurées et retranscrites par Tom au micro. Depuis leur création, en février 2014, Karma's eXpress a participé aux Vinestivales de Vinon-sur-Verdon, à des concerts au Kfé Quoi, à des fêtes de la Musique, et plus récemment au festival Regarde sous tes fenêtres de Saint-Auban, et ont donné un concert lors du Marché des saveurs et du savoir-faire de Monfuron.

Finaliste du tremplin de la MJC

Ce qui leur a permis de se faire connaître à travers cet article réside dans leur participation en tant que finalistes du Tremplin musiques actuelles de la MJC. « Cela nous a permis de nous comparer à d'autres genres musicaux. Nous avons rencontré des personnes qui ne nous connaissaient pas encore et les remarques d'un jury composé de professionnels ne peuvent que nous faire avancer, et c'est ce que l'on veut par-dessus tout ! », nous confie Tom.

Un avenir qui s'annonce de bon augure pour ce jeune groupe qui, après avoir sorti une démo de quatre titres, va prochainement enregistrer un album, cet hiver, et continuer sa chevauchée sauvage à la conquête des concerts et festivals.

Karma's eXpress
06 51 34 71 22
www.karmasexpress.eu
contact@karmasexpress.eu



1 2 3 Compta !

123 Compta est une filiale du cabinet d'expertise comptable Ansemble. Cette nouvelle boutique est située au 79 avenue de Laitre-de-Tassigny à Manosque, depuis avril 2014. 123 Compta propose un nouveau concept basé sur la proximité entre vous et ses experts-comptables.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER & PHOTOS : 123 COMPTA

Dans une entreprise, la tenue de la comptabilité et l'établissement des comptes annuels représentent un budget important. Ces frais incluent différents documents nécessaires à votre activité, qui vous seront délivrés par votre comptable.

123 Compta vous propose trois formules distinctes à bas prix : drive.compta, help.compta et comptaonline. Ces offres vous permettront de maîtriser votre budget comptabilité tout en bénéficiant des services de qualité et du savoir-faire de nos collaborateurs.

Formules à la carte

Non, nous ne sommes pas un restaurant, par contre notre concept vous permettra d'établir une comptabilité personnalisée qui répondra précisément à vos besoins. Soyez acteur de votre compta en réalisant ou non des tâches telles que la saisie, la déclaration de TVA, etc., autant d'éléments qui permettront de modeler le prix final.

DÉTAIL DES FORMULES :

- **DRIVE.COMPTA** : déposez votre comptabilité, récupérez votre bilan et gagnez du temps pour piloter votre entreprise.
- **HELPCOMPTA** : saisissez votre compta à la boutique, bénéficiez de l'appui d'une équipe compétente et réactive. De plus, profitez de l'informatique et du logiciel en libre accès.

- **COMPTAONLINE** : enregistrez votre compta en ligne, bénéficiez du suivi de nos équipes et profitez d'un accès libre à vos données 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

Vous pouvez toujours compter sur la disponibilité et la proximité des collaborateurs ainsi que des experts-comptables qui vous accompagneront dans toutes vos démarches.

À SAVOIR : nous mettons à votre disposition des spécialistes dans les domaines : social, juridique, fiscal, patrimonial, etc.

Réalisez jusqu'à 300 euros d'économie par an. Nous proposons la formule idéale pour profiter d'un suivi comptable de qualité tout en maîtrisant votre budget. Un système qui convient pour les petites structures, mais également pour les artisans, commerçants, créateurs d'entreprises, professions libérales, agriculteurs, etc.

Documentation en libre-service et à volonté

L'équipe de 123 Compta vous accueille dans des locaux chaleureux, entièrement pensés afin d'apporter une touche sympathique et rendre vos visites agréables. N'hésitez pas à utiliser le site internet ainsi que les postes informatiques destinés à vos démarches et à vos projets.

Rendez-vous :

123 Compta
79, avenue de Laitre-de-Tassigny - 04100 Manosque
Tél. 04 92 74 19 24



1^{re} fête de la Gastronomie à Moustiers

Moustiers-Sainte-Marie se prépare pour la première édition de sa fête de la Gastronomie qui est un événement national existant depuis cinq années déjà. Ainsi, les 25, 26, 27 septembre prochain, l'office de tourisme vous invite à découvrir les nombreuses animations.

TEXTE : OFFICE DE TOURISME MOUSTIERS

Porteur de cette initiative, l'office de tourisme de Moustiers-Sainte-Marie a souhaité, en choisissant de mettre en avant les restaurateurs et commerces de bouche du village, créer une dynamique et faire découvrir le patrimoine culinaire qu'offre le village à l'étoile suspendue.

En effet, neuf des restaurateurs de la commune ont concocté des menus innovants et de qualité pour régaler tous les budgets. De même, les commerces vous permettront de découvrir et déguster leurs produits du terroir lors d'un itinéraire gourmand (du vendredi 25 au dimanche 27 de 9 heures à 11 heures puis de 15 heures à 17 heures). Il suffira de suivre la pastille apposée chez les participants.

L'alliance des arts

« La gastronomie étant un art en soi, nous avons souhaité lui associer d'autres domaines artistiques comme la photographie, le cinéma, la littérature et bien sûr, la faïence !

- Une exposition de photographies culinaires sera présentée à la salle de la Bourgade (du vendredi 25 au dimanche 27 septembre de 10 heures à 12 heures puis de 14 heures à 18 heures), il s'agit des œuvres de Pauline Daniel qui représente la France à l'Exposition universelle de Milan.

- Une projection, commentée par Raymond Tétart, du film *Le Festin de Babette* aura lieu dans la salle Jean-Marie-Plume le samedi 26 septembre à 16 heures.

- Une visite guidée et commentée par Bernadette de Resseguier, ancienne conservatrice du musée de la Faïence, sera proposée le samedi 26 septembre à 11 heures. Elle évoquera avec vous l'usage que l'on faisait d'objets en faïence concernant l'art de la table.

- Une causerie littéraire intitulée "La fourchette et la plume" et animée par Jacques Lecugy, Moustierain érudit, aura lieu le dimanche 27 septembre à 10 h 30 dans la salle Jean-Marie-Plume. Vous y découvrirez une sélection d'écrivains locaux qui évoquent avec passion le plaisir de la chère.

- Enfin, une sélection livresque gourmande vous sera proposée à la bibliothèque municipale, l'Oustaou dei Libre, du vendredi 25 au dimanche 27 septembre de 9 h 30 à 12 heures puis de 15 heures à 18 heures.

Nous espérons vous compter nombreux parmi nous durant ces trois jours ! »

Plus d'infos

Moustiers-Sainte-Marie, adossé à ses deux pitons rocheux desquels une chaîne à l'étoile dorée à l'or fin se balance, est un village incontournable de la Provence. Ses placettes, fontaines et lavoirs auprès desquels il fait bon faire une halte rafraîchissante inspirent celui qui aime que le temps s'écoule. Dans ce cadre où il fait si bon vivre, quoi de plus naturel que d'allier détente et plaisir de la table ?

Pour de plus amples informations, l'office de tourisme est joignable quotidiennement au 04 92 74 67 84.

Nous sommes également référencés sur le site officiel du ministère de l'Économie : <http://www.economie.gouv.fr/fete-gastronomie/fete-gastronomie-33>.

Retrouvez cet événement sur notre page Facebook qui y est consacrée : <https://www.facebook.com/events/1478495569133280/>.



Agence Grivel AXA

En avril 2007, Hervé Grivel rachète à M. Battet ce cabinet Axa existant depuis 1979. Trois décennies dont Hervé Grivel a su garder les avantages en y apportant sa touche personnelle pour un service de proximité.

TEXTE & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Installée sur la place du Terreau, en centre-ville de Manosque, depuis son rachat, l'agence Grivel Axa s'est récemment déplacée dans le nouvel espace Chrimalyde, avenue du Docteur-Bernard-Foussier, face à l'hôpital. Un pôle de services qui compte déjà Audition Conseil, le laboratoire d'analyses Manesq, un vétérinaire, un avocat, une infirmière, un centre de shiatsu... et d'autres à venir. Une volonté pour Hervé Grivel de proposer à sa clientèle un lieu plus agréable et plus convivial pour les accueillir avec une facilité d'accès et de stationnement. **« Les locaux de la place du Terreau devenaient un peu trop exigus pour nous. L'aménagement, la situation et le cadre proposé par l'espace Chrimalyde nous ont séduits et séduisent aussi nos clients. »**

Une petite équipe impliquée

Hervé aime à le préciser, son agence fonctionne grâce à une « petite équipe impliquée », il ne souhaite pas de développement à outrance et préfère garder l'accueil et le conseil de proximité. Trois interlocuteurs, tous présents aux prémices de l'aventure il y a huit ans et qui connaissent parfaitement leurs clients, ce qui se ressent notamment sur les recommandations et le peu de résiliations après sinistre. L'agence obtient aujourd'hui plus de contrats par client du fait de la confiance de ces derniers, ce qui lui permet une croissance notable. Une enquête de satisfaction montre même l'efficacité de l'agence en approchant en tout point les cent pour cent de satisfaction.

Votre agent général de proximité

L'agence Grivel Axa propose un ensemble d'offres d'assurances vie, d'assurances de personnes, de santé, de prévoyance, de biens privés ou professionnels, de responsabilité professionnelle. D'ailleurs, l'agence est très

marquée « pro ». Clientèle qui représente environ la moitié du chiffre d'affaires. La qualité de service est le leitmotiv de l'agence Grivel, qui travaille essentiellement sur la fidélité avec ses clients, sur l'écoute, la proximité, la disponibilité et l'implication. Un véritable prestataire de services de proximité tant dans le conseil que dans le service après-vente (gestion des sinistres). Les tarifs ne sont pas en reste avec une économie moyenne de 160 euros à garanties équivalentes*.

* Déclarations d'un panel de nouveaux clients auto, selon une étude Ipsos de 2014.

Rencontre

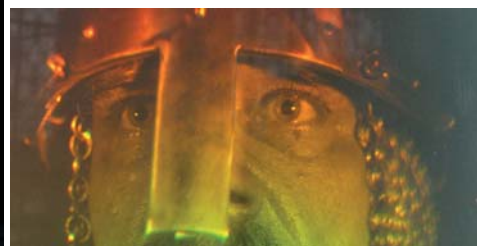
Agence Axa Hervé Grivel
Espace Chrimalyde
Avenue du Docteur-Bernard-Foussier
04100 Manosque
Tél. 04 92 72 04 72 – Fax 04 92 87 38 37
Mail : agence.grivel@axa.fr
No Orias : 07030551

Le conseil « rentrée »

La rentrée c'est la période où l'on choisit un sport, où l'on renouvelle sa licence sportive. On sous-estime souvent les conséquences d'un accident de la vie privée qui, en dehors des frais de soins, ne sont pas couvertes. Onze millions d'accidents de la vie privée par an, 4,5 millions de blessés, 20 000 décès. Les assurances comprises dans les licences sportives sont très insuffisantes. Il faut s'équiper en contrat « garantie des accidents de la vie ». L'offre de l'agence Grivel Axa : un contrat avec un seuil d'intervention de 5 % indemnisé jusqu'à 1 million d'euros. Réduction de 30 % pour un tarif famille de 14 euros par mois !



fête de la Science



La fête de la Science à Ste-Tulle

Pour cette 23^e édition de la fête de la Science, Sainte-Tulle a été nommé village des sciences.
À cette occasion, les festivités se dérouleront du 2 au 4 octobre.

TEXTE & PHOTOS : SERVICE COMMUNICATION STE TULLE

Le Village des sciences est le moment fort de la fête de la Science, réunissant, le temps d'un week-end et sur un même lieu, de nombreux stands d'animations, des ateliers jeune public, des conférences et des spectacles qui ont pour but de renforcer l'accès à la connaissance et à la culture scientifique. Pour cette édition, deux communes représenteront le département : du 2 au 4 octobre à Sainte-Tulle, et du 9 au 10 octobre à Digne-les-Bains.

Tout le savoir, gratuit !

L'ensemble des ateliers, expositions et conférences, est gratuit. Les scientifiques seront au rendez-vous pour transmettre leurs savoirs, répondre à vos questions et peut-être susciter des vocations.

Le Village des sciences à Sainte-Tulle s'organise autour de trois thèmes différents : la lumière, thème national, car 2015 est l'année de la lumière, l'énergie et l'environnement, deux thématiques phares de la région. Venez découvrir la lumière et ses différents aspects : la lumière indispensable à la vie, sa perception de l'œil au cerveau, la lumière des étoiles ou son exploitation artistique et philosophique. Vous voyagez dans l'espace, vous admirerez les couleurs des plantes, vous jouerez avec des illusions optiques. Et pourquoi ne pas dessiner vous-même avec la lumière ou créer des hologrammes ?

Vous trouverez certainement des réponses à vos questions sur les différentes énergies, notamment l'énergie de fusion avec le tokamak. Vous explorerez les particules invisibles dans une chambre à brouillard, vous visualiserez des particules cosmiques et telluriques.

Découvrez également les thématiques de l'énergie, de l'environnement et de l'empreinte écologique par des expositions et des conférences. Ainsi éclairés, vous pourrez participer aux débats de notre société.

Programme (en cours d'élaboration)

Vendredi 2 octobre, la journée sera consacrée à l'accueil des groupes scolaires. De 9 heures à 16 heures, sur inscription auprès de la médiathèque La Passerelle.

Samedi 3 et dimanche 4 octobre seront des journées ouvertes au grand public. Accès libre et gratuit de 10 heures à 18 heures.

L'inauguration du Village des sciences aura lieu vendredi 2 octobre, à 11 heures, à l'espace Gaston-Vachier.

À savoir :

Plusieurs expositions et conférences ou projections sont programmées en dehors du village. Consultez le programme détaillé sur le site de la fête de la Science : www.fetedelascience.fr ; le réseau de la lecture publique DLVA : www.mediatheques.dlva.fr ; ou sur le site du centre d'astronomie de Saint-Michel-l'Observatoire : www.centre-astro.fr. Cet événement est possible grâce à la mobilisation de l'équipe « L'arbre à penser » de la médiathèque, le soutien particulier du centre d'astronomie de Saint-Michel-l'Observatoire, le CEA Cadarache et la ville de Sainte-Tulle.

Nous remercions également nos autres partenaires : ITER France, DLVA, l'université d'Aix-Marseille, le centre social de Sainte-Tulle, le collège Pierre-Girardot avec l'investissement du professeur de physique-chimie, Didier Malbequi, le parc du Luberon, EDF, qui œuvrent tous pour la réussite de cette manifestation.

Renseignements :

Médiathèque La Passerelle – 04220 Sainte-Tulle
Tél. : 04 92 78 39 38
mediatheque-saintetulle@dlva.fr
www.bm-sainte-tulle.fr



Côté femme Oraison fête sa 7^{ème} année !

La boutique Côté femme à Oraison, créée par Joanna il y a déjà sept ans, fait le bonheur des femmes qui aiment soigner leur look et lui font confiance depuis toutes ces années !

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : COTE FEMME

Passionnée par son travail, son expérience associée à sa formation de coach en image lui a valu d'être récompensée par le Trophée de l'entreprise décerné par la chambre de commerce et d'industrie et le conseil général des Alpes-de-Haute-Provence.

La boutique Côté femme tendance au féminin

Pour les mordues de la mode !

Dans cette boutique, vous pouvez trouver votre propre style en matière de mode. Du prêt-à-porter, des chaussures et des accessoires milieu et haut de gamme vous y seront proposés.

En sept ans, la boutique n'a cessé d'évoluer avec toujours le même but : permettre à sa clientèle de se sentir féminine et épanouie. Joanna, coach en image diplômée, sera en mesure de vous proposer un look complet en cohérence avec votre personnalité et votre morphologie.

Les marques branchées de la boutique

Plusieurs marques actuelles, féminines, un brin rock et branchées, sont implantées depuis plusieurs saisons dans la boutique Côté femme, pour habiller les clientes du 36 au 44.

- Ikks Women, la gamme chic et rock, l'authenticité, c'est tout le côté original de la marque, la naturalité, les aspects « roots ».
- I.Code by Ikks, une marque à l'allure jeune, moderne et branchée. Un pur condensé de couleurs et d'imprimés. Un style décalé, un brin impertinent.
- Belair, la marque pour toutes les femmes modernes, séduisantes à l'allure forte et pure, séduit encore grâce à sa mode urbaine et branchée adaptée à la vie quotidienne. La plupart des articles de cette marque sont des produits fabriqués en France.
- Gal Rimon, la marque dernièrement arrivée, propose une atmosphère romantique une féminité maîtrisée et une volonté de sublimer le naturel.

Pour parfaire votre look, vous pourrez adopter quotidiennement la marque italienne de chaussures Ash, des modèles « très forts » qui s'adaptent à tous les styles.

La marque Ikks « Final Touch », 100 % cuir, apportera la touche finale à votre tenue ; sacs à main petits ou grands, ainsi que la petite maroquinerie, trouveront une place dans votre dressing.

Chaque saison, Joanna vous propose également des « marques éphémères » en boutique afin d'apporter à vos looks un brin de fraîcheur et de renouveau !

Pour compléter vos tenues, une ligne de bijoux fins et tendances à l'allure « bo-bo » (bourgeois bohème) est à découvrir dans votre boutique Côté femme.

Facebook « Cotefemme Joanna »

Retrouvez les actualités de la boutique sur la page Facebook. Joanna propose chaque jour de nouveaux looks, des conseils et les dernières infos sur la boutique.

Vous pouvez y poser toutes les questions en matière de mode.

Joanna remercie toutes ses clientes fidèles, depuis sept années déjà, de la confiance qu'elles lui témoignent.

Bon shopping à toutes !

Les avantages

Côté femme propose, aux femmes qui n'ont pas le temps, des rendez-vous en dehors des horaires d'ouverture et également aux entreprises, avec une sélection en amont des produits qui pourraient correspondre à leurs attentes. La boutique propose une carte de fidélité, des facilités de paiement en trois ou quatre fois sans frais* à partir de 100 € d'achat, et les retouches sont gratuites.

* Voir conditions en magasin.

Souvenez-vous : Côté femme est partenaire des chèques cadeaux de la chambre de commerce et d'industrie (conditions en magasin).

Contacts et infos

Ouvert du mardi au samedi : 10h - 12h30 et 15h - 19h30

Tous les dimanches matin : 10h - 12h30

CÔTÉ FEMME

15 avenue Abdon-Martin – Oraison

Tél. : 04 92 76 50 17 – 06 85 54 26 12

Mail : anastasia.08@wanadoo.fr

Retrouvez-moi sur Facebook : « Cotefemme Joanna »



Euro Classics Tour

L'Euro Classics Tour passera par Digne, Malijai et Sisteron le 9 septembre prochain lors de la première étape. L'occasion d'admirer plus de quarante voitures de collection sur la route Napoléon.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER & PHOTOS : DIVERSES SOURCES

Célébration du bicentenaire du retour de Napoléon de l'île d'Elbe en mars 1815. Les manifestations concernent toutes les villes importantes de la route Napoléon qu'a suivie l'Empereur de Golfe-Juan à Grenoble.

Le premier rallye-randonnée

Le principe de l'Euro Classics Tour consiste à rejoindre Cannes à Waterloo en voitures de collection. Les équipages revivront la traversée de l'Empereur sur la route de reconquête du pouvoir. Fuyant l'île d'Elbe où il se trouve en exil, Napoléon débarque à Golfe-Juan le 1er mars 1815 et marche vers Paris. Ce sera ensuite l'avance vers Waterloo, qui, le 18 juin 1815, verra ses troupes défaites par les alliés avec, à leur tête, le duc de Wellington.

À l'occasion de la première étape, ces véhicules traverseront notre département en suivant naturellement l'itinéraire de la route Napoléon.

La route Napoléon en voiture de collection

Le périple suivi entre Golfe-Juan et Grenoble par l'Empereur et ses fidèles, épopée surnommée « le vol de l'Aigle », prendra par la suite le nom de route Napoléon. Cette route deviendra à ce point mythique qu'elle sera considérée comme un monument du patrimoine touristique français, et en 1969, les maires des villes et villages situés sur cet itinéraire ont créé l'A.N.E.R.N., l'Action nationale des élus de la route Napoléon, avec pour objectif de veiller à la défense et à la promotion de cette voie prestigieuse.

Au départ de Cannes, les véhicules prendront ensuite l'itinéraire officiel de la route Napoléon. Cet itinéraire est parsemé de traces et de souvenirs rappelant l'extraordinaire épopée de Bonaparte et de ses fidèles soldats. Les plaques, stèles, monuments, inscriptions, références sont légion et ce sera quasi impossible d'en faire tout l'inventaire.

Avec l'entrée à Castellane, au cœur du parc naturel régional du Verdon, entre Alpes et Méditerranée, les véhicules arriveront sur le territoire de la haute Provence. Ce sera alors Digne-les-Bains, ville thermale et capitale de la lavande, et Malijai où un panneau invite les voyageurs : « Napoléon s'y est arrêté, pourquoi pas vous ? » Puis, c'est au tour de Sisteron, dominé par sa citadelle et la roche de Baume, qui est, entre autres, labellisé « 100 Plus Beaux Détours en France ». En quittant Sisteron, porte de la haute Provence, les véhicules pénétreront dans les Alpes par Le Poët, sur les rives de la Durance, pour rejoindre ensuite Gap.





Concession Ford et Kia

Le garage des Alpes est une institution à Manosque. Présent dans l'avenue Frédéric Mistral (route de Marseille) depuis plus de quarante ans, il est, pour les plus anciens, l'ancien garage Chailland, mais au fil des années le garage n'a cessé d'évoluer...

TEXTE & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

En ayant acquis la concession Ford depuis la création historique du garage, la marque a été pérennisée depuis des années dans le département. Le garage des Alpes propose la gamme complète des produits de la marque Ford, tant en véhicules de tourisme pour les particuliers que d'utilitaires pour les professionnels. En 2007, le garage des Alpes acquiert la marque Kia, devenant ainsi concessionnaire à Manosque.

Le garage des Alpes c'est la vente, mais aussi un atelier de réparation, d'entretien et de carrosserie, douze employés et un choix de véhicules neufs et d'occasion. N'hésitez pas à pousser la porte, le choix en véhicules neufs et d'occasion est principalement à l'intérieur de la concession.

En 2002, le garage des Alpes intègre le groupe Maurin, qui compte plus de quatre-vingts concessions et plus de seize marques. La force du groupe réside principalement sur l'offre de véhicules d'occasion disponibles dans les différentes concessions membres, ainsi plus de mille véhicules sont répertoriés dans les bases de données et consultables notamment par le garage des Alpes en fonction de votre recherche.

Depuis le mois de mars 2015, Thierry Jacquet a repris la direction du site de Manosque. Grâce à une expérience de plus de quinze ans dans la vente automobile, l'arrivée de Thierry va, une nouvelle fois, apporter un souffle nouveau à cette concession.

Ford et Kia, des valeurs sûres

Inutile de présenter en détail ces deux marques. Ford a une gamme étendue de véhicules : citadines, monospaces,

4x4, utilitaires... Gage de qualité : ce motoriste a remporté quatre fois le titre de meilleur moteur de l'année avec le 1000 Écoboost. Pour Kia, qui s'impose sur le marché de la citadine, avec comme particularité notable la garantie de sept ans, pièces et main-d'œuvre.

Les « Idées groupe Maurin »

Le groupe Maurin et la concession proposent des solutions de financement adaptées à chaque client, mais aussi des engagements de reprises comme les « Idées groupe Maurin ». Pour l'achat d'un véhicule avec renouvellement tous les deux ans, votre concessionnaire s'engage à reprendre votre véhicule. Cela vous permettra de toujours rouler avec une voiture neuve sans faire de frais supplémentaires.

De plus, le garage des Alpes peut vous faire bénéficier de véhicules de déstockage ou de voitures de direction. Il propose également régulièrement, pour l'entretien de votre véhicule, des forfaits vidange, pneus été et hiver, recharge climatisation...

Plus d'infos

GARAGE DES ALPES

CONCESSIONNAIRE FORD ET KIA

Avenue Frédéric Mistral (route de Marseille) – Manosque

Tél. 04 92 70 49 20

www.groupe-maurin.com

Horaires service commercial :

Du lundi au samedi de 8h30 à 12h et de 14h à 19h

Horaires service après-vente :

Du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 18h



La foire aux vins à Hyper U

Du 22 septembre au 3 octobre prochain, se tiendra dans votre magasin Hyper U Manosque, la devenue traditionnelle foire aux vins. Venez déguster les vins venus de la France entière et déclinés pour toutes les occasions.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER - PHOTOS : SHUTTERSTOCK

Les années précédentes ont permis de façonner le label Club des vins et terroirs. Comme un bon vin, il arrive maintenant à maturité, offrant plaisir, confort et sécurité au consommateur.

Un label sélectif

Pour rappel, ce label exceptionnel et sélectif provient d'échanges et de dégustations pointues entre spécialistes du secteur vinicole, propriétaires de magasins et amateurs passionnés. Lorsque les échantillons sont dégustés, le jury ne possède, comme données, que le prix et la région de production. L'intégrité de celui-ci est décuplée, et les produits sélectionnés passés au peigne fin.

Plaisir et gourmandise

Comme chaque année depuis sa création, deux seuls mots d'ordre : plaisir et gourmandise. En magasin, le client se repère donc aisément grâce à une collerette identifiant le label, emblème fort et faisant de l'effet, qui lui garantira un achat sûr et rassurant.

L'édition 2015

Pour cette foire aux vins 2015, les magasins U frappent fort, avec des pépites, choisies « grain par grain » sur la table de tri, ajoutées à de beaux et grands classiques des régions emblématiques de notre riche pays viticole. Toutes les régions seront de la partie !

L'exclusivité atteindra même son paroxysme avec une sélection de vins italiens, pointue, racée et habile, qui pimentera l'achat, et offrira du soleil au consommateur. En effet, après avoir permis aux clients de découvrir l'Argentine en 2014, l'Italie sera à l'honneur, en blanc, en rouge et en bulles.

Mettre en avant les vigneron et vignobles qui procurent un maximum de plaisir reste la priorité. Ce schéma sera l'essence même du label Club des vins et terroirs, garantissant sa pérennité. La foire aux vins l'aidera chaque année dans son développement.

Le défi est une nouvelle fois largement relevé lors de cette foire aux vins en offrant bonheur et éclectisme au consommateur. La palette aromatique sera large, comme dans un grand vin : de la fraîcheur, de l'énergie, de la volupté, de la richesse et un charme unique. N'oublions pas les maîtres mots du Club des vins et terroirs : plaisir et gourmandise.

À la vôtre !

Rendez-vous

Hyper U Manosque
Z.I. Saint-Joseph - 04100 Manosque
Tél. 04 92 70 70 30

Ouvert du lundi au samedi de 8 h 30 à 20 heures
(fermeture à 20 h 30 le vendredi)

* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.



FOIRE AUX VINS 2015

DU 22 SEPTEMBRE AU 3 OCTOBRE



les nouveaux commerçants

HYPER U - ZI ST JOSEPH - MANOSQUE - 04 92 70 70 30



Essentiel Compta/Oktis/JP Julien 04

Les cabinets d'expertise comptable JP Julien 04, OKTIS et Essentiel Compta se sont regroupés sous la bannière Essentiel Compta depuis le 23 juillet 2015 dans de nouveaux locaux.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER - PHOTO : ESSENTIEL COMPTA

Les cabinets JP Julien 04 et Oktis, implantés depuis de nombreuses années dans le paysage manosquin, sont dirigés par Corinne Courbon qui, après une longue expérience dans des cabinets nationaux, avait décidé de venir travailler à Manosque à son propre compte.

Le cabinet Essentiel Compta a, quant à lui, ouvert ses portes en janvier 2014 à Manosque. Romain Tardieu et Pierre Galizzi proposent depuis un service basé sur la proximité et la réactivité.

Un regroupement dans de nouveaux locaux

Les nouveaux locaux situés à l'Agora répondent aux normes d'accès pour les handicapés et disposent de nombreuses places de parking. « Un espace créateur est disponible pour toute personne désirant nous soumettre son idée afin d'étudier la possibilité de réaliser son projet, de trouver des financements et d'être aidée dans la gestion de son entreprise. »

Proximité et réactivité

Proches de leurs clients et de leurs préoccupations quotidiennes concernant la gestion de leur entreprise, ils privilégient l'aspect humain et le conseil dans leur travail :

« Bien communiquer avec nos clients et travailler en confiance sont des fondamentaux de notre métier. Nous sommes un véritable partenaire de l'entreprise, quel que soit son secteur d'activité ».

La création de pôles juridique, social et comptable permet de répondre aux nombreuses demandes de nos clients. Aujourd'hui, il est indispensable de s'entourer de spécialistes dans ces domaines. C'est pour cela que nos équipes suivent régulièrement des formations.

Transparence sur les prix

Pour travailler en confiance, il est aussi indispensable d'être transparent sur les prix. « Nos tarifs sont forfaitaires, c'est-à-dire que le prix est annoncé au client avant la prestation. Il n'y a pas de factures "surprises" si nous passons plus de temps que prévu sur le dossier. »

Les Mercredis de l'entreprise

Très attachés au développement économique de leur territoire, Corinne, Romain et Pierre ont créé les Mercredis de l'entreprise. Ce sont des journées consacrées au conseil et à l'aide pour la création et la reprise d'une entreprise. Tous les mercredis, ils vous reçoivent de 8 heures à 19 heures sans interruption, gratuitement et sans rendez-vous. Ils peuvent également vous recevoir sur rendez-vous du lundi au samedi matin.

Votre compta en ligne

Enfin, Essentiel Compta propose un service de comptabilité en ligne sécurisé sur internet. Le client saisit sa comptabilité sur un logiciel intuitif, très simple d'utilisation. Cette solution présente de nombreux avantages : diminution du prix de la prestation comptable, accès à toutes vos informations 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, suivi régulier de l'expert-comptable et pilotage de votre entreprise grâce au tableau de bord intégré mis à jour automatiquement.

Si vous souhaitez obtenir un devis gratuit ou plus d'informations sur les services proposés, vous pouvez les contacter :

Essentiel Compta

L'Agora – Chemin de Champs-de-Pruniers - 04100 Manosque

Tél. 04 92 72 51 05

Mail : contact@essentiel-compta.fr

Site internet : www.essentiel-compta.fr

oktis


Cabinet Julien

Essentiel
Compta



Essentiel Compta c'est une équipe proche de vous :



☰ 3 associés :
Corinne COURBON
Pierre GALIZZI
Romain TARDIEU

☰ 1 pôle comptabilité

☰ 1 pôle social

☰ 1 pôle juridique

☰ 1 pôle audit

Nouvelle adresse :

04 92 72 51 05

Ch. des Champs de Pruniers
L'Agora, 04100 Manosque

contact@essentiel-compta.fr
www.essentiel-compta.fr





Le retour du salon du Mariage

L'association Marie & Moi organise le Salon du mariage sur le thème « rétro chic » les 26 et 27 septembre à la salle des fêtes Osco-Manosco, à Manosque. Un événement qui marque le retour d'un salon du mariage dans la cité de Giono.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER - PHOTOS : SHUTTERSTOCK

Un vide est comblé grâce à cette initiative jeune et dynamique qui apportera du sang neuf à ce type de manifestation. Une association menée d'une main de maître par deux entrepreneuses manosquines, Vanessa Müller, organisatrice de mariages, qui gère l'organisation, la communication et la sécurité, et Marie Marcos, fleuriste chez De fleurs en fleurs, qui est chargée de l'administratif, de la logistique et de la trésorerie. Mais alors qu'est-ce qui les a poussées à recréer l'événement à Manosque ?

« La volonté de remonter le Salon du mariage vient du constat que les couples qui souhaitent se marier vont chercher leurs prestataires de plus en plus loin. Cela leur prend du temps et dans nos vies actuelles avec des plannings aussi chargés, il pourrait être intéressant de nous réunir tous, une fois par an, à Manosque. Et puis, une envie de revisiter le salon du mariage standard en proposant une soirée le samedi soir et d'autres animations... », nous précisent Marie et Vanessa.

Déroulement du week-end

Plus d'une vingtaine d'exposants ont déjà répondu présents, d'autres restent à venir et les inscriptions sont encore ouvertes. Des exposants de qualité, passionnés par leur profession, des artisans du bonheur, qui aimeront vous renseigner et trouver la formule adaptée à vos attentes pour que ce jour soit l'un des plus beaux de votre vie.

Tout au long du week-end, de nombreuses animations et surprises sont prévues :

- des shows d'enterrement de vie de jeunes filles et également de jeunes garçons ;
- un défilé de robes de mariées, de robes de cortèges avec des créations uniques ;
- une tombola avec de nombreux lots à gagner (ticket à acheter sur place, tirage au sort le dimanche 27 à 16 h 30).

Une soirée « mariage » le samedi soir

Pour faire découvrir en situation réelle les prestations de certains intervenants présents sur le salon, le samedi 26, une soirée « mariage » et repas sera organisée de 19 h à 4 h, l'occasion de vous donner une idée plus précise pour votre jour J. Venez en couple, en famille, entre amis, ou avec les témoins. Repas complet, décorations, animations... pour 45€ par personne, sur réservation uniquement.

Pour toutes infos et réservations sur la soirée, appelez Vanessa Müller au 07 71 03 37 22.

Remerciements

Nous remercions tous les prestataires qui participent, ainsi que tous nos partenaires dont le magazine Mouv'in, Haute Provence Info, la maison Giraud Traiteur, Harbon animation, Yann Thibaut photographe, Interflora...

Plus d'infos

Le salon est prévu pendant deux jours, samedi 26 et dimanche 27 septembre de 10 heures à 19 heures.

Nous avons également prévu un point restauration et buvette sur place...

Pour info et réservation, vous pouvez appeler Vanessa au 07 71 03 37 22, ou Marie au 06 22 03 36 41.

Site internet : <http://www.salon-marieetmoi.com>.

26
&
27
Sept 2015

Le salon du Mariage

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

Présenté par

Marie & Moi

Thème

« SO Rétro »

« SO Chic »

Soirée Jour- J Réservation au 0771033722
Apéro, service à table, Illusionniste, Animation
mariage

Yves Thévenin
PHOTOGRAPHE

Haute-Provence Info

Carbon Animation
Sonorisation

MOUV'IT





6^{ème} édition ROCK DC

Le petit festival regroupant des groupes de musique locaux qui, au fil des années, a su conquérir le cœur du public se retrouve cette année encore à Saint-Martin-les-Eaux dans une ambiance conviviale et un cadre de verdure.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER - PHOTOS : ROCK DC

En seulement six années, le festival Rock DC a mis un coup de projecteur sur des dizaines de groupes amateurs. Un lieu de rendez-vous pour les passionnés de musique avec une diversité à chaque édition. Avec plus de 1200 personnes en 2012, Rock DC s'est fait une place dans les événements culturels locaux. **« Les années précédentes, nous avons pu accueillir entre neuf cents et mille deux cents personnes, on espère pouvoir faire éclater les compteurs cette année ! Soyons fous : mille cinq cents personnes, ce serait l'idéal ! Plus on est de fous plus on rit ! »**

Des bénévoles dynamiques

L'association la Boîte à musique à l'origine du projet milite depuis des années pour la reconnaissance des groupes locaux en leur offrant par la même occasion une vitrine pour produire leurs sons et leurs styles devant un large public. Mais l'événement ne serait pas ce qu'il est si l'association ne pouvait pas compter sur la vingtaine de bénévoles survoltés, présents sur le site pour le bon déroulement de la journée.

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

Une nouvelle programmation, riche de talent

Sélectionnés par les membres du bureau et un jury, les groupes ont les qualités musicales pour assurer le show durant cette journée. Cette année, vous pourrez découvrir les styles de : Petit (04) : petites chansons françaises, avec des petits instruments et un seul petit musicien. Yabuki (13) : pop rock, tout simplement mais sûrement. Blast (04) : rock français, efficace. Jostle (13) : trio power rock. On ne les présente plus.

Ça décolle. Dud (13) : punk à chat, déjanté. The Music Base Project (13-04) : rock psychédélique et déjanté aux nombreuses influences. Yuna Project (06) : hip-hop fusion, alliant le funk, la soul jazz et métal. SP95 (84) : rock progressif mélangeant métal et musique africaine, brut de décoffrage. Plus un groupe surprise : rien à dire puisque c'est une surprise!

Une journée bien remplie

Cette année, la journée commencera à 17 heures et vous pourrez profiter des groupes qui se produiront sur deux scènes jusqu'à 1 heure du mat. Particularité : nous proposons cette année au public de planter sa tente sur le site du festival, pour ceux qui ne pourraient pas reprendre la voiture, ou ceux qui veulent prolonger ce moment de fête et de convivialité. Et puis la mise en place d'une rencontre-débat sur le thème des pratiques amateurs dans les musiques actuelles, organisée par l'Arcade, la MJC de Manosque et l'association la Boîte à musique. Quelques nouveautés quand même, des animations et des surprises, mais chut... ce sont des surprises.

La participation est toujours de 5 € et vous aurez la possibilité de vous restaurer sur place avec cette année encore la participation du Potager moderne, un petit producteur qui va vous faire découvrir le bon goût de ses récoltes. Parking surveillé. Attention il n'y a toujours pas de distributeur automatique de billets sur le site.

Un thème s'est glissé dans la com ! Un cadeau à tous ceux qui viennent avec le dress-code qui va bien !

Renseignements

Festival Rock DC
Samedi 12 septembre, de 17 heures à 1 heure du matin
Saint-Martin-les-Eaux (à 10 minutes de Manosque)
Facebook : www.facebook.com/Festival.Rock.DC.04
SiMartinLesEaux
Blogue : festivalrockdc.over-blog.com
Tél. 06 10 84 81 13
Mail : assorockdc@live.fr

**ST MARTIN
-LES-
EAUX**

À 10 min de Manosque,
55 min d'Aix-en-Provence.

**12
sept.**

**6^e
édition
17h - 01h**



Festival

ROCK **DC**

d'ici

★ JOSTLE ★ BLAST ★ YABUKI ★ YUNA PROJECT ★
THE MUSIK BASE PROJECT ★ SP95 ★ PETIT ★ DUD
★ ET VIAN DANS TA GUEULE ★



Restauration
sur place

**5€
P.A.F**

04 92 75 05 42
www.deuzedo.fr



CONSEIL
GENERAL
ALPES DE HAUTE-PROVENCE



géosel
opéré par geostock



Billetterie
MOUV'IN
www.mouv-in.com



LES SORTIES JEUX VIDÉO

SORTIES SEPT 2015



ONE PIECE PIRATE WARRIORS 3 PS4 / PS3 / PSVITA



Revivez l'histoire originale de One Piece, depuis le village Moulin à vent jusqu'au royaume de Dressrosa. Sur cette île mystérieuse règne en maître le maléfique Don Quichotte Doflamingo, alias le "Démon Céleste".

Voire détermination sera-t-elle assez forte pour vaincre les plus dangereux pirates et le terrible Doflamingo ?

Rassemblez tous les membres de l'équipage original du Chapeau de Paille, naviguez jusqu'aux lieux les plus emblématiques du monde de One Piece et participez aux batailles épiques de Marineford, Fishman Island, Punk Hazard et Dressrosa.

- Revivez l'histoire originale depuis le départ du village Moulin à vent jusqu'aux derniers épisodes de Dressrosa.

- Retrouvez encore plus de personnages, y compris Sabo Doflamingo Don Quichotte, Fujitora et bien d'autres.



METAL GEAR SOLID V THE PHANTOM PAIN PS4 / XONE / X360 / PC



Le studio de développement Kojima Productions revient avec le dernier chapitre de la saga 'METAL GEAR SOLID' pour une expérience ultime au travers de METAL GEAR SOLID V: The Phantom Pain. Propulsant dans une nouvelle ère la franchise grâce au "Fox Engine", le nouveau moteur de pointe développé en interne, MGSV: The Phantom Pain offrira aux joueurs une expérience de jeu unique grâce aux concepts de liberté tactique et de missions en Mondes Ouverts. Se déroulant neuf ans après les événements de MGSV : Ground Zeroes et la chute de sa "Mother Base", Snake, a.k.a. Big Boss, se réveille d'un coma long de neuf ans. L'histoire reprend en 1984 avec en toile de fond une guerre froide qui continue de dessiner les contours d'une crise mondiale. Le voyage de Snake l'emmènera dans un monde où il sera constamment en quête de vengeance, à la poursuite du mystérieux groupuscule XOF.



UNTIL DAWN Exclusivité PS4

Quand une virée dans un chalet isolé laisse huit amis en rade en pleine montagne, de sinistres événements les amènent à penser qu'ils ne sont pas seuls. Incarne à tour de rôle chacun des huit personnages tenaillés par la peur et contrariés par des tensions qui minent le groupe tout en cherchant des indices menant à l'identité du tueur pervers.

Les décisions cruciales que vous prenez, amplifiées par un système révolutionnaire de type "effet papillon", vont considérablement modifier le cours des événements et le destin de chaque personnage. Laissez-vous emporter par l'interprétation d'acteurs d'Hollywood, notamment Hayden Panettiere, et prenez les décisions qui permettront à certains de redescendre de la montagne... en vie.

JEUX-VIDÉO

Neufs
Occasions

Accessoires
Connectiques



MEGA
CHIP

PLANETE HD

ZI St Joseph - MANOSQUE

INFORMATIQUE

PC / Assemblage

S.A.V

Devis/Diagnostic
Gratuit



Revendeur
Agréé

04 92 87 23 22

MEGACHIP
MANOSQUE





Shin Sushi Bar fête ses 5 ans !

Cela a été un événement à Manosque : l'ouverture du premier bar à sushis ! Installé le 5 août 2010, dans le quartier de l'Écoforum, Shin Sushi Bar a su, au fil des années, satisfaire les papilles des Manosquins, mais pas que...

TEXTE & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Cinq ans de sushis, cela en fait des grains de riz ! Mais ce que l'on retiendra surtout, c'est qu'avec cette ouverture, Anthony Meunier a lancé la mode des bars à sushis dans les Alpes-de-Haute-Provence. Jusqu'à ce jour d'août 2010, il fallait faire plusieurs kilomètres pour déguster des sushis et autres produits dérivés. Une avancée incroyable dans la proximité gastronomique de notre ville, la sortie « sushis » entre amis, se fait désormais à seulement quelques mètres, direction le quartier de l'Écoforum !

Le choix, la qualité, le goût

Chaque année, depuis 2010, la carte n'a cessé d'évoluer, proposant toujours plus de choix et de variété. Aujourd'hui, la carte compte plus de cent produits, pour tous les goûts et tous les appétits, mais Anthony met un point d'honneur sur la qualité et la fraîcheur de ses aliments avec également des produits labellisés comme le saumon par exemple. Une nouvelle carte est d'ailleurs en cours de préparation et sera disponible à partir du mois de novembre.

Ce cuisinier de formation s'est donc pris de passion pour la confection des sushis depuis 2010, et avec Bastien, son second, ils régalaient les habitants de Manosque et aussi des alentours. Marine au service vient compléter l'équipe, et à eux trois ils ont su, preuve de qualité, fidéliser plus de quatre cents clients depuis ces cinq années, et font découvrir leurs saveurs à de nombreux autres chaque jour et chaque semaine, ce qui place Shin Sushi Bar comme la référence dans le pays manosquin. « Nous constatons une augmentation chaque année de commandes et de clients, c'est un réel plaisir de pouvoir répondre à cette demande et satisfaire les goûts du client qui de ce fait nous est fidèle depuis des années », précise Anthony, créateur de Shin Sushi Bar.

Une fidélité récompensée grâce à la carte remise chez Shin Sushi Bar qui vous donne droit, tous les six achats, à un bon de fidélité de 5 % du montant cumulé de vos achats, à valoir sur votre prochaine commande.

Votre repas livré chez vous

À partir du 15 septembre, vous pourrez, après avoir passé commande par téléphone au restaurant, vous faire livrer votre repas de sushis directement chez vous. Ce service, proposé en partenariat avec MMS Livraison, s'effectuera midi et soir, dans tout le pays manosquin avec un supplément. Toute la carte et les plateaux seront disponibles en livraison, vous n'avez plus qu'à faire votre choix et vous êtes livré, plus besoin de se déplacer !

Remerciements

L'anniversaire est symbolique et les remerciements sont de rigueur pour Anthony : « Je tiens à remercier mes clients fidèles, qui trouvent dans les produits proposés leurs attentes gustatives. Je voudrais également remercier mes employés, ma famille et mes amis pour leur soutien, et tous se retrouver pour fêter les dix ans de Shin Sushi Bar. »

Plus d'infos

Shin Sushi Bar
Avenue Ryckebush – Écoforum
04100 Manosque
Tél. 04 92 77 64 30
www.shinsushibar.com

Restaurant ouvert du mardi au samedi, midi et soir



Fête de l'Agriculture paysanne

Le Brusquet accueillera le samedi 26 et le dimanche 27 septembre la fête de l'Agriculture paysanne. Rendez-vous désormais annuel, c'est l'occasion de partager un moment à la fois festif et pédagogique.

TEXTE : CONFÉDÉRATION PAYSANNE 04 - PHOTO : SHUTTERSTOCK

La Confédération paysanne des Alpes-de-Haute-Provence organise une manifestation relative à l'Agriculture paysanne les 26 et 27 septembre au Brusquet, toute la journée, à la salle polyvalente et autour de la mairie.

Dans un contexte où l'agriculture est placée au cœur des enjeux de développement local, l'Agriculture paysanne ouvre des perspectives vers un nouveau modèle d'agriculture au service des territoires, mais elle souffre également d'un manque de reconnaissance et de visibilité.

Fêter l'Agriculture paysanne, c'est fêter le goût de produits de qualité et locaux à des prix justes pour le consommateur et le producteur. C'est aussi fêter une agriculture de proximité, créatrice d'emplois pérennes et non délocalisables, respectueuse de l'environnement et de nos paysages. Paysans, consommateurs et acteurs de l'économie solidaire du territoire vont se retrouver pour partager des valeurs communes.

Déroulement de l'événement

Au programme : un village associatif, un marché de paysans-producteurs, une projection-débat, des expositions en référence à l'Agriculture paysanne et des animations, notamment autour du pressoir mobile de l'association Fruits d'avenir en Pays dignois (avec la confection d'une cuvée de jus de fruits locaux, spéciale Agriculture paysanne).

SAMEDI 26 SEPTEMBRE

Salle polyvalente du Brusquet – participation libre
18 heures : Inauguration de l'exposition photographique « Dystopia » d'Alexa Brunet, photographe et Patrick Herman, journaliste-paysan.

19 heures : Apéro d'initiation coorganisé avec Camille Guertin Berne, paysanne-cuisinière.

20 h 30 : Projection-débat autour du documentaire La Guerre des graines, de Stenka Quillet et Clément Monifort, coréalisateur.

DIMANCHE 27 SEPTEMBRE

Dans et autour de la salle polyvalente du Brusquet – entrée libre et gratuite

À partir de 10 heures et toute la journée :

- Expositions : Dystopia, Agriculture paysanne, 1000 Vaches, École du Brusquet... Avec le coin du libraire (La Ruelle).
- Village associatif : avec les partenaires en lien avec le monde paysan, Agribio 04, Artisans du monde, CCFD Terre solidaire, Coalition climat 04, Via Campesina...
- Marché paysan : avec les producteurs de l'Agriculture paysanne des Alpes-de-Haute-Provence.
- Animations : Du labour léger en traction animale au semis direct participatif et au tri des semences. Bourses aux graines et « comment faire ses graines ? ». La laine, de la tonte au filage. La « Pressée des familles ». Musique du monde (la Bande à Pierrot, l'Ampoule, et la Chorale des indécis...).

Plus d'informations

Samedi 26 et dimanche 27 septembre
Le Brusquet (village situé sur la D900, à dix kilomètres de Digne-les-Bains, en direction de Barcelonnette)

www.covoiturage04.fr

Confédération paysanne 04 :

04 92 34 78 18

contact@confederationpaysanne04.org



Mondial Piscine

Passionné par le BTP, M. Marand, paysagiste de formation, décide d'étendre le champ de ses compétences en devenant conducteur d'engins, puis conducteur de travaux en 1990, il crée alors sa première structure en 2002 : Alpes Sud Terrassement, le début d'une longue aventure...

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER - PHOTOS : DESIGN PISCINE ET SPAS

Le fil des années appuie ce qui est devenu une certitude : les travaux publics sont bel et bien une vocation pour lui. Après des années d'expérience à travailler pour quelques entreprises locales, créer la sienne devient une évidence.

« La complémentarité entre sa force de base, l'horticulture, et les travaux publics nous permet d'offrir à nos clients un service complet allant du terrassement en passant par les fondations et les VRD jusqu'à la création d'engrèvements ; lesquels sont d'ailleurs devenus l'une des spécialités de notre société, ce qui nous a permis d'accroître notre notoriété par le bouche-à-oreille. »

« Nos équipes évoluent et notre gérant n'a de cesse de vouloir innover ! »

La création de bassins étant l'une des activités parallèles à celle du terrassement, les clients confient déjà à l'époque la réalisation de leurs piscines. Monsieur Marand voit là une belle occasion de satisfaire toujours mieux la clientèle. Après des années passées à réaliser des bassins en béton, il a l'idée d'une association avec une structure pérenne et mondialement connue. C'est alors que Design Piscine et spas, concessionnaire Mondial Piscine, ouvre ses portes en 2012.

Le choix de Mondial Piscine n'est pas anodin, M. Marand souhaite un partenaire solide qui ait fait ses preuves dans le monde de la piscine. Le créateur de Mondial y officie depuis 1975 ! Le concept Mondial Piscine associe les techniques innovantes du coffrage polypropylène avec le matériau traditionnel qu'est le béton, et surtout il offre systématiquement un engagement de bonne fin de travaux comprenant :

- la garantie décennale du fabricant ;
- la garantie décennale de l'installateur ;
- la garantie de parfait achèvement de votre piscine (seule entreprise en France à le proposer).

« Ce que nous offrons chez Design Piscine et spas c'est l'assurance d'une écoute attentive de vos besoins et de vos désirs, c'est aussi la fiabilité d'un produit qui a été conçu pour durer. Nous sommes en mesure de vous proposer une large gamme de produits, ce dont vous rêvez, nous pouvons le réaliser (variété de formes, de profondeur, piscines miroir, à débordement, liner design ou classiques...).

Aujourd'hui, nos deux structures vont de pair et nous permettent de répondre aux besoins d'une clientèle variée en couvrant la totalité du marché de la piscine : Alpes Sud nous permet d'offrir à nos clients à petit budget une piscine avec un très bon rapport qualité/prix ; Design Piscine et Spas, offre d'autres latitudes allant jusqu'à la création de piscines de luxe. Quel que soit votre choix, vous êtes assuré de n'avoir qu'un seul interlocuteur, en effet, nous mettons un point d'honneur à réaliser entièrement nos bassins sans sous-traitance aucune ! Nous sommes d'ailleurs fiers de vous annoncer que ce professionnalisme qui nous tient tant à cœur nous a valu une jolie récompense : la concession Mondial Piscine nous a fait l'honneur de nous sélectionner pour sa campagne publicitaire 2015. Ainsi, Laure Manaudou, notre égérie, est venue nous flatter de sa présence et a passé deux jours à inaugurer nos différentes réalisations en nageant chez nos clients ! »

« La création d'une piscine, c'est votre projet et peut-être votre rêve, notre but c'est le réaliser ! »

CHANGEMENT D'ADRESSE :

Depuis le 1er janvier 2015, votre magasin Mondial Piscine a changé d'adresse, vous pouvez désormais le retrouver dans la zone d'activités les Bastides-Blanches, 04220 Sainte-Tulle.

Tél. 04 92 75 42 05

Portable : 06 67 67 31 11

Mail : ast04@hotmail.fr

www.mondial-piscine.eu

Shopping

LA COLLECTION JACK & JONES

Ca y est ! C'est la Rentrée !

Dans ce nouveau numéro, nous allons te donner tous les atouts pour effectuer une rentrée sans fausses notes.

TEXTE & PHOTOS : BOUTIQUE JACK & JONES MANOSQUE

Et oui les vacances sont finis et l'Automne s'installe au rythme des nouvelles tendances. Nouvelles coupes et nouvelles matières font leurs apparitions. Découvrez les ! De plus tout le monde le sais, pas d'erreur possible ; On ne peut pas faire une deuxième première bonne impression ! Nous allons donc t'aider à aborder la rentrée en toute sérénité.

Back to school

Le denim et l'indigo knit (joggjean) sont toujours le cœur et l'âme de JACK & JONES. Cette Automne, tous les bancs d'école en seront remplis !!!

Look 1

Les adeptes du jean classique opteront pour le look BLUE JEAN ! Parfois il n'y a rien de mieux que les styles « OLD SCHOOL » !!!

Le look classique BLUE JEAN atteint la perfection associé à un pull Indigo à l'aspect jogging, une chaussure cuir ou aspect cuir ainsi qu'un sac à dos. Il incarne l'authenticité et l'origine du jean.

Look 2

De son côté, le CHINO reste une valeur sûre en proposant une large palette de couleur et un confort à toutes épreuves. Il sera ton allié pour tes longues journées studieuses !!!

Associe le à un tee shirt, une chemise en denim et un sac à dos, sublime le tout avec une belle paire de basket et le tour est joué !!!



Look 1



Jean à partir de 79,95€, pull 39,95€, shoes 59,95€, sac à dos 29,95€



Look 2



Chino 49,95€ ou 80€ les 2, chemise 39,95€, tee-shirt à partir de 12,95€, shoes 59,95€, sac à dos 29,95€

Et oui les vacances sont finis et l'Automne s'installe au rythme des nouvelles tendances. Nouvelles coupes et nouvelles matières font leurs apparitions. Découvrez les ! De plus tout le monde le sait, pas d'erreur possible ; On ne peut pas faire une deuxième première bonne impression ! Nous allons donc l'aider à aborder la rentrée en toute sérénité.

Back to work

Il est toujours difficile de revenir au bureau après de longues semaines à faire la fête entre amis et à siroter des mojitos sur la plage ! Fini short, tee-shirt et espadrilles, le business man est de retour !

À ce jeu jean et chinos seront encore de la partie !!!

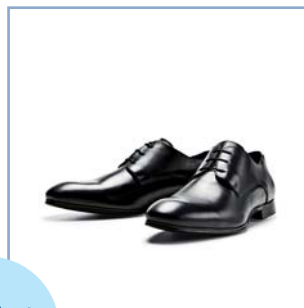
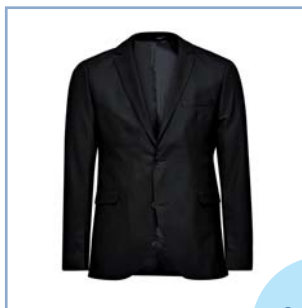
Look 3

Opte pour un jean noir, gris ou bleu foncé pour une tenue réussie. Associe le à une chemise portée sous une veste de blazer et une paire de chaussure de ville. Si tu collectionnes les belles montres, c'est le moment de les sortir !

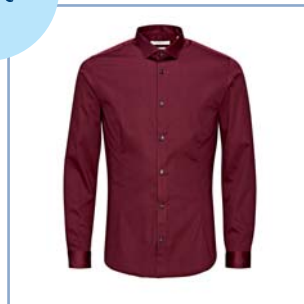
Look 4

Pour le chino, rien de bien compliqué, comme pour le jean une chemise fantaisie et de belles chaussures assiéront ta crédibilité auprès de ton boss ou de tes clients.

**Du 22 Août
au 29 Septembre**
et à l'occasion de la rentrée,
ta Boutique JACK&JONES
te fait GAGNER
une saison de jean.
Viens vite y participer
et découvrir les conditions en Magasin.
Jeu sans obligation d'achat.



Look 3



Jean 79,95€, chemise 39,95€, blazer 99,95€, shoes 79,95€



Look 4



Chino 59,95€, chemises à partir de 29,95€, shoes 69,95€

Pour plus d'informations

Venez découvrir la collection JACK & JONES

LA BOUTIQUE JACK & JONES
ZI ST JOSEPH - face à Hyper U
04100 MANOSQUE

Shopping

LES TENDANCES CHEZ ULTIMATE



Une rentrée Fashion chez Ultimate

Pour cette rentrée 2015, Voici les indispensables, intemporels et indémodables à avoir dans sa garde robe le tout sélectionné par la Boutique Ultimate, 31 Bd Gassendi, à Digne.

TEXTE & PHOTOS : ULTIMATE DIGNE

La Nike Air Force 1

Devenu l'icône absolue des amateurs de sneakers, ce modèle est l'un des plus vendus de la marque Nike. Ce modèle est à la fois un basique et un must have pour tous les sneakers-addicts. Disponible du 35,5 au 48. Entre 75 et 110€



Le Bonnet Carhartt

L'incontournable bonnet Carhartt : en noir, en marron, en bleu, gris ou vert. A vous de choisir la couleur qui correspond le plus à votre style ou à votre humeur. Les bonnets Carhartt vont aussi bien aux hommes qu'aux femmes. On les aime pour leur qualité - fabriqués au Canada et aux USA - et leur style très urbain. 19€



Levi's 501 CT

Le jean's Levi's 501 CT Inspirés par vos coups de cœur, Levi's à doté le jean 501 d'une coupe parfaitement fuselée. Optez pour votre taille habituelle, ou portez-le une à deux tailles en dessous ou au-dessus de votre taille normale, en fonction de l'effet recherché. 99€



La doudoune

La doudoune , Facile à porter, achetez une doudoune pour être au chaud tout l'hiver.
Modèle femme ONLY à 49,95€



La doudoune Bugatti

Modèle BUGATTI mixte de chez Kiliwatch, Doudoune ultra fine à capuche, avec patch sur la manche et fermeture zippée, intérieur 100% duvet de canard. 109€ disponible dans plusieurs couleurs du XS au XXL.



Le Jean Slim

Le jean's slim , un classic que chaque femme à dans son placard, ici modèle : ULTIMATE ONLY à 34,95€



Pour plus d'informations

Venez découvrir toutes les nouveautés de la rentrée chez
BOUTIQUE ULTIMATE
31 BD GASSENDI
04000 DIGNE LES BAINS

Beauté

TENDANCES & PRODUITS COIFFURE

Shades EQ Gloss



Vernis de brillance au PH acide sans ammoniacque à découvrir chez votre coiffeur RedKen - I Love Hair **BÉNÉFICES**

- Coloration capillaire semi-permanente N°1 aux USA. Formule au pH acide, sans ammoniacque*
- Apporte brillance, rafraîchit, corrige et estompe les cheveux blancs
- Contient des acides aminés de blé pour des cheveux sains, brillants et parfaitement revitalisés

*Elue coloration semi-permanente préférée des coiffeurs sur behindthechair.com. Stylist Choice Award 2001-2012

INGRÉDIENTS CLÉS

pH acide = Agit en douceur, pour des cheveux brillants et parfaitement revitalisés

Pigments durables = Coloration éclatante qui s'estompe comme un bronzage

Formule sans ammoniacque, non éclaircissante = N'éclaircit pas les pigments naturels des cheveux

Acides aminés de blé = Aident à retenir l'hydratation, à protéger et à revitaliser les cheveux

POURQUOI CELA FONCTIONNE

Douce formule non éclaircissante garantissant une magnifique coloration ton-sur-ton saine et brillante. Les acides aminés de blé retiennent l'hydratation pour des cheveux parfaitement revitalisés.

Soyez une Blonde Idol

Consultez votre coiffeur RedKen chez I Love Hair

NEUTRAL BLONDE - NEUTRALISATION

Retrouvez une couleur équilibrée avec un blond froid réflecteur de lumière créée par un mix parfait entre mèches claires et mèches plus foncées.

INTENSE GLAMOUR - COULEUR DE BASE + BALAYAGE

Offrez-vous un style couleur or avec une base légèrement éclaircie et un balayage blond doré doux. Parfait pour les brunettes qui veulent gagner de l'éclat.

VIP PLATINUM - DOUBLE PROCESS

Éclaircissez, éclaircissez encore, éclaircissez encore plus avec un blond platine ultra-froid. Incroyable sur cheveux courts !

BABY BLONDE - SIMPLE PROCESS

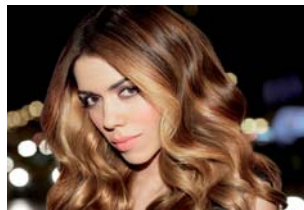
Retrouvez votre blond clair d'enfant, avec encore plus de brillance. Parfait pour les blondes qui souhaitent booster leur couleur.

LIGHT ANGEL - BALAYAGE GLOBAL

Faites scintiller vos cheveux avec un balayage global. Des effets blonds clairs très glamours pour un résultat multidimensionnel.

TOUCH OF GOLD - BALAYAGE EXPRESS

Service express ! Apportez une touche glamour à votre look avec un balayage express qui apporte un subtil effet « coup de soleil ».



Proraso, pour les hommes !

Proraso est une marque italienne dédiée aux soins de rasage traditionnel, une gamme issue des secrets des maîtres barbiers italiens! Proraso a été fondé en 1948 à Florence par Ludovico Martelli, à ce jour, c'est la marque italienne de soins de rasage la plus reconnue et la plus ancienne ! La gamme proposée est une gamme de produits fins pour un rasage des plus précis avec entre autre un produit phare : le savon à barbe à base d'eucalyptus!! Les soins Proraso sont proposés à des prix très abordables, ils sont puissants et efficaces, même contre les barbes les plus difficiles ! Ce sont des produits typiques que l'on pouvait trouver dans des salons des barbiers d'antan, d'ailleurs les soins Proraso ont été adoptés par les professionnels depuis 1948 !

Proraso, un rite de rasage ancien de presque un siècle

Proraso grâce à ses soins a réussi à transformer le rasage quotidien en un moment de plaisir, et la preuve en est que 3 générations se sont succédées et ont écrit tour à tour l'histoire de ce rite quotidien! 1948 est l'année du boom économique, cette même année, Piero Martelli invente la crème de pré-rasage de la marque ! Un soin frais qui incarne l'esprit de l'époque : Une volonté de nouveauté et de changement qui traversait l'Italie! Aujourd'hui encore, la marque est synonyme de qualité, d'un rasage précis qui répond aux exigences des italiens mais aussi de tous les hommes adeptes de soins de rasage traditionnels, professionnels y compris !



I Love hair

hairdresser homme/femme



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

REDKEN
5TH AVENUE NYC

KÉRASTASE
PARIS

PRORASO

essie
Expert manicure aux US Depuis 1981

ghd
good hair day every day

TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT L'APPLICATION MOUV'IN

contact

dépôts

photos

agenda

vidéos

articles



Mouv'in vous suit partout !

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

2 MERCREDI 2 SEPTEMBRE

LA BRILLANNE	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 78 77 29
LES MÉES	Centre équestre	Inscription Centre équestre la Fenièrè	10h-12h	☎ 04 92 34 34 60
MANOSQUE	L'Atelier de la Danse	Inscriptions L'Atelier de la Danse	journée	☎ 06 16 95 97 65
MANOSQUE	Centre Chorégraphique	Inscriptions Centre Chorégraphique	14h-19h	☎ 06 89 29 04 12

3 JEUDI 3 SEPTEMBRE

CHÂTEAU-ARN	La Marelle	Petit déj' La Marelle	8h45	☎ 04 92 32 37 04
MANOSQUE	Centre Pilates	Inscriptions Centre Pilates	17h-20h	☎ 06 16 95 97 65
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85

4 VENDREDI 4 SEPTEMBRE

LES MÉES	Stade la Taura	Inscription Tennis club Méén	18h-20h	☎ 06 81 70 69 67
----------	----------------	------------------------------	---------	------------------

5 SAMEDI 5 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Dojo Bd Martin Bret	Inscriptions Ascen'danse et cours Pilyostretch	journée	☎ 06 88 96 92 31
BANON	Église Haute	Ciné-Concert : L'an 01 - Peek 1 Boo	21h	☎ 04 92 72 19 40
STE TULLE	Parc Max Trouche	Fête du sentier des sports et forum associations	10h-16h	☎ 04 92 78 20 06
STE TULLE	Village	Fête de la Saucisse	journée	☎ 04 92 78 20 06
VOLX	Complexe Sportif	Fête des associations	13h30-17h	☎ 04 92 70 91 28

Côté Femme

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

Prêt-à-porter, chaussures & accessoires

I.CODE IKKS CIMARRON FINAL TOUCH A SH BEL AIR GAT RIMON

C'EST LA RENTRÉE !!!
LA NOUVELLE COLLECTION
AUTOMNE / HIVER 2015 EST ARRIVÉE...

Venez découvrir
les nouveaux looks de la saison
JOANNA CRÉE VOTRE STYLE !!

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

RELOOKEUSE
PROFESSIONNELLE
DIPLOMÉE

CONSULTANTE EN LOOK



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

AGENDA

5 SAMEDI 5 SEPTEMBRE - suite

MALIJAI	Parc du Château	Brocante nocturne	16h-1h	☎ 07 89 63 59 77
VILLENEUVE	Complexe sportif	Forum des associations	10h-17h	☎ 04 92 78 42 31
MALLEFOUGASSE	Mairie	causeries de Bel'Lurette «Les abeilles en danger»	17h-19h	☎ 06 64 80 23 84
LES MÉES	Chapelle Salette	Exposition Fil et soie	13h30-18h30	☎ 04 92 34 34 59
ENTREVENNES	...	La fête au Pré des étoiles	14h30	☎ 04 92 78 60 80
PEYRUIS	Église St Nicolas	Visite libre ou commentée de l'église St Nicolas	10h-12h	☎ 06 84 62 24 45
PEYRUIS	Restanques Château	Stage de Pierre sèche à Peyruis	8h-17h	☎ 06 83 22 05 79
LES MÉES	Stade la Taura	Inscription Tennis club Méen	10h-12h	☎ 06 81 70 69 67
MANOSQUE	L'Atelier de la Danse	Inscriptions L'Atelier de la Danse	10h-13h	☎ 06 16 95 97 65
MANOSQUE	Esplanade	Forum des sports	matinée	☎ ...
GRÉOUX	Placette Pauline	Les samedis de Pauline : Aix'Music	16h	☎ 04 92 78 01 08
DIGNE	Palais des Congrès	Forum des associations	journée	☎ 04 92 30 52 00

6 DIMANCHE 6 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Gymnase Iscles	Tournoi -18ans Championnat France Handball	journée	☎ 06 19 76 25 28
GRÉOUX	Centre L'Étoile	Gréoux Jazz Festival - Fabrice Eulry	17h30	☎ 04 92 78 01 08
CHÂTEAU-ARN	Les Lauzières	Forum associatif de la Moyenne Durance	9h-17h	☎ 04 92 30 81 40
STE TULLE	Village	Fête de la Saucisse	journée	☎ 04 92 78 20 06
VOLONNE	Bord du Lac	Vide grenier	6h-18h	☎ 06 79 21 76 60
LES MÉES	Chapelle Salette	Exposition Fil et soie	13h30-18h30	☎ 04 92 34 34 59
Oraison	Places de la ville	Vide grenier	journée	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Hippodrome	Courses Hippiques	14h	☎ 04 92 78 60 80
PEYRUIS	Restanques Château	Stage de Pierre sèche à Peyruis	8h-17h	☎ 06 83 22 05 79
DIGNE	...	Brocante et vide grenier du Lions	...	☎ ...
FORCALQUIER	...	Les brocantes de St Lazare	...	☎ ...
RIEZ	...	Antiquités Art et Déco	...	☎ ...
SISTERON	...	Vide grenier de la rentrée	...	☎ ...
VOLX	Village	2ème Run & Bike Volxtrem	...	☎ 04 92 72 15 84

Salsa HP

COURS
débutant et intermédiaire

STAGES

ANIMATIONS DE SOIRÉES

Salsa cubaine ★ **Bachata** ★ **Kizomba**

LUNDIS et JEUDIS de 19h à 21h (Studio C / Manosque)

☎ **06 74 13 36 85**

AGENDA

7 LUNDI 7 SEPTEMBRE

GRÉOUX	Centre L'Étoile	Projection de «Whiplash» de Damien Chazelle	20h30	☎ 04 92 78 01 08
VOLONNE	Salle polyvalente	Semaine Découverte de la Gym	...	☎ 04 92 64 19 22
CHÂTEAU-ARN	École musique	Semaine Portes Ouvertes : École de musique	16h-19h	☎ 06 84 06 98 49
LES MÉES	Chapelle Salette	Exposition Fil et soie	13h30-18h30	☎ 04 92 34 34 59
MANOSQUE	Centre Chorégraphique	Journée Portes Ouvertes Centre Chorégraphique	...	☎ 06 89 29 04 12
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85

8 MARDI 8 SEPTEMBRE

GRÉOUX	Centre L'Étoile	Conférence «Histoire du Jazz» et film	20h30	☎ 04 92 78 01 08
PEYRUIS	Départ Mairie	Visite du village	18h	☎ 06 83 22 05 79
MALIJAI	Centre de loisirs	Atelier d'éveil musical	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
VOLONNE	Salle polyvalente	Semaine Découverte de la Gym	...	☎ 04 92 64 19 22
CHÂTEAU-ARN	École musique	Semaine Portes Ouvertes : École de musique	16h-19h	☎ 06 84 06 98 49
LES MÉES	Chapelle Salette	Exposition Fil et soie	13h30-18h30	☎ 04 92 34 34 59
MANOSQUE	Centre Chorégraphique	Journée Portes Ouvertes Centre Chorégraphique	...	☎ 06 89 29 04 12

SHIN SUSHI

BAR

BAR À SUSHI & SUSHI À EMPORTER

NOUVEAU !

À PARTIR DU 15 SEPTEMBRE
LIVRAISON À DOMICILE
MIDI ET SOIR sur MANOSQUE & ENVIRONS

OUVERT DU MARDI AU SAMEDI
MIDI ET SOIR

MANOSQUE - ÉCOFORUM
04 92 776 430



AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

9 MERCREDI 9 SEPTEMBRE

VALENSOLE	Salle Tardieu	Country - Line Dance - Danse Catalane	19h-21h30	☎ 06 07 24 03 11
GRÉOUX	Placette Pauline	La bande à Bruzzo - Gréoux Jazz Festival	17h	☎ 04 92 78 01 08
SISTERON	...	Route Napoléon Classic 2015 - 40 voitures collect	journée	☎ ...
LES MÉES	École musique	Inscription École de musique expression corpor	18h	☎ 06 08 45 01 64
VOLONNE	Salle polyvalente	Semaine Découverte de la Gym	...	☎ 04 92 64 19 22
CHÂTEAU-ARN	École musique	Semaine Portes Ouvertes : École de musique	16h-19h	☎ 06 84 06 98 49
LES MÉES	Chapelle Salette	Exposition Fil et soie	13h30-18h30	☎ 04 92 34 34 59
MANOSQUE	Centre Chorégraphique	Journée Portes Ouvertes Centre Chorégraphique	...	☎ 06 89 29 04 12

10 JEUDI 10 SEPTEMBRE

GRÉOUX	Centre L'Étoile	Al Benson Jazz Band - Gréoux Jazz Festival	20h30	☎ 04 92 78 01 08
LES MÉES	Salle Mairie	Permanence du SEL	dès 18h	☎ 04 86 49 65 96
CHÂTEAU-ARN	Centre Social	Petit déj' La Marelle	8h45 - 10h	☎ 04 92 32 37 04
VOLONNE	Salle polyvalente	Semaine Découverte de la Gym	...	☎ 04 92 64 19 22
CHÂTEAU-ARN	École musique	Semaine Portes Ouvertes : École de musique	16h-19h	☎ 06 84 06 98 49
VOLX	Foyer rural	Après midi dansant Regain	14h-18h	☎ 04 92 70 91 28
LES MÉES	Chapelle Salette	Exposition Fil et soie	13h30-18h30	☎ 04 92 34 34 59
MANOSQUE	Centre Chorégraphique	Journée Portes Ouvertes Centre Chorégraphique	...	☎ 06 89 29 04 12
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85

11 VENDREDI 11 SEPTEMBRE

GRÉOUX	Centre L'Étoile	Projection de «Whiplash» de Damien Chazelle	20h30	☎ 04 92 78 01 08
LES MÉES	Stade La Taura	Inscription Tennis Club Méen	18h-20h	☎ 06 81 70 69 67
CHÂTEAU-ARN	Les Lauzières	28ème Carrefour de l'Auto	à partir de 15h	☎ 06 85 79 03 86
VOLONNE	Salle polyvalente	Semaine Découverte de la Gym	...	☎ 04 92 64 19 22
CHÂTEAU-ARN	École musique	Semaine Portes Ouvertes : École de musique	16h-19h	☎ 06 84 06 98 49
LES MÉES	Chapelle Salette	Exposition Fil et soie	13h30-18h30	☎ 04 92 34 34 59
MANOSQUE	Centre Chorégraphique	Journée Portes Ouvertes Centre Chorégraphique	...	☎ 06 89 29 04 12
MANOSQUE	Centre SO SWIM	Journée Portes Ouvertes SO SWIM	9h-18h	☎ 04 92 75 02 16

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

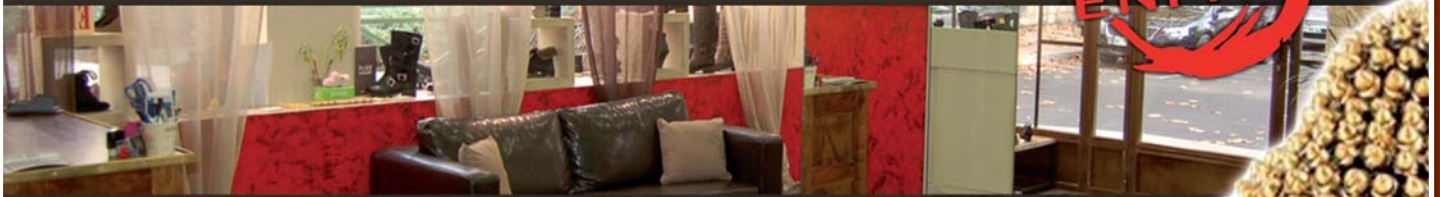
12 SAMEDI 12 SEPTEMBRE

GRÉOUX	Centre L'Étoile	Rive droite Rive gauche - Gréoux Jazz Festival	20h30	☎ 04 92 78 01 08
DIGNE	Gavots	Collecte de sang	...	☎ 04 92 40 61 82
LES MÉES	Salle des fêtes	Journée des bénévoles	14h30 - 17h30	☎ 04 92 34 03 01
CHÂTEAU-ARN	Parc Arboré	Brocante Vide grenier	7h-16h	☎ 06 88 16 53 77
CHÂTEAU-ARN	Parking Résistance	Brocante Vide grenier	6h-18h	☎ 06 76 79 87 74
LES MÉES	Stade La Taura	Inscription Tennis Club Méén	10h-12h	☎ 06 81 70 69 67
CHÂTEAU-ARN	Les Lauzières	28ème Carrefour de l'Auto	10h-19h	☎ 06 85 79 03 86
VOLX	Centre Village	Repas des volxiens	à partir de 18h30	☎ 04 92 70 91 28
LES MÉES	Chapelle Salette	Exposition Fil et soie	13h30-18h30	☎ 04 92 34 34 59
ORAISON	Stade Giai Miniet	Match HandBall	...	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	...	3ème vide grenier de l'EP Manosque Athlétisme	...	☎ ...
ST MARTIN EAUX	village	Festival ROCK DC	17h-1h	☎ 06 10 84 81 13
MANOSQUE	Centre Chorégraphique	Journée Portes Ouvertes Centre Chorégraphique	...	☎ 06 89 29 04 12
MANOSQUE	Centre SO SWIM	Journée Portes Ouvertes SO SWIM	9h-18h	☎ 04 92 75 02 16
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Soirée Country Line Western Catalan	20h	☎ 06 19 60 18 44

TOBOGGAN

chaussures

FEMME
ENFANT



côté enfant

Palladium • Geox • Primigi • Naturino • Ciao Bambi
Gbb • Stones and Bones • 1015 • NewBalance

côté femme + accessoires

Nero Giardini • Air Step • Myma • Maria Mare
Anaki • Ippon Vintage • MTNG • Palladium • Johann

Place Docteur Joubert • MANOSQUE
04 92 72 27 47

ouvert du mardi au samedi
de 9h30 à 12h et 15h à 19h

AGENDA

13 DIMANCHE 13 SEPTEMBRE

GRÉOUX	Centre L'Étoile	Gréoux Jazz Festival : Daniel Bechet	17h30	☎ 04 92 78 01 08
LA BRILLANNE	Centre Ville	Vide grenier organisé par le Tennis Club	journée	☎ 06 49 85 22 03
PEIPIN	Place Bon Vent	Vide grenier	6h-18h	☎ 06 38 14 59 82
DABISSE	Salle des fêtes	Brocante Vide grenier	6h-19h	☎ 06 72 54 97 57
MALIJAI	Salle des fêtes	Expo-Vente	9h-18h	☎ 04 92 32 12 33
CHÂTEAU-ARN	Les Lauzières	28ème Carrefour de l'Auto	10h-19h	☎ 06 85 79 03 86
MALIJAI	Parc du Château	Brocante / Vide grenier / Vide poussette	6h-18h	☎ 06 83 50 36 38
PIERREVERT	Salle polyvalente	Forum des associations	10h-16h	☎ 04 92 72 86 87
MANOSQUE	Parc de Drouille	Vide grenier de la rentrée	journée	☎ 04 92 79 35 31
LES MÉES	Chapelle Salette	Exposition Fil et soie	13h30-18h30	☎ 04 92 34 34 59
ORAISON	Cynodrome	Course de Lévrier	14h30	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Stage Giai Miniet	Match Roller Hockey	...	☎ 04 92 78 60 80
DIGNE	...	Vide grenier	...	☎ ...
SISTERON	...	Vide grenier de la rentrée	...	☎ ...
MANOSQUE	Lac des Vannades	Natation eau libre : 3000 m	...	☎ 06 32 11 98 22
MANOSQUE	Centre SO SWIM	Journée Portes Ouvertes SO SWIM	9h-18h	☎ 04 92 75 02 16

14 LUNDI 14 SEPTEMBRE

MONTFORT	Salle municipal	Atelier Relais Assistantes Maternelles	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
LES MÉES	Maison Association	Soirée de démonstrations Les Méés Tonic	dès 16h45	☎ 04 92 34 19 77
CHÂTEAU-ARN	Centre Culturel	Rencontres Objectifs Nature	journée	☎ 06 58 44 70 58
CHÂTEAU-ARN	Les Lauzières	28ème Carrefour de l'Auto	10h-19h	☎ 06 85 79 03 86
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85

15 MARDI 15 SEPTEMBRE

SISTERON	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 61 31 61
CHÂTEAU-ARN	Centre Culturel	Rencontres Objectifs Nature	journée	☎ 06 58 44 70 58

16 MERCREDI 16 SEPTEMBRE

MALLEMOISSON	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 34 60 74
CHÂTEAU-ARN	Centre Social	Coin famille «découvrir les oiseaux des jardins»	16h15	☎ 04 92 32 37 04
CHÂTEAU-ARN	Maison association	Journées «Porte Ouverte» MJC	14h-18h	☎ 04 92 64 17 24
CHÂTEAU-ARN	Centre Culturel	Rencontres Objectifs Nature	journée	☎ 06 58 44 70 58
DIGNE	Stade Jean Rolland	Journée nationale du sport scolaire	journée	☎ 06 98 19 12 86

Immortal Karesse
TATOUAGE • PIERCING

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

17 JEUDI 17 SEPTEMBRE

DIGNE	IUT	Collecte de sang	...	☎ 04 92 40 61 82
PIERREVERT	Salle des fêtes	Portes Ouvertes Danses de Couple	19h	☎ 06 82 11 86 92
PEIPIN	Ludocinelle	Atelier Relais assistantes Maternelles	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
CHÂTEAU-ARN	Centre Culturel	Rencontres Objectifs Nature	journée	☎ 06 58 44 70 58
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85

18 VENDREDI 18 SEPTEMBRE

GRÉOUX	Église ND Ormeaux	Xinarca - Chant & Cistre Corses	16h30	☎ 06 71 93 18 58
VILLENEUVE	...	Collecte de sang	...	☎ ...
GRÉOUX	Centre L'Étoile	À l'Étoile ce soir... «Jeu de Miroir» voyage musical	20h30	☎ 04 92 78 01 08
CHÂTEAU-ARN	Centre Culturel	Rencontres Objectifs Nature	journée	☎ 06 58 44 70 58
FORCALQUIER	Kfé Quoi !	Tarace Boulba / DJ ED Nodda	dès 20h30	☎ 06 85 35 68 42
GRÉOUX	Écociné Verdon	Projection-Débat: «En Quête de Sens»	19h • 7 €	☎ ...
DIGNE	Centre Culturel	Théâtreô4	...	☎ 04 92 30 87 10

Ultimate LES NOUVELLES COLLECTIONS AU SHOP!

BACK SCHOOL!

HOMME | FEMME | RAYON JUNIOR 50M2 AU SOUSSOL | CHAUSSURES & SNEAKERS | ACCESSOIRES ...



ULTIMATE BY 745 - 31 BD GASSENDI - 04000 DIGNE-LES-BAINS - tél : 04.92.32.47.83

RAYON CHAUSSURES (PLUS DE 300 MODELES)



BON DE RÉDUCTION CHAUSSURE 10€

POUR L'ACHAT D'UNE PAIRE DE CHAUSSURE DES 69€ ET
OFFRE NON CUMULABLE AVEC AUTRE PROMO
VALABLE JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE 2015

AGENDA

19 SAMEDI 19 SEPTEMBRE

PEYRUIS	Église St Nicolas	Journées du Patrimoine	10h-18h	☎ 06 84 62 24 45
L'ESCALE	MAC	Tournoi de Tarot ouvert à tous	12h	☎ 06 18 90 97 59
SISTERON	...	Journées européennes du Patrimoine	...	☎ ...
LES MÉES	Église	Journées du Patrimoine	14h30-16h	☎ 06 75 86 84 13
VOLONNE	Moulin Trabuc	Journées européennes du Patrimoine	10h-12h et 15-18h	☎ 06 84 54 70 18
VOLONNE	Mairie	Rallye Selfie	14h-17h	☎ 06 84 08 76 89
LES MÉES	Salle des fêtes	Terre d'échanges, animations, ateliers, conf,...	14h-23h	☎ 04 92 34 08 06
VOLONNE	Bord du Lac	Vide grenier, marché bio, foire aux plantes	journée	☎ 06 31 74 78 43
CHÂTEAU-ARN	Centre Culturel	Rencontres Objectifs Nature	journée	☎ 06 58 44 70 58
REILLANNE	Départ devant OT	Découverte Vieux Village - Journée du Patrimoine	15h30	☎ 04 92 76 45 37
PIERREVERT	...	Journées du Patrimoine	journée	☎ 04 92 72 86 87
Oraison	Lac Buissonnades	Fête départementale du Sport	journée	☎ 04 92 78 60 80
GRÉOUX	Rues du Village	Reconstitution de la révolte du 20 janvier 1782	16h	☎ 06 63 12 96 41
FORCALQUIER	Kfé Quoi !	La Petite Fumée + Mine Jaja	21h	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Club Next Step	Journée Portes Ouvertes Club Next Step	...	☎ ...

20 DIMANCHE 20 SEPTEMBRE

LES MÉES	Église ND Olivier	Journée du Patrimoine	10h	☎ 04 92 34 32 78
PEYRUIS	Église St Nicolas	Journées du Patrimoine	10h-18h	☎ 06 84 62 24 45
SISTERON	...	Journées européennes du Patrimoine	...	☎ ...
VOLONNE	Moulin Trabuc	Journées européennes du Patrimoine	10h-12h et 15-18h	☎ 06 84 54 70 18
SISTERON	...	Automne provençal : concerts, conf, animations	journée	☎ ...
LES MÉES	Salle des fêtes	Terre d'échanges, animations, ateliers, conf,...	9h-19h	☎ 04 92 34 08 06
VOLONNE	Bord du Lac	Vide grenier, marché bio, foire aux plantes	journée	☎ 06 31 74 78 43
CHÂTEAU-ARN	Centre Culturel	Rencontres Objectifs Nature	journée	☎ 06 58 44 70 58
STE TULLE	...	Vide grenier	journée	☎ 04 92 78 20 06
STE TULLE	Théâtre	Pièce de théâtre : Le Prénom	16h	☎ 04 92 78 20 06
VOLX	Village	Course pédestre : Volx en course	...	☎ 06 79 66 24 71
VILLENEUVE	Place Aimé	Vide grenier	8h-17h30	☎ 04 92 78 42 31
PIERREVERT	...	Journées du Patrimoine	journée	☎ 04 92 72 86 87
Oraison	Places ville	Vide grenier	journée	☎ 04 92 78 60 80
GRÉOUX	Les Thermes	Histoire et patrimoine thermal Gréoux-les-Bains	10h & 16h30	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	Kfé Quoi !	Bab et l'orchestre des chats	16h30	☎ 06 85 35 68 42
NIOZELLES	...	Vide grenier de Niozelles	...	☎ ...
RIEZ	...	Vide greniers- Vide pousette	...	☎ ...
SISTERON	...	Vide greniers Sisteron	...	☎ ...



TOUT POUR MON



DEPOT - VENTE

Passage du Hussard - Avenue Jean Giono - MANOSQUE
OUVERT DU MARDI AU SAMEDI - 06 73 14 54 27

VETEMENTS • JOUETS • PUERICULTURE

14 Septembre au 17 Octobre 2015

70 ans, ça se fête !



**70 ans, ce sont 70 offres
exceptionnelles pendant 1 mois !!!
Venez vite les découvrir en agence...**

OUTILLAGE - ISOLATION - CARRELAGE - SANITAIRE - BOIS TERRASSE
GROS OEUVRE - COUVERTURE - MENUISERIE - CUISINE



8 & 9 OCTOBRE 2015
Salle Osco Manosco
MANOSQUE

www.construisonsdemain.fr



70 ans d'histoire



1945



Le saviez-vous ?

**QUE VOULAIT
DIRE S.I.M.C.
À SA CRÉATION ?**

Société Industrielle de Matériaux et Charbons...
Créée en 1945 et située à Manosque, l'entreprise repose
sur 2 piliers : le négoce de matériaux et de charbon !

Elle sera renommée en 1964
« Société Industrielle de Matériaux de Construction. »
Fini le charbon !



* Les dates clés *

1945 Création de la SIMC à Manosque

1960 Installation dans la zone St-Joseph

1964 Changement de nom

1984 Ouverture du premier libre-service
de la région

1992 Rapprochement
avec le groupe SAMSC

2005 Pour ses 60 ans, la SIMC compte
13 agences

2015

Ce sont aujourd'hui 30 agences SIMC
au service des professionnels et des particuliers

530 30 } dont 25 et 5

SALARIÉS

POINTS DE VENTE SUR
5 DÉPARTEMENTS EN PACA

AGENCES DE NÉGOCE
DE MATÉRIAU

MAGASINS GRANDES
SURFACES DE BRICOLAGE



Siège Social à Manosque



Grande surface de bricolage CORNER



Salle d'exposition

Un développement
à travers
la région P.A.C.A.
au cours des
25 dernières années.





SALON
**CONSTRUISONS
DEMAIN**

2^e édition/2015

8 & 9 OCTOBRE 2015
Salle Osco Manosco
MANOSQUE

Pendant 2 jours et sur 1000m² d'exposition, découvrez les produits innovants, rencontrez et échangez avec les professionnels du bâtiment, comprenez les enjeux et perspectives du marché de la construction.
www.contruisonsdemain.fr



SIMC
Depuis 1945
Le bon point des matériaux



AGENDA

21 LUNDI 21 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Hôpital	Collecte de sang	...	☎ 04 92 72 43 43
SISTERON	...	Automne provençal : concerts, conf, animations	journée	☎ ...
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85

22 MARDI 22 SEPTEMBRE

MANOSQUE	L'Occitane	Collecte de sang	...	☎ 04 92 72 43 43
RIEZ	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 77 80 49
SISTERON	...	Automne provençal : concerts, conf, animations	journée	☎ ...
VOLX	...	Reprise des cours de Qi Gong	...	☎ 04 92 77 44 26
MALIJAI	Dinofolies	Atelier Relais assistantes maternelles	9h45-11h15	☎ 04 92 31 50 99

23 MERCREDI 23 SEPTEMBRE

SISTERON	...	Automne provençal : concerts, conf, animations	journée	☎ ...
MANOSQUE	Ville	Correspondances de Manosque	...	☎ ...

24 JEUDI 24 SEPTEMBRE

SISTERON	...	Automne provençal : concerts, conf, animations	journée	☎ ...
SALIGNAC	Local Péricolaire	Atelier du RAMIP	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
CHÂTEAU-ARN	La Marelle	Petit déj' avec la ligue contre le cancer	8h30	☎ 04 92 32 37 04
GRÉOUX	Centre l'Étoile	Ste Croix, de la vallée disparue au grand lac	...	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
MANOSQUE	Ville	Correspondances de Manosque	...	☎ ...

Lè Pàtiò dès Sèns

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

Offres rentrée spéciales après soleil - du 1/09 au 31/10

Entrée Hammam + gommage : 23,50€ au lieu de 27€

Entrée Hammam + gommage + modelage 30mn : 50€ au lieu de 55€

Grand soin des pieds : balnéo + gommage + réflexo plantaire + vernis (1h) : 29€ au lieu de 35€

Soin visage jeunesse initiale : Anti-age + réhydratation profonde (1h) : 45€ au lieu de 55€

ENTRÉE HAMMAM SIMPLE 11,50€ au lieu de 14,50€ - les mardis et jeudis

35 sqm dès anciens combattants - Boulevard Mirabeau - 04 92 78 38 78

HAMMAM
traditionnel 100m²
espace bien-être
esthétique salon de thé
OUVERT 7 jours/7

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

25 VENDREDI 25 SEPTEMBRE

VOLX	Foyer rural	Collecte de sang	15h-20h	☎ 04 92 75 44 87
SISTERON	...	Automne provençal : concerts, conf, animations	journée	☎ ...
VOLONNE	Terres du Vançon	Ateliers de peinture spontanée et créative	...	☎ 06 60 83 83 64
PEYRUIS	Chapelle St Roch	Yaya, pièce de théâtre de E. Corman	20h30	☎ 04 92 68 06 26
L'ESCALE	Salle périscolaire	Atelier RAMIP	9h30-11h	☎ 04 92 31 50 99
VOLONNE	...	Rando Bistrot « A Vançon pas à pas »	9h-16h	☎ 04 92 64 02 64
Oraison	Salle de l'Eden	Cinéma	18h30 & 21h • 5€	☎ 04 92 78 60 80
GRÉOUX	Centre l'Étoile	16 ^{ème} chpt de France cycliste de la gendarmerie	...	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	Kfé Quoi !	Töy Party bidouillage et musique	21h	☎ 06 85 35 68 42
MOUSTIERS	Village	Fête de la Gastronomie	Journée	☎ 04 92 74 67 84
GRÉOUX	Écociné Verdon	Conférence L'Enfance Bilingue par Dr Scola	18h30 • 5€	☎ 06 21 21 22 32
MANOSQUE	Ville	Correspondances de Manosque	...	☎ ...

26 SAMEDI 26 SEPTEMBRE

GRÉOUX	Centre l'Étoile	Dansons à l'Étoile Rock'n Roll avec G & M Krygiel	15h	☎ 04 92 78 01 08
SISTERON	...	Automne provençal : concerts, conf, animations	journée	☎ ...
VOLONNE	Terres du Vançon	Ateliers de peinture spontanée et créative	...	☎ 06 60 83 83 64
CHÂTEAU-ARN	Bordure RN	Brocante Vide grenier	7h-16h	☎ 06 88 16 53 77
CHÂTEAU-ARN	Font Robert	Brocante Vide grenier	6h-19h	☎ 06 72 54 97 57
GRÉOUX	Centre l'Étoile	16 ^{ème} chpt de France cycliste de la gendarmerie	...	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	Salle Bonne Fontaine	Festival Hors les Murs : cio tympan + La fanfare...	21h	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Salon du Mariage : «Rétro Chic»	10h-19h	☎ 06 22 03 36 41
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Soirée «Mariage» + Repas + Animations	19h-4h	☎ 07 71 03 37 22
MOUSTIERS	Village	Fête de la Gastronomie	Journée	☎ 04 92 74 67 84
LE BRUSQUET	Village	Fête de l'Agriculture paysanne	Journée	☎ 04 92 34 78 18
MANOSQUE	Ville	Correspondances de Manosque	...	☎ ...
DIGNE	Musée David Néel	Journées Tibétaines	...	☎ 04 92 31 32 38
DIGNE	Tennis du Bourg	Finales masters 04 de tennis	...	☎ 04 92 32 15 92
SISTERON	CLub Next Step	Journée Portes Ouvertes Club Next Step	...	☎ ...

Annie modelage vous propose une pause douce heure...

Sur rendez-vous
7j/7
jusqu'à 21h

NOUVEAU
RÉFLEXOLOGIE
PLANTAIRE

PROMO
10%
de remise sur
les modelages

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)



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

27 DIMANCHE 27 SEPTEMBRE

GRÉOUX	Parc Morelon	Les dimanches musicaux : Cordes sensibles	16h	☎ 04 92 78 01 08
SISTERON	...	Automne provençal : concerts, conf, animations	journée	☎ ...
MALIJAI	Parc du Château	Brocante / Vide grenier	6h-18h	☎ 06 30 57 50 98
VOLONNE	Terres du Vançon	Ateliers de peinture spontanée et créative	...	☎ 06 60 83 83 64
L'ESCALE	Centre Village	19ème Gambade Escalaise	dès 10h	☎ 06 80 02 26 23
Oraison	Salle de l'Eden	Loto	17h	☎ 04 92 78 60 80
DIGNE	...	Vide grenier Soroptimist	...	☎ ...
BANON	village	7ème Rando du Fromage	dès 7h30	☎ 06 72 69 04 96
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Salon du Mariage : «Rétro Chic»	10h-19h	☎ 06 22 03 36 41
MOUSTIERS	Village	Fête de la Gastronomie	Journée	☎ 04 92 74 67 84
LE BRUSQUET	Village	Fête de l'Agriculture paysanne	Journée	☎ 04 92 34 78 18
MANOSQUE	Ville	Correspondances de Manosque	...	☎ ...
DIGNE	Musée David Néel	Journées Tibétaines	...	☎ 04 92 31 32 38
DIGNE	Col du Corobin	Montée historique du col Corobin	7h-18h	☎ 06 07 45 27 08
CHAFFAUT	...	70ème Tour du Chaffaut	...	☎ 06 51 42 10 14

Ford Ranger
5 étoiles NCAP.



FORD RANGER

> 5 étoiles Euro NCAP

Simple Cabine XL 2.2 TDCI 125 ch 4x4

18 190 € HT*

Sans condition de reprise



GARAGE DES ALPES CONCESSIONNAIRE FORD

Avenue Frédéric Mistral 04100 MANOSQUE - Tél. : 04 92 70 49 20 - www.groupe-maurin.com



GARAGE ROCA Agent Officiel Ford - ZA Proviou, 54 route de Gap 04200 Sisteron - Tél. 04 92 61 46 61 - garage.roca-sarl@wanadoo.fr

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

28 LUNDI 28 SEPTEMBRE

VOLONNE

Terres du Vançon

Ateliers de peinture spontanée et créative

...

☎ 06 60 83 83 64

MANOSQUE

Studio C

Cours Salsa, Kizomba, Bachata

19h-21h

☎ 06 74 13 36 85

29 MARDI 29 SEPTEMBRE

LES MÉES

Salle multi activité

Atelier Relais Assistantes Maternelles

9h30-11h30

☎ 04 92 31 50 99

30 MERCREDI 30 SEPTEMBRE

DIGNE

Gavots

Collecte de sang

...

☎ 04 92 40 61 82

ST AUBAN

Centre Social

Coin famille «présentation instruments musique

16h15

☎ 04 92 32 37 04

1 JEUDI 1^{ER} OCTOBRE

MANOSQUE

Studio C

Cours Salsa, Kizomba, Bachata

19h-21h

☎ 06 74 13 36 85

2 VENDREDI 2 OCTOBRE

STE TULLE

Espace G. Vachier

Fête de la Science

10h-18h

☎ 04 92 78 20 06



DIGNE
ma ville

www.dignemaville.fr



AGENDA

3 SAMEDI 3 OCTOBRE

STE TULLE	Espace G. Vachier	Fête de la Science	10h-18h	☎ 04 92 78 20 06
LES MÉES	RAMIP	Portes Ouvertes du RAMIP	15h-19h	☎ 04 92 31 50 99
SALLES/VERDON	Lac Ste Croix	Triathlon NATUREMAN	...	☎ ...
DIGNE	...	Rando des 3 vallées	journée	☎ 04 92 36 62 62

4 DIMANCHE 4 OCTOBRE

STE TULLE	Espace G. Vachier	Fête de la Science	10h-18h	☎ 04 92 78 20 06
VOLX	...	Après-midi dansant avec association CIO	...	☎ 04 92 79 33 63
VOLX	...	Vide grenier Epice Rit	...	☎ 06 08 90 05 91
SALLES/VERDON	Lac Ste Croix	Triathlon NATUREMAN	...	☎ ...
DIGNE	...	Rando des 3 vallées	journée	☎ 04 92 36 62 62

5 LUNDI 5 OCTOBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
----------	----------	-------------------------------	---------	------------------



Réparation mobile et Smartphone sur place, **en 40 minutes**

Devis **immédiat** pour casse & oxydation (toutes marques)

Sauvegarde et récupération de données

Prêt d'un mobile si immobilisation

Centre **agréé constructeurs** (Réparation Gratuite sous garantie):



SONY

NOKIA



ZTE

BlackBerry



PSM Manosque

340, Avenue du Dr Bernard Fossier,

04100 Manosque

04 92 75 65 67

manosque@allopsm.fr

www.allopsm.fr

Ouvert du Lundi au Vendredi

de 10h00 à 13h00

et de 14h00 à 19h00

www.allopsm.fr



Ambiances

Présent dans le département depuis plus de sept ans, Ambiances a choisi de s'installer à Manosque, avenue Georges-Pompidou, pour obtenir une image et une identité propres aux valeurs mises en avant par l'entreprise.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Pour Catherine, la cuisine c'est sa vie, une véritable passion qu'elle aime partager avec ses clients ou même seulement avec les personnes qui franchissent la porte de son magasin. Et cela se ressent réellement dans son discours, son approche, son conseil, on la sent animée par une volonté unique : vous satisfaire et réaliser pour vous, de la plus belle des manières, ce qui deviendra la pièce incontournable de la maison ! Plus de trente ans d'expérience pour Catherine, c'est dire si le métier lui plaît et si ses clients sont satisfaits, car comme dans beaucoup de domaines d'activité, le bouche-à-oreille fait son effet et un client satisfait va forcément en parler autour de lui ; c'est pour cela qu'Ambiances compte plus de trois cents réalisations en seulement sept années d'existence. Cette passionnée a la particularité de dessiner tous les projets à la main. Bernard, quant à lui, assure l'accueil des clients, mais aussi la bonne gestion de l'entreprise. Il est également présent sur les chantiers. Un véritable couple dont l'entente, la complicité et la complémentarité se res-sentent dans la vie comme dans le travail.

Pourquoi le déménagement ?

Depuis 2008, Ambiances se situait dans la zone d'activités de Volx, dans un pôle destiné à l'ameublement et à la maison. Catherine et Bernard, son mari, choisissent alors de déménager le magasin à Manosque, avec la volonté d'obtenir une vraie identité qui leur est propre, et une ambiance chaleureuse et intimiste.

Qualité optimale, prix raisonnables

Ambiances a choisi de collaborer avec le fabricant allemand Störmer Küchen. La tradition de fabrications de cuisines depuis 1958, flexibilités pour des fabrications spéciales, plus de trois cents façades réparties dans quatre gammes qui offrent à chaque concepteur un choix étendu de possibilités. Des produits d'une qualité incomparable à ce prix là avec une garantie de vingt ans sur la quincaillerie, les coulisses, les charnières, etc.

Ambiances collabore également avec un fabricant de bois, qui réalisera, à la convenance et à la demande du client, des meubles de cuisine des plus personnalisés (texture, aspect, format, taille...). Par ailleurs, Ambiances propose tout l'électroménager qui viendra compléter votre cuisine et vous offre une garantie de cinq ans sur les produits.

Le label Premier Plan

Premier Plan c'est avant tout des engagements tout au long de la réalisation de votre projet. De l'écoute lors du premier rendez-vous jusqu'à la garantie des produits et des prestations, en passant par le suivi et l'exécution, bien entendu. En fonction de votre projet, Catherine et Bernard vous demanderont à faire une première visite pour prendre les cotes et se rendre compte de l'environnement et de la disposition de la maison et de la pièce. Catherine vous établira et vous proposera l'ébauche d'un projet, et vous apportera les conseils qui lui semblent utiles pour une réalisation parfaite. Conseils, détente, prise de réflexion et professionnalisme sont les mots-clés d'une bonne collaboration pour Ambiances. Premier Plan c'est aussi l'obligation d'avoir les garanties décennales, un atout supplémentaire qui vous rassurera dans le choix de votre prestataire.

À venir

Ambiances propose également la conception de votre dressing ; la qualité et les valeurs sont les mêmes que pour la cuisine. Une expo se tiendra prochainement dans le magasin.

Plus d'infos

Ambiances – Cuisine et dressing
481, avenue Georges-Pompidou - 04100 Manosque
Tél. 06 12 55 76 63

Mail : ambiances.demarchi@orange.fr

Ouvert du mardi au samedi de 10h à 12h et de 14h30 à 18h30, horaire extensible sur demande et en fonction de votre emploi du temps. Le lundi sur rendez-vous.

CUISINE • DRESSING



Ambiances

CUISINE • DRESSING



störmer
german kitchen since 1958

premierplan
ma Cuisine, mon Univers

481, Avenue Georges Pompidou
04100 Manosque
Tél. : 06 12 55 76 63
Mail : ambiances.demarchi@orange.fr

Défiscalisation immobilière



Complexe et souvent méconnue du grand public, la **DÉFISCALISATION IMMOBILIÈRE** est un moyen très avantageux pour se constituer un Patrimoine à moindre coût. Pour nous éclairer sur ce monde mystérieux, nous avons frappé à la porte d'**OBSITAS**, agence immobilière spécialisée.

En premier lieu, pouvez-vous nous présenter OBSITAS ?

OBSITAS est une **société règlementée**, implantée depuis plus de 20 ans à Manosque, spécialisée dans les domaines spécifiques du **placement immobilier** et de la **défiscalisation immobilière**.

Qu'est ce que la Défiscalisation immobilière?

C'est avant tout un **acte citoyen** !...

Les gouvernements successifs définissent, dans le cadre des Lois de Finances, les secteurs immobiliers prioritaires vers lesquels ils souhaitent **orienter l'épargne des français**. Sont aujourd'hui concernés : le secteur du logement locatif, la rénovation des centres anciens, les immeubles classés, la location meublée, etc...

Dès lors que vous investissez sur l'un de ces secteurs prioritaires, l'Etat "**subventionne**" votre investissement sous forme de **réductions d'impôts** ou d'**avantages fiscaux**.

A qui s'adresse la défiscalisation ?

Notre clientèle est à la fois constituée du **jeune couple** salarié qui paye 4 000 € ou 5 000 € d'impôts et souhaite épargner dans la pierre, mais également de **travailleurs indépendants** qui ont une fiscalité beaucoup plus importante, ou encore du **chef d'entreprise** aguerri qui est à la recherche de solutions immobilières sécurisées lui permettant de défiscaliser l'**impôt sur les sociétés**.

Existe-t-il une limite au montant de l'économie d'impôt réalisable ?

Non !... En fait, il existe de nombreuses Lois qui permettent à chaque contribuable de **défiscaliser tout ou partie de son impôt**.

Certains investissements comme la Loi Pinel rentrent dans la limite règlementée du plafonnement des niches fiscales à 10 000 €, d'autres en sont totalement exclues. Ces mécanismes très avantageux sont malheureusement souvent méconnus des contribuables.

Quelle est la contrepartie à ces avantages fiscaux ?

En fonction des lois et afin d'éviter tout caractère spéculatif, l'administration peut demander à l'investisseur de s'engager sur une durée et/ou sur des conditions spécifiques de locations. Il peut lui être demandé de conserver l'immeuble pour une durée préétablie, etc... Chaque Loi et chaque avantage fiscal a sa contrepartie.

Si cette contrepartie n'est pas respectée, l'avantage octroyé peut être alors repris par l'administration fiscale.

Qu'est ce qui différencie OBSITAS des autres professionnels de l'immobilier ou du placement ?

Le placement immobilier est un métier à part entière qui nécessite des compétences élargies dans les domaines aussi divers et variés que le droit, la fiscalité, la finance ou encore les techniques de construction.

Le succès d'OBSITAS est dû à notre parfaite **maîtrise** de l'ensemble de ces domaines, à l'**écoute attentive** que nous portons à chacun de nos clients ainsi qu'à notre **disponibilité** et notre **assistance permanente**.

Est-il juste de dire qu'avant d'être agent immobilier vous êtes des conseillers financiers spécialisés ?

C'est juste, d'ailleurs tous les conseillers d'OBSITAS ont le statut légal et règlementé de C.I.F. (*Conseillers en Investissements Financiers*). Mais il est facile de donner des conseils et des idées, l'essentiel est de les mettre en application. C'est justement dans les différents cadres opérationnels que réside la valeur ajoutée d'OBSITAS.

- **Le cadre Juridique** nous permet de définir le mode d'acquisition le mieux adapté aux objectifs patrimoniaux et familiaux de nos clients,
- **Le cadre fiscal, comptable et financier** nous permet d'optimiser le rendement de l'investissement réalisé,
- **Le cadre technique** nous permet de sélectionner des opérations immobilière de qualité et de contrôler la valeur intrinsèque des immeubles que nous proposons à nos clients.

De quelles vigilances doivent faire preuve nos lecteurs avant d'investir dans l'immobilier ?

Vos lecteurs doivent garder en permanence à l'esprit le fait que l'attrait fiscal ne doit pas occulter la réalité de l'immobilier.

Un bon investissement doit être **bien pensé, réfléchi** et réalisé dans la **prudence** et la **durabilité**. L'**emplacement** et la **qualité de construction** doivent être avérés et contrôlés, les **prix maîtrisés**, et la **demande locative pérenne**.

RENSEIGNEMENTS & INFORMATIONS



"le 75" - 75 Avenue Jean Giono - 04100 Manosque

Tel : 04 92 72 24 15

obsitas.sud@obsitas.com

RESIDENCE DE PRESTIGE

LOI
PINEL



Image d'ambiance non contractuelle

Les Clefs du Bonheur !...

- Appartements du T2 au T4
- Très belle vue
- Vastes Terrasses (+ de 20 m²)
- Résidence sécurisée et arborée
- Portier d'immeuble, vidéophone
- Prestations de 1^{er} choix
- Parkings et Garages privés



T2 à partir de 142 138 €⁽¹⁾

Lot A4 : 43.16 m² + terrasse 21.19 m²

T3 à partir de 184 071 €⁽¹⁾

Lot A7 : 64.22 m² + terrasse 22.25 m²

(1) Prix hors stationnements, dans la limite des stocks disponibles

Acheter sans attendre d'avoir vendu : le prêt relais

Vous êtes déjà propriétaire et vous souhaitez acheter un nouveau bien. Pour diverses raisons, vous ne voulez ou ne pouvez pas attendre d'avoir vendu (coup de cœur pour une maison, mutation, contrainte de la location temporaire...). Il existe une solution : le prêt-relais !

TEXTE : NATHALIE COEUR • SPHINX SOLUTIONS

Ce prêt (présenté également sous le nom d'achat-revente) est mal connu et a souvent une mauvaise image : « C'est dangereux ! » ; « et si je n'arrive pas à vendre ma maison ? » ; « ça va coûter cher ! » ; « j'ai déjà un crédit en cours sur ma maison ! » ; etc. Il n'en est rien !

Votre courtier Sphinx vous renseigne et vous explique.

DEUX ÉTAPES OBLIGATOIRES :

L'ESTIMATION ET LA MISE EN VENTE DE VOTRE BIEN

Le seul risque dans ce type de financement est la surestimation de votre bien. Il est donc impératif de solliciter un professionnel de l'immobilier. Lui seul, avec sa connaissance du marché, pourra vous en indiquer sa réelle valeur. Cette estimation sera déterminante dans votre projet !

Naturellement, vous devrez dans la foulée enclencher la mise en vente officielle. Celle-ci n'est valable que par le biais d'un mandat de vente (les annonces en direct sur des sites Internet ne sont pas recevables par les banques).

À retenir : une estimation au plus juste est un gain de temps et vous permettra de rembourser au plus vite votre prêt-relais.

PRÊT-RELAIS OU ACHAT-REVENTE

Même si le nom diffère, la finalité reste la même : vous devrez vendre dans un délai de deux ans maximum (un an renouvelable une fois).

La différence se trouve dans le montage.

Prêt-relais : La banque vous prête généralement entre 60 et 70 % de la valeur de votre bien, ce prêt servira d'apport à votre achat et un prêt complémentaire sera mis en place. Les intérêts du prêt-relais sont, la plupart du temps, différés.

Vous les réglerez en une fois le jour de la vente effective (en même temps que le capital emprunté). Dans l'attente vous ne payez que l'assurance et, le cas échéant, la mensualité du prêt complémentaire.

Prêt achat-revente : La banque vous prête la totalité de votre besoin en un seul prêt et estime que vous réinjecterez entre 60 et 70 % de la valeur de votre vente dans quelques mois. Un différé partiel sera donc mis en place pendant ce temps-là pour vous permettre de continuer à assumer votre mensualité existante ainsi que la nouvelle.

À noter : dans les deux cas, si vous avez un prêt immobilier en cours, certaines banques pourront l'inclure dans le plan de financement et ainsi vous n'aurez plus cette charge mensuelle.

Sachez qu'il existe de nombreux types de prêts-relais ou achat-revente. Selon votre profil, selon votre capacité de remboursement, votre courtier saura vous sélectionner le produit le plus adapté.

Exemple de prêt-relais

VENTE : 200 000 €
Pondération à 70 %
Prêt-relais = 140 000 €
Solde crédit en cours – 77 000 €
Apport dans achat = 63 000 €
(À noter : le prêt-relais n'est que de 140 000 € pour un bien évalué à 200 000 €. Une sécurité totale pour enclencher votre projet)

ACHAT 250 000 €
Apport net du relais – 63 000 €
Prêt principal = 187 000 €
Exemple : sur 20 ans, mensualité 1 020 €/mois

COÛT DU PRÊT-RELAIS

Intérêts : Ils sont différés, vous ne les paierez que le jour de la vente effective
Exemple à 2,5 % : 140 000 × 2,5 % = 3 500 €/an, soit **291,67 €/mois écoulé.**

Assurance : Vous la réglerez tous les mois dès le départ jusqu'au remboursement du prêt-relais. Exemple à 0,35 % : 140 000 × 0,35 % = 490 €/an, soit **40,83 €/mois**

LE JOUR DE LA VENTE (6 mois après)

Prix de vente 180 000 €
Solde du prêt-relais – 140 000 €
Solde des intérêts écoulés : – 1 750 €
Reste net sur la vente = 37 200 €
Vous pourrez (ou non) réinjecter ces 37 200 € dans le prêt principal de 187 000 € ce qui vous permettra de diminuer votre mensualité à 820 € ou votre durée à moins de 16 ans au total.

En conclusion, un prêt-relais (ou un achat-revente) est une avance d'apport, sécurisée (seulement 70 % de la valeur de l'estimation de votre bien) dont le coût et le risque restent maîtrisés. Votre courtier Sphinx Solutions se tient à votre disposition pour étudier ensemble votre projet et y apporter la meilleure réponse.

Nathalie Cœur – MIOBSP Courtier Sphinx Solutions

SPHINX SOLUTIONS 84 (SARL) – RCS AVIGNON 478 953 193 – RC Pro no 2 401 517 (AIG) – No ORIAS 07036470 – Inscrit en qualité de courtier en banque et services de paiement et mandataire d'intermédiaire d'assurance (www.oriass.fr). Votre interlocuteur est mandataire de Sphinx Solutions 84. Nathalie Cœur / EURL CAP – RCS AVIGNON 50237900019 – RC Pro CHARTIS no 2 401 200/RD00044515L No ORIAS 11058942 – Inscrit en qualité de MIOB et IAS (www.oriass.fr). Le service après-vente de SPHINX SOLUTIONS est joignable au 04 32 740 272. L'autorité de contrôle prudentiel (ACP) peut être contactée au 61 rue Tailbout, 75436 Paris Cedex 6. Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager. * Aucun versement de quelque nature que ce soit ne peut être exigé d'un particulier, avant l'obtention d'un ou plusieurs prêts d'argent. »

Septembre 2015

2.00%* FIXE SUR 15 ANS

2.25%* FIXE SUR 20 ANS

2.55%* FIXE SUR 25 ANS

*selon revenus et apport projet

LA RENTREE DES TAUX

**TOUJOURS AUSSI BAS
MAIS ILS REMONTENT !**

**Racheter son prêt, investir, réaliser des
travaux.... N'attendez plus !!!!!**

Votre conseiller Sphinx vous renseigne et conseille
Nathalie CŒUR – Secteur MANOSQUE
06.64.17.84.40 – 04.32.74.02.72

SPHINX Solutions 84 (Sarl) - RCS AVIGNON 478 953 193 - RC Pro N°39712.268 (ALLIANZ) - N° ORIAS : 07036470 inscrit en qualité de Courtier en banque et services de paiement et mandataire d'intermédiaire d'assurance (www.orias.fr). Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager. "Aucun versement de quelque nature que ce soit ne peut être exigé d'un particulier, avant l'obtention d'un ou plusieurs prêts d'argent." Les informations contenues dans ce message et toutes les pièces jointes (ci-après le « message ») sont confidentielles et peuvent être couvertes par le secret professionnel dont la divulgation est prohibée. Ce message est établi à l'intention exclusive des destinataires, si vous avez reçu ce message par erreur, nous vous remercions par avance de nous en informer et de le supprimer de votre système, ainsi que toutes ses copies. L'intégrité de ce message n'étant pas assurée sur Internet, SPHINX décline toute responsabilité quant au contenu de ce message, s'il a été altéré, déformé ou falsifié. Toute information commerciale transmise constitue une estimation sans valeur contractuelle.

OFFRE PROMOTIONNELLE LIMITÉE

**C'est le moment
de plonger !**



POUR L'ACHAT D'UNE PISCINE
**LA POMPE
À CHALEUR
POUR 1€
DE PLUS !***

* Voir conditions en magasin
PROMO DU 22/08/15 AU 30/09/15



LAURE MANAUDOU
Triple médaillée olympique



mondial-piscine.eu



Design
Piscines & Spas

Nouvelle adresse !

**ZONE D'ACTIVITES LES BASTIDES BLANCHES
AVENUE DE PROVENCE
04220 SAINTE TULLE**

TÉL BUREAU : 04 92 75 42 05
TÉL PORTABLE : 06 98 68 20 30
AST04@HOTMAIL.FR

WWW.MONDIAL-PISCINE.EU



Accent déco

AMÉNAGEMENT DE L'HABITAT



Chambre Feng Shui pour une année scolaire zen et réussie !

*Votre ado n'arrive pas à travailler dans sa chambre ? À chaque fois que vous pointez le bout de votre nez, le sien est irrémédiablement en l'air ? Paresse, démotivation ? Pas si sûr !
Et si c'était tout simplement une question Feng shui ?*

TEXTE : SOPHIE GALZIN • PHOTOS : SHUTTERSTOCK

Bien chez moi, bien dans ma tête !

Eh oui ! En médecine chinoise, il existe 2 axes principaux pour atteindre notre potentiel optimal : Dis-moi où tu dors je te dirais ce que tu vis ! Dis-moi ce que tu manges je te dirais où tu as mal !

Pour les chinois, il doit régner dans une maison un air de bien-être qui doit circuler sans entrave faute de quoi notre état émotionnel et physique s'en trouvent affectés. La fluidité de cette circulation dépend à la fois de l'agencement, des couleurs et des matières de notre intérieur. Le feng shui, tel un architecte d'intérieur, intervient sur l'aménagement judicieux de notre milieu de vie : maison, mais aussi jardin, entreprise, créant une atmosphère de bien-être afin d'atteindre un bien-être physique, moral et intellectuel.

Notre maison est notre seconde peau, elle est le prolongement et le reflet de nous-même. Le feng shui décrypte notre fonctionnement et nous aide à mieux nous connaître.

Ces petits riens qui changent tout !

Une Chambre Bien Rangée : Des Pensées Et Une Réflexion Aussi Dans La Tête De Nos Ados.

Les bases du feng shui sont le nettoyage, le tri et le rangement. Un art millénaire au service de la mère de famille ! Avant toute chose, il faut donc procéder à un grand nettoyage de printemps. Nos grands-mères ne s'y trompaient pas : rien de tel pour favoriser de nouvelles énergies saines et revigorantes ! Il est rare d'utiliser à nouveau ce que l'on a laissé de côté depuis plusieurs mois. L'important est de garder que le nécessaire : une chambre n'est pas un lieu de stockage mais un espace de vie, de détente et de travail !

Après le tri vient le rangement. Une chambre feng shui est une chambre bien rangée ou règne une atmosphère légère en opposition à l'accumulation dans un coin ou un peu partout dans la chambre de magazines, de vêtements, d'objets en tout genre dont on ne se sert plus !

Mettre de la gaieté dans le rangement :

Une des idées serait de ranger les vêtements par couleur, prendre le temps d'étiqueter les dossiers, ranger par ordre de grandeur les livres par exemple. Quel gain de temps, finit le stress et l'énerverment pour trouver ce que l'on cherche juste avant de partir à l'école. Et quel régal pour les yeux !

Un lit bien orienté

Un autre sujet d'attention du feng shui : l'emplacement du lit. Sa bonne orientation est essentielle pour un bon sommeil réparateur et paisible et favoriser l'envie d'aller se coucher !

Quelles astuces de base : le lit ne doit jamais se situer entre la porte et la fenêtre.

Quant à l'orientation de la tête de lit, cela se calcule en fonction de l'année de naissance. Ainsi chacun à un secteur (sud, nord.....) bien déterminé.

Les appareils électriques émettent des champs électriques et électromagnétiques. Ils doivent être tenus éloignés de l'endroit où l'on dort ou être débranchés.

Le bureau dos au mur

Un ado bien reposé est ensuite bien disposé à travailler. Même dans une petite chambre, un espace réservé au travail doit être aménagé. Cet espace ne doit pas être négligé : une chaise confortable, une bonne lumière et de quoi ranger cahiers, livres et stylos. La table de travail doit être en ordre afin que les pensées le soient aussi. Le bureau ne doit pas se trouver dos à la porte ainsi on s'assure d'aucun stress, ni peur d'être pris par surprise par qui que ce soit. Une horloge peut trouver sa place dans la chambre, conseillée pour une meilleure concentration, ainsi que les diplômes ou trophées qui eux apportent confiance et encouragements.

Une déco positive

Si l'ordre y règne désormais, cette pièce doit toutefois rester la chambre de votre ado ! Il est important qu'il s'y sente bien. Il doit être libre de choisir les objets, les photos ou les posters qui lui plaisent...à quelques exceptions près cependant. À proscrire les images violentes, négatives...bien sûre !

Pour aller plus loin : l'expertise feng shui

Les principes et astuces énumérés ici sont loin d'être exhaustifs et ne constituent qu'une partie de l'art feng shui. Le Feng Shui est donc une méthode toute simple et surtout logique d'améliorer votre environnement. Inutile de vous lancer dans des rénovations titanesques ou dans l'acquisition d'une décoration orientale qui ne correspondrait pas à vos valeurs profondes.

L'expertise feng shui répond soit

- à une envie de re-décorer votre intérieur,
- d'élaboration de vos plans de construction ou de rénovation, ou encore plus particulièrement
- à une problématique d'un ou plusieurs domaines de votre vie tels que des troubles du sommeil, de santé, un projet qui n'aboutit pas, besoin de plus d'aisance financière...

Informations

SOPHIE GALZIN
EXPERT FENG SHUI
DIPLOMÉE DE L'ÉCOLE FRANÇAISE
DE FENG SHUI
ESPACE BIEN-ÊTRE LE MEETING
AVENUE SAINT-JOSEPH
04100 MANOSQUE
06 95 40 20 04
SUR RENDEZ-VOUS
DU LUNDI AU SAMEDI



Accent déco

DOSSIER ARCHITECTURE



La matière plastique, une composante qui nous entoure

Au cours de la période des Trente Glorieuses, après le cataclysme de la guerre, le monde connaît un extraordinaire redressement, un moment de grand développement économique et technologique, de consommation intense et de bouleversement profond des modes de vie traditionnels.

TEXTE : GUILLAUME DOMINICI • ARCHITECTE

Avec l'essor des industries nouvelles, notamment de la pétrochimie, s'ouvre l'ère des matériaux synthétiques : les matières plastiques, utilisées jusqu'alors pour imiter les matières nobles comme le bois, offrent des possibilités techniques et esthétiques encore inexploitées. Leur capacité à être moulées, à prendre toutes les formes, à accepter toutes les couleurs, leur pouvoir de séduction, leur adaptation à la production en grande série, vont leur permettre de toucher un public élargi de consommateurs. Les matières plastiques entraînent un déferlement de couleurs inimaginables jusque-là dans un intérieur considéré comme de « bon goût ». Le vert pomme, le rouge, mais surtout l'orange se retrouvent partout, du mobilier aux ustensiles de cuisine, l'industrie se développe dans vos intérieurs.

Le plastique présente toutes les qualités exigées par la société de consommation dont il accompagne le développement : économique, produit industriellement, reproductible à l'infini, accessible à tous. La consommation s'accélère et les manières de vivre changent : on achète, on empile, on module et on jette.

« L'utopie du tout plastique » qui concerne l'environnement humain tout entier, agit aussi sur le mobilier et l'architecture elle-même. Soucieuse de nouveaux débouchés, l'industrie pétrochimique aidera les recherches et facilitera les réalisations de nombreux designers (Panton, Colombo, Quarante, Maneval, etc.), tandis que la grande distribution en favorisera l'édition et la diffusion auprès d'un vaste public de consommateurs.

Un peu d'histoire...

L'évolution des plastiques dans notre vie.

LES PLASTIQUES NATURELS :

Argile, cire furent utilisés depuis toujours comme matière plastique, le qualificatif « plastique » désignant la capacité d'un matériau à être modelé.

QUELQUES POLYMÈRES NATURELS :

L'ambre : résine de pin fossilisée (quarante millions d'années), exploitée depuis l'Antiquité sur les rivages baltiques.

Utilisation : fabrication de colliers et petits objets précieux.

La corne : utilisée comme vitrage au XVIIIe siècle.

Vers 1850 : moulage sur formes de bois pour réaliser bonbonnières, boutons, boîtes à priser.

Le shellac : thermoplastique issu de la sécrétion d'un insecte vivant dans les acacias tropicaux.

Fin du XVe siècle : Christophe Colomb rapporte d'Amérique des plants de caoutchouc.

LES PLASTIQUES SEMI-SYNTHÉTIQUES :

En 1835, le styrène : issu du styrax, résine du Liquidambar orientalis (arbre poussant au Proche-Orient). En le mélangeant à un parfum puis en le distillant, on obtient une substance supposée être de l'oxyde de styrène.

En 1839, la vulcanisation du caoutchouc : naturellement adhésif, le caoutchouc devient dur au contact du froid et mou au contact de la chaleur. Afin d'en réduire l'adhérence, on ajouta de la poudre de magnésie, puis de la chaux. Chauffé par application de vapeur sous pression, le caoutchouc devient étanche : principe de la vulcanisation.

En 1862, la parkésine : obtention par dissolution de cellulose dans de l'acide nitrique et sulfurique. Aspect imitant l'ivoire et la corne.

En 1862, se lança un avis de concours à qui développerait un matériau de substitution à l'ivoire dans la fabrication des boules de billard. Le prix et la rareté de l'ivoire menèrent à la découverte, en 1868, du celluloid.

En 1890, la viscose : dissolution d'acétate de cellulose dans du chloroforme. La viscose est une matière filable et sirupeuse.

LES PLASTIQUES SYNTHÉTIQUES :

En 1907, la Bakélite : mise au point de la Bakélite, premier plastique totalement synthétique et thermodurcissable. Ce matériau possède des propriétés isolantes et thermiques.

En 1912, développement industriel du PVC : le polychlorure de vinyle (PVC) fut découvert par hasard en tentant de lier du métal à du caoutchouc. Matériau durable, résistant au feu, facile à modeler et bon marché.

En 1913, la Cellophane : première pellicule flexible et étanche (à partir de la viscose), idéale pour l'usage alimentaire (transparence et étanchéité aux micro-organismes).

Après la Première Guerre mondiale : débuts de la pétrochimie (élaboration de multiples plastiques aux diverses propriétés). Le pétrole : matière moins chère et plus facile à transformer que le charbon, le bois ou tout autre matériau nécessaire à la production de matière plastique.

En 1920, après des études théoriques sur la structure des polymères synthétiques : les plastiques seraient constitués de molécules géantes (macromolécules). Des petites molécules peuvent former des structures longues et chaînées (les polymères) et élaborent ainsi les bases de la théorie de la chimie des polymères (contribution au développement des plastiques modernes).

En 1924, le Plexiglas (PMMA ou polyméthacrylate de méthyle) : verre organique créé en 1924, commercialisé en 1934 sous le nom de Plexiglas. Transparence et solidité : matériau idéal pour enseignes lumineuses.

Années 1930, deux découvertes firent basculer l'industrie du plastique dans la production à grande échelle :

— Essor de la pétrochimie et augmentation de l'utilisation du pétrole = baisse du prix des plastiques et démocratisation de leur usage.

— Mise au point en 1937 de la première presse à injection entièrement automatisée = production massive d'objets en plastique.

En 1933, le polyéthylène : polymère résultant de diverses recherches sur les résines. Matière plastique la plus consommée au monde : de l'usage militaire à l'usage domestique. Il participa à l'essor des récipients Tupperware.

En 1937, le polyuréthane : les polyuréthanes peuvent être fabriqués avec une grande variété de textures et de duretés. Ils sont utilisés pour les colles, peintures, mousses et fibres.

En 1938, le Téflon : découverte accidentelle en laissant toute une nuit un contenant de fréon au congélateur. Le gaz se transforma en une poudre blanche compacte. Insensibilité aux variations de température et aux acides. Propriétés antiadhésives.

En 1938, le nylon : c'est un superpolyamide qui forme des fils élastiques, imputrescibles. Ce sera la première fibre synthétique commercialisée à grande échelle qui révolutionnera l'industrie du textile.

En 1938, le brevet sur les résines époxy est déposé : développé en Suisse des premières résines époxy (thermodurcissables), utilisées à l'époque par les dentistes et les médecins.

Après la Seconde Guerre mondiale : le plastique devint un matériau vital. La pénurie de matières accéléra l'utilisation des matériaux de substitution : remplacement des produits importés et des matériaux naturels : PVC, nylon, Formica et Tergal arrivent sur le marché.

En 1941, les résines polyester (Tergal) : à température ambiante, liquide visqueux, mais la résine obtenue après polymérisation est cassante. Application : secteur de la carrosserie aérodynamique, textile.

En 1944, le polystyrène : découvert par hasard, ce matériau rigide de faible densité a d'abord été utilisé comme isolant thermique.

En 1954, le polypropylène : début des années soixante : premiers objets en polypropylène moulé destinés à un usage domestique (presse-agrumes, bouchons de bouteilles, peignes...). Résistant à la chaleur.

En 1968, Vitel : première bouteille plastique : 1,5 litre, 36 grammes (bouteille en verre : 300 grammes).

En 1972, les fibres aramides : catégorie de fibres synthétiques comprenant le Kevlar et le Twaron, constituées de filaments jaunes continus d'une dizaine de microns de diamètre assemblés en fils.

En 1973, le premier choc pétrolier : pénurie de pétrole, doublement des prix. Prise de conscience que les réserves d'hydrocarbures sont épuisables.

**EXPO
40M²**

**ENDUIT
FACADE**

**PIERRES
DÉCORATIVES**

**ISOLATION THERMIQUE
PAR L'EXTERIEUR**

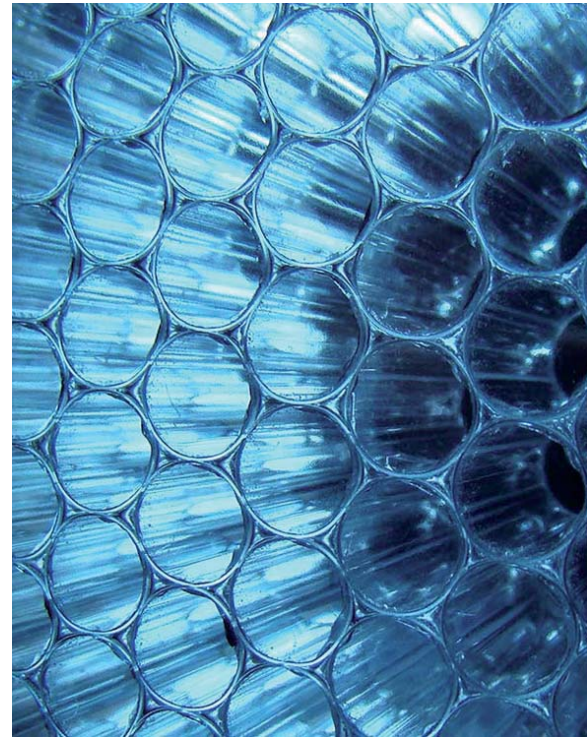
ACRB

façades

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

Accent déco

DOSSIER ARCHITECTURE



En 1986, le Biopol : thermoplastique d'origine végétale, biodégradable, suivi quelques années plus tard par le Mater B, polymère à base d'amidon. Plusieurs sacs distribués sur le marché sont composés par cette technologie

Années 90, l'innovation continue : développement des films multicouches permettant la conservation plus longue des produits en rayon, et amélioration de la fraîcheur.

Protection de l'environnement : nouvelles techniques assurant la récupération et le recyclage des plastiques usagés.

Le futur : les plastiques sont-ils promis à un bel avenir ? L'avance technologique sera-t-elle liée à la protection de l'environnement ?

Le plastique, la décoration et l'architecture

Les architectes et designers de la période moderne nous ont guidés vers des formes épurées, géométriques, basées sur la ligne et l'angle droit. Leurs compositions fonctionnelles utilisaient les matériaux industriels.

Dès le début des années 1960 avec la volonté de produire des objets nouveaux, les créateurs se tournent vers les matières synthétiques et des technologies performantes.

En 1964, on voit apparaître une petite chaise pour enfant signée par Marco Zanuso et Richard Sapper, suivie en 1968 par la chaise de Joe Colombo, première chaise entièrement en ABS, moulée par injection, puis celle de Vico Magistretti, Sélène en polyester renforcé.

L'utilisation des matières plastiques dans le mobilier et la décoration devient une évidence et se consomme à tout va !

Toutes ces matières peuvent être moulées par injection, extrudées, calandrées, moulées sous vide ou encore soufflées, de ce fait une multitude d'objets vont voir le jour : le seau, la pelle, la bassine, le presse-citron, la chaise, le fauteuil, les sacs, etc. en matière plastique remplacent désormais leur alter ego en métal, bois, porcelaine ou verre.

Par la suite, on travaille sur des aménagements d'espace intérieur (aménagement global) témoignant d'une recherche de formes, motifs, couleurs du sol au plafond, d'un goût pour l'expérimentation (tapis, meubles, rideaux, lampes, décors muraux aux motifs inspirés de l'op-art, environnements faisant délibérément apparaître les rapports entre les couleurs et la lumière).

Les normes constructives évoluent, l'intérêt pour les énergies renouvelables grandit et les réductions de consommation d'énergie sont au cœur des discours. Les matières plastiques sont grandement utilisées dans une large gamme de matériaux de construction.

Avantages des plastiques dans le bâtiment et la construction Satisfaire aux objectifs ambitieux définis en matière d'efficacité énergétique des bâtiments serait difficile, voire impossible, sans les solutions offertes par les plastiques. L'utilisation des plastiques dans les bâtiments et la construction économise de l'énergie, réduit les coûts, améliore la qualité de vie et contribue en même temps à protéger l'environnement.

RUBRIQUE RÉALISÉE GUILLAUME DOMINICI • ARCHITECTE

Les diverses applications des matières plastiques sont aussi généralement plus faciles à installer et demandent un entretien moindre. À ce titre, les produits plastiques consomment très peu de ressources dans leur phase d'usage. Il existe plus de cinquante familles de plastiques distinctes et chacune d'entre elles offre quelque chose de différent au secteur de la construction.

NOTAMMENT :

- Dans la structure d'un bâtiment, les plastiques sont utilisés pour l'isolation, l'installation de fenêtres, le câblage, la tuyauterie et la toiture.
- À l'intérieur d'une maison, ils sont utilisés pour le revêtement des murs et des sols, les auvents, les meubles laminés de cuisine et de salle de bains. Non seulement les plastiques offrent bon nombre de solutions pratiques, mais ils contribuent aussi largement à améliorer le rendement énergétique d'un bâtiment, une mesure vitale pour combattre le réchauffement climatique et préserver nos ressources.

Des plastiques de la cave au toit

Concevoir un habitat abordable, de qualité, à faible consommation d'énergie et écologique est possible en l'équipant de produits plastiques. Leur polyvalence, leur fonctionnalité, leur performance et leur esthétique sont telles qu'on peut les retrouver partout dans la maison, de la cave au toit :

LES PLASTIQUES POUR L'EXTÉRIEUR :

- comme revêtement, isolant ou pour l'étanchéité des façades
- pour acheminer l'eau de pluie par des gouttières et des tuyaux d'évacuation ;
- pour isoler la partie inférieure du toit ;
- pour des trous lumineux ou des châssis de fenêtres parfaitement étanches ;
- pour l'aménagement des espaces extérieurs ;
- pour couvrir un bâtiment en toiture polycarbonate.
- pour construire une serre de production agricole.

Imaginez vos espaces en ayant la notion esthétique, mais aussi la consommation d'énergie ! Récupération et stockages des eaux pluviales, sols extérieurs adaptés à une faible consommation d'eau (bois composite, gazon synthétique, etc.).

LES PLASTIQUES DANS LES STRUCTURES :

- comme isolant thermique et phonique des murs ;
- pour isoler une cave ;
- pour acheminer de l'eau propre ou évacuer les eaux usées par des canalisations ;
- pour acheminer de l'air frais ou assurer le chauffage par la ventilation ou des systèmes de récupération de chaleur.
- pour clôturer ou fermer un espace ou une pièce.

LES PLASTIQUES À L'INTÉRIEUR :

- pour la mise en place d'éclairages économiques et écoénergétiques ;
- pour peindre, carrelé et habiller les espaces de vie, en particulier ceux qui demandent une hygiène irréprochable, comme la cuisine et la salle de bains ;
- pour gainer et isoler les fils et les câbles ;
- pour fabriquer une multitude d'objets de décoration, de meubles, de textiles et d'appareils électroménagers.
- pour composer des éléments de stockage.

IMAGINEZ VOS ESPACES : mettre en avant un mobilier design recouvert d'un matériau noble, créer des cloisons transparentes pour bénéficier de plus de lumière dans votre habitation, mettre de la couleur dans votre intérieur par un vase, etc.

Les architectes et les ingénieurs utilisent les plastiques :

- pour donner vie à leurs idées. À travers le monde, les architectes conçoivent des structures de bâtiments innovantes qui ne pourraient voir le jour sans les plastiques ;
- pour trouver l'harmonie parfaite entre le bâtiment et son environnement ;
- pour consolider des structures comme les ponts, qui doivent supporter des charges très lourdes ;
- pour permettre l'émergence de nouvelles technologies qui exploitent l'énergie renouvelable.

Si les plastiques présentent des avantages, n'oublions pas toutes les matières renouvelables, telles que le bois et ses dérivés !

Dites-le avec des plantes

L'industrie se développant, on concocte aujourd'hui un plastique tiré de l'huile de ricin, très résistant, mais pas du tout biodégradable, qui sert aux circuits de freinage des camions ou aux paniers de lave-vaisselle. Les polymères « agrosourcés » restent très chers à l'heure actuelle.

Dans l'automobile, on utilise un peu de plastique de ricin pour le circuit de carburant. En revanche, pour alléger les voitures de six à vingt pour cent, on envisage de fabriquer des pièces de structure avec du chanvre ou du miscanthus, une herbe géante.

L'industrie sera-t-elle capable de nous offrir une démarche écologique avec tous les avantages des matières plastiques actuelles ?

Adeptes ou réfractaires des matières plastiques, nous vivons avec ces matériaux... Pensons à la planète, recyclons un maximum !



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

UN TOUR DE FRANCE À VÉLO

Texte : Nicolas Le Plénier · Photo : Aurélien Chaméon

En un an, Aurélien Chaméon a parcouru un tour de France à la force de ses jambes au guidon d'un vélo. Présentation de ce natif du département qui a choisi Sisteron comme ville de départ et d'arrivée.

M'I : PRÉSENTE-NOUS TON AVENTURE

AC : Mon aventure est un tour de France cycliste, en un an. Le fil directeur et l'originalité de ce projet sont de passer dans chaque département de France métropolitaine, Corse incluse, soit quatre-vingt-seize départements au total. Cela m'empêche ainsi de faire une sélection au préalable, en fonction de mes goûts, et c'est ce qui m'a permis d'avoir de bien belles surprises. Par exemple, les départements suivants : Aisne, Meuse, Orne, Creuse, Aveyron sont vraiment magnifiques, alors que ce ne sont pas les plus « connus » !

M'I : POURQUOI CE TYPE DE DÉFI ?

AC : Encore plus que l'intérêt sportif, l'objectif était de sentir battre le pouls de la France, à travers ses habitants. En effet, dans le cadre de cette aventure humaine, j'ai pu rencontrer les personnes des différents terroirs, et m'intéresser aux zones traversées sous l'aspect historique, social, architectural, et culinaire essentiellement. C'est la première fois qu'une aventure de ce type, pluridisciplinaire, a été accomplie. Le dépaysement a été permanent, total, et ce, chaque jour, de par les personnes rencontrées, leurs expériences et leurs parcours de vies, les paysages, les sensations, les odeurs, les ressentis...

M'I : AS-TU UN PASSÉ DE CYCLISTE ?

AC : N'ayant absolument pas l'esprit compétition, je n'ai jamais fait de course cycliste. Je me considère comme un cyclotouriste régulier, parcourant environ sept mille kilomètres par an, sur une année « normale ». À partir de l'âge de quatorze ans, je me suis mis à faire du vélo de route. Mes aventures précédentes : en 2011, un tour de Drôme, sur une semaine ; en 2012, une boucle Drôme, Ardèche, Haute-Loire, Puy-de-Dôme, Cantal, Lozère, sur deux semaines ; en 2013, un périple sur trois semaines reliant tous les grands cols des Alpes-de-Haute-Provence et des Hautes-Alpes.

M'I : COMMENT SE PRÉSENTE LA LOGISTIQUE ?

AC : Lors de mon aventure, j'étais seul. Ainsi, toutes mes affaires étaient embarquées dans une remorque en aluminium, l'Aevon Kit L80. Dès le départ, j'avais vingt-huit kilos de bagages dans ma remorque : un sac « affaires été », un sac « affaires intersaison », un sac « affaires hiver », une trousse de toilette, une trousse à outils, une trousse à pharmacie, une tablette avec clavier pour tenir mon blogue au jour le jour... Je ne portais rien sur moi, sur mon dos : tout était dans la remorque, ce qui me donnait une réelle liberté de mouvement. Je dormais dans les auberges de jeunesse, gîtes d'étape, et chez l'habitant lorsque l'on m'invitait.

M'I : QUEL MATÉRIEL AS-TU UTILISÉ ?

AC : Mon vélo est un Specialized Secteur Élite Triple, en alu, de 2014, tandis que ma remorque est une Aevon Kit L80 Trailer, de 2014 également. Sur le vélo, j'ai changé les roues d'origine, bien trop lourdes et aux mauvais roulements, pour des American Classic 650. Après dix-huit mille kilomètres parcourus à ce jour, je suis entièrement satisfait par tout ce matériel. Les jantes sont excellentes, le vélo également (sa seule faiblesse : il faut souvent changer de câbles dérailleurs et plateaux, qui cèdent vite – cinq mille kilomètres – et le roulement de pédalier mort à huit mille kilomètres, étonnant). La remorque n'a pas bougé, excellent matériel, sauf pour le pneu polonais monté d'origine, performant, mais pas endurant du tout !

M'I : QUE FAIS-TU DANS LA VIE HORMIS TRAVERSER LA FRANCE ?

AC : J'étais enseignant en lettres, histoire et géographie en collège puis en lycée, de 2008 jusqu'en juin 2014. Les semaines et les mois qui viennent seront bien riches, en effet mon temps sera partagé entre la promotion de mon livre, qui me portera aux quatre coins du pays ; un petit travail que je cherche actuellement, pour avoir une base (ce sera une sécurité, conscient du fait que je n'arriverai pas à vivre du livre !), et des allers-retours dans la Creuse, département dans lequel j'ai rencontré, lors de mon périple, celle qui allait devenir ma compagne ! Je vais donc prospecter dans la Creuse pour trouver un emploi, et ainsi m'y installer avec ma compagne (qui y vit), en toute sérénité !





M'I : TON OU TES LIEUX ET MOMENTS PRÉFÉRÉS DANS CE PARCOURS

AC : Lors de mon départ de Sisteron, le 7 juillet, il faisait trente-deux degrés. Le lendemain, le 8, j'ai franchi le col du Galibier par moins deux degrés, avec la neige ! C'est ce qui s'appelle « entrer dans le vif du sujet » dès le départ ! Ainsi, je suis passé en un jour d'une épaisseur d'habitats, à six couches superposées. Certes, c'était un peu « galère », mais cela reste un souvenir exceptionnel !

— La route des vins, en Alsace, de Thann à Obernai, vraiment superbe au mois de septembre, en pleines vendanges.

— À partir de Calais, la route littorale Côte d'Opale—Côte picarde—Côte d'Albâtre—Côte fleurie—Côte de Nacre, qui mène jusqu'à Carentan, dans la Manche. Très peu de circulation, et la possibilité de longer les plages du Débarquement.

— Remonter la Loire, de Nantes à Nevers. Un superbe itinéraire, permettant de visiter les châteaux, en empruntant des petites routes et des pistes cyclables. Pour les vélos de route, hélas, certaines portions ne sont absolument pas goudronnées.

— Les grands cols des Hautes-Alpes et de l'Isère : le Lautaret, le Galibier, le Télégraphe, la Madeleine, la Croix-de-Fer ; selon les dates, ils sont fermés aux voitures, excellente initiative. Dans les Pyrénées, superbe, mais attention à l'état des routes, très mauvais. La Corse : idem !

— À partir du Mont-Saint-Michel : suivre le littoral avec les côtes d'Émeraude, de Penthièvre, du Galéo, de Granit rose, des Bruyères, puis Côte des Légendes, jusqu'à Brest.

— La boucle du triangle d'or du Périgord : Beynac—Castelnaud-la-Chapelle—Sarlat, un décor de conte de fées, et personne sur les routes

— Le canal du Midi, de Moissac à Agen, et de Toulouse à Castelnaudary ! Superbe !

— Pour les grimpeurs, quel que soit le grand massif : Alpes, Pyrénées, Jura, Vosges, Massif central et Corse, vous trouvez des routes sensationnelles. Je me suis aperçu que les cols les plus intéressants ne sont pas les plus connus, médiatisés ! Demandez aux cyclistes locaux, ils vous donneront « leurs » routes, et je n'ai jamais été déçu !

— Beaucoup moins connu : le chemin des églises fortifiées de Thiérache, entre l'Aisne et les Ardennes. Très intéressant sur le plan historique, et pour l'environnement : une nature pure, préservée.

— Le cap Corse, de Bastia à Saint-Florent, en suivant tout le long le littoral. Il n'y a absolument personne en mars, la végétation arrive, c'est superbe.

— Les vallées du Tarn et du Lot : une route minuscule, reprenant le tracé d'une ancienne voie ferrée, donc plein de tunnels, c'est vraiment à vivre !

M'I : UN MOMENT INOUBLIABLE ?

AC : Le 3 janvier, j'étais dans la Creuse, dans un gîte de chambres d'hôtes. Je ne le savais pas encore, mais la propriétaire de l'établissement allait devenir ma compagne ! C'est, bien sûr, LE moment inoubliable de mon aventure. Cela montre ainsi que mon périple a, en ce sens, transformé, métamorphosé, ma vie. Maintenant, je souhaite construire ma vie dans la Creuse !

M'I : LE PIRE MOMENT ?

AC : J'en parle, car en 365 jours il n'y en a eu qu'un seul ! C'est le seul problème physique de mon aventure. Lorsque j'étais dans les Cévennes, fin janvier, sous la neige : j'ai eu subitement très mal au dos, plus de souffle, et un rythme cardiaque élevé... Je suis allé aux urgences à Alès, le médecin redoutait une pneumonie ou un pneumothorax. Après une IRM et une radio des poumons, ce n'était en fait qu'une immense inflammation intercostale, des deux côtés, devant et derrière ! Rien de grave, trois jours de repos, des anti-inflammatoires, et je reprenais la route ! Ouf de soulagement !

M'I : AS-TU UN BLOG, TRAITANT DE L'AVENTURE ?

AC : Oui, deux :

— Sur Facebook : <https://www.facebook.com/tourdefranceaurelienc>.

— Sur Overblog : <http://tourdefrance-aurelien-chameon.over-blog.com/>.

Ils permettent de revivre l'aventure au jour le jour, étape par étape, soit près de 270. J'ai pris 25 000 photos lors de mon tour de France.

M'I : LE BILAN GLOBAL DE TON AVENTURE ?

AC : Que du positif, à cent pour cent ! J'ai pu parcourir les quatre-vingt-seize départements en un an, jour pour jour, soit 19 000 kilomètres. J'ai rencontré des personnes qui sont devenues des amis. J'ai vraiment profité au maximum de chaque jour d'aventure !

M'I : D'AUTRES DÉFIS EN TÊTE ?

AC : Plus de défis sportifs sur un aussi long terme. Celui-ci est positif à cent pour cent, ainsi, je trouve que c'est très bien qu'il soit, et reste unique ! Non, la prochaine aventure, en rapport avec ce périple, sera la promotion de mon livre. Il s'intitulera Le Tour des départements de France à vélo, et sortira le 26 septembre prochain, aux éditions Ouest France. Le défi suivant, c'est l'aventure de ma vie : m'installer dans la Creuse avec la femme que j'aime !





À LA DÉCOUVERTE DU PLYOSTRETCH

Texte & photos : Nicolas Le Plénier

Dans une société active, où on ne prend pas suffisamment de temps pour soi pour se poser et s'interroger sur ce qui se passe réellement en nous, le Pilyostretch a pour objectif de se tourner vers un moment de bien-être où se ressourcer.

Le Pilyostretch est, comme son nom l'indique, l'association de la méthode Pilates, de stretching et de yoga. On utilise alors certaines postures de yoga pour permettre d'étirer et relaxer le corps, tout en renforçant les muscles profonds grâce au Pilates. Le Pilyostretch est une gymnastique douce qui permet de renforcer les muscles profonds tout en gagnant en souplesse et en équilibre, dans un objectif de détente et de bien-être. Le corps s'assouplit tout en se tonifiant, sans effort violent.

Les séances de Pilyostretch reposent sur une succession de mouvements qui s'enchaînent harmonieusement, rythmés par une respiration lente et profonde. Si les premières séances ont pour but l'apprentissage et la mémorisation des enchaînements des différentes postures, l'objectif est de créer une chorégraphie, permettant de pratiquer le Pilyostretch avec fluidité. L'assiduité aux séances permet d'observer les progrès d'un cours à l'autre, renforçant la motivation au sentiment de bien-être. Le Pilates étant une méthode assez statique, l'association avec le stretching permet de dynamiser la séance, tout en portant son attention sur ce que l'on ressent dans notre corps, comment réaliser un exercice en toute conscience du mouvement, et en prenant le temps dans le plus grand respect du corps et des possibilités de chacun. Contrairement à certains cours dispensés par des licences, les séances sont construites par le professeur et non apprises par projection vidéo imposée, et les éléments de corrections individuelles sont apportés tout au long du cours. Ainsi l'échange entre les pratiquants et le professeur qui anime la séance est primordial pour guider au mieux la personne, sans risquer de se blesser.

Cela permet également à l'encadrant d'adapter l'évolution de son programme sportif aux attentes des participants tout au long de l'année. La respiration est le pilier du Pilyostretch. C'est cette dernière qui va vous permettre d'accompagner le mouvement pour délier le corps ou le renforcer, tout en apportant calme et apaisement. Ainsi, on alterne, lors d'une séance, la respiration thoracique en Pilates qui va permettre le renforcement musculaire et renforcer le centre, et la respiration abdominale du stretching pour délier les tensions musculaires. Appliquée quotidiennement, la respiration aide à lâcher prise sur certaines situations de la vie courante.

COMBINEZ PLYOSTRETCH & DIÉTÉTIQUE

Le stress, l'émotion, la précipitation viennent altérer notre horloge biologique et tous les cycles biologiques qui la composent. Sommeil, hygiène de vie, assimilation des nutriments sont alors mis à mal. La gestion de ces événements par le Pilyostretch peut alors renforcer une prise en charge diététique, qu'elle soit liée à des problèmes de poids (en excès ou insuffisant) ou des pathologies telles que les déséquilibres de thyroïde, de diabète ou les troubles fonctionnels intestinaux. De plus, lorsque l'on décide d'opter pour le « bien-être », on a souvent plus de facilité à changer certains comportements, devenus habitudes malgré nous. Il peut paraître moins difficile de changer alors notre hygiène de vie, en modifiant notre comportement alimentaire par exemple. Là aussi, l'objectif n'est pas de trouver une alimentation parfaite, mais une alimentation qui nous convienne en fonction de notre ressenti personnel.

OÙ DÉCOUVRIR LE PLYOSTRETCH ?

Pour connaître les horaires et lieux des séances, contactez **DIET & FIT - Floriane Chastin** au : **06 69 36 00 95** ou **chastinfloriane@hotmail.fr**
Inscription à l'école Ascen'danse : le Dojo - Bd Martin Bret (face auto-école CER) le samedi 5 septembre, de 10h à 12h15 et de 14h à 17h et par téléphone ou mail, les autres jours.

NOUVEAU
UNIQUE SUR MANOSQUE

diet & fit

COURS
COLLECTIFS
SEMI-COLLECTIFS

ou

SÉANCES
INDIVIDUELLES

PILYOSTRETCH
PILATES YOGA STRETCHING

RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

GYM DOUCE

PRISE EN CHARGE
DIÉTÉTIQUE
&
ACCOMPAGNEMENT
SPORTIF
INDIVIDUEL ou COLLECTIF

ACCOMPAGNEMENT
NUTRITIONNEL et
THÉRAPEUTIQUE

RENSEIGNEMENTS
LIEUX - HORAIRES
& INSCRIPTIONS

☎ 06 69 36 00 95

✉ chastinfloriane@hotmail.fr



LE SAMBO EN PLEIN ESSOR

Texte : Nicolas Le Plénier · Photo : Sambo Manosque

Avec des clubs existant dans le département depuis vingt-cinq ans, le sambo connaît, au fil des années, une popularité grandissante grâce notamment à une médiatisation plus importante.

La ville de Manosque a été la première à développer le sambo dans les Alpes-de-Haute-Provence, ensuite Sainte-Tulle, Gréoux-les-Bains, Allemagne-en-Provence et Oraison ont vu passer ce sport sur leurs territoires. Jean-Luc Amouroux est le premier enseignant à avoir développé le sambo en Provence. Depuis 2009, Daniel Soler a repris l'enseignement du sambo dans les Alpes-de-Haute-Provence, tout d'abord avec le club de Manosque, puis a créé le Sainte-Tulle Sambo Club. Aidé dans cette tâche par les présidents Stéphane Alberto (Sambo Manosque) et Gilles Retot (STSC) et leurs bureaux.

LES VALEURS DU SAMBO

« Le sambo est un sport de synthèse, il regroupe tous les sports de combat et arts martiaux. Le sambo regroupe tout : que l'on cherche un sport pour s'amuser, pour de la compétition, pour canaliser son enfant ou pour apprendre à se défendre. Nos associations ont pour valeur le sport pour tous, le respect, en ayant un esprit de famille. Nous commençons l'apprentissage du sambo par les cours baby dès trois ans. Nous disposons également d'un cours d'autodéfense féminine », nous précise Daniel Soler.

ORIGINE DU SAMBO

Le sambo provient d'une contraction de samozachtchita bez oroujiya, qui signifie, mot à mot, « autodéfense sans arme ». Cette technique de combat est le résultat d'un travail de collaboration entre Viktor Afanasevitch Spiridonov, vétéran de la guerre russo-japonaise de 1905, Vassily Sergueïevitch Oshchepkov, militaire et pionnier du judo soviétique dans les années 1910, et Anatoly Arkadevitch Kharlampiev, ancien élève d'Oshchepkov et auteur de livres très prolifiques sur le sambo. Aujourd'hui, le sambo (sport de combat), est géré au niveau mondial par deux fédérations : la Fédération mondiale combat sambo (FMCS) localisée à Moscou et la Fédération internationale amateur de Sambo (FIAS). La première compétition de sambo

sportif s'est déroulée en URSS, le 16 novembre 1938, à l'occasion d'un tournoi de lutte libre sur une proposition d'Anatoly Arkadevitch Kharlampiev. Les combattants sont vêtus d'un kurtka rouge ou bleu. Les techniques de sambo sont très nombreuses (plus de cinq mille prises) et entrent dans trois grandes catégories : les projections, les contrôles articulaires et les immobilisations. Il est rare que les combats de six minutes qui se pratiquent en compétition arrivent à terme en raison de la limite de temps. Généralement, l'un des deux combattants parvient en effet à prendre l'avantage sur son adversaire.

LES RÉSULTATS DU CLUB

« Chaque année, nous participons aux différents championnats de France de sambo, et réalisons régulièrement de belles performances. Mais un athlète sort du lot actuellement : Aimane Medjhari, qui, depuis tout petit, est champion de France dans toutes les catégories jeunes, et depuis trois ans est sélectionné en équipe de France. »

2013 : 7 champions de France, 7 vice-champions de France, 3 médaillés de bronze, 2 classés dans les dix premiers. International : 3 athlètes présélectionnés, 2 athlètes sélectionnés et envoyés : Colin Serge et Aimane Medjhari. • **2014** : 7 champions de France, 3 vice-champions de France, 7 médaillés de bronze, 3 classés dans les dix premiers. • **2015** : 4 champions de France, 5 vice-champions de France, 3 médaillés de bronze, 5 athlètes dans les dix premiers. International : 5 athlètes présélectionnés et 1 athlète sélectionné pour les championnats d'Europe à Istanbul, Turquie.

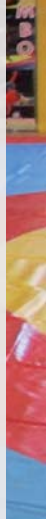
PLUS D'INFOS ET 25E ANNIVERSAIRE :

Les entraînements se déroulent à Manosque (salle Vitrée-Rochette) et Sainte-Tulle (dojo). Lundi de 21h à 22h30 (Sainte-Tulle) – Mercredi de 14h à 20h30 (Manosque) – Jeudi de 21h à 22h30 (Sainte-Tulle) – Vendredi de 17h30 à 21h (Manosque) – Samedi de 9h à 12h (Sainte-Tulle) et de 16h30 à 18h30 (Manosque).

Le club fêtera ses 25 ans, à cette occasion il est à la recherche de témoignages sur des personnes qui ont fait du sambo dans le département, leurs anecdotes, les salles qu'ils fréquentaient ; des photos, des vidéos ; leurs performances sportives... Une exposition sera ensuite organisée avec tous ces éléments. Pour transmettre vos témoignages : solerdanielsambo@gmail.com, ou dans les salles d'entraînement. Coordonnées des clubs : 06 50 47 42 22 ou 04 92 78 90 19 – 185 rue du Grand-Chêne, 04100 Manosque. À cette occasion, le club propose une promotion exceptionnelle pour cette saison. Une tombola aura lieu le 5 septembre prochain à la suite du Forum des sports. De nombreux cadeaux comme : 8 cotisations pour les enfants scolarisés en QPL-REP, 8 cotisations à 50 % pour les enfants scolarisés à Manosque et à Sainte-Tulle.

Les réductions suivantes sont proposées cette année :

- 10 % pour toutes les féminines inscrites ;
- 20 % pour le deuxième enfant inscrit (fratrie) ;
- 50 % à partir du troisième enfant inscrit (fratrie) ;
- Une baisse de la cotisation d'environ 70 € pour les trois à six ans.



10 000 mois de sport

offerts

sur keepcool.fr



**FINI LES
PRÉTEXTES BIDONS !**

**NOUVEAUX
APPAREILS
CARDIO-TRAINING
&
RENFORCEMENT
MUSCULAIRE
HIGH TECH**

APPAREILS DOTÉS
D'ÉCRAN TV, INTERNET,
SUIVI DE SON ACTIVITÉ...



KeepCool
le sport bonheur*

AVEC KEEP COOL FINI LES PRÉTEXTES BIDONS !

Venez découvrir le Sport Bonheur* !

Rendez-vous
sur keepcool.fr
et bénéficiez
d'1 MOIS
OFFERT !*

Après une longue trêve estivale, c'est la rentrée. L'envie de faire du sport vous titille, mais vous avez plein de bonnes raisons pour ne pas y aller : courses de rentrée, manque de temps,... ou bien vous trouvez d'autres prétextes : vous vous êtes luxé un cheveu, vous avez la flemmite aigüe...

Avec 1 mois offert et nos coaches disponibles pour vous aider et vous motiver, fini les prétextes bidons !



KeepCool
le sport bonheur*

MANOSQUE

Les Près Combaux

04100 Manosque

04 92 77 00 77

manosque@keepcool.fr

GAP

17 avenue du Commandant Dumont

05000 Gap

04 92 22 34 37

gap@keepcool.fr

Toutes nos salles sur

KEEPCOOL.FR

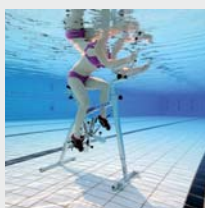
*Offre exceptionnelle à partir du 27/08/2015 pour tout nouvel abonnement avec une période initiale de 12 mois, quelle soit la formule choisie. Coupon à imprimer sur www.keepcool.fr. Les 10000 premières inscriptions bénéficieront de la remise jusqu'à épuisement des stocks pour la valeur d'un mois d'abonnement (de 29,90 € à 34,90 € selon la formule choisie). Starter program en plus. Voir détails de l'offre sur keepcool.fr. Franchisé indépendant - SARL NCL Gap RCS Gap 526 200 090. Activités et photos non contractuelles - Keep Cool et Le Sport Bonheur sont des marques déposées de DG Holding - Soyez sport, ne me jetez pas sur la voie publique !

LES BIENFAITS DU SPORT... DANS L'EAU

Texte : Nicolas Le Plénier · Photo : Diverses sources

Depuis de nombreuses années, les bienfaits du sport sur votre forme, votre corps et votre santé sont démontrés. Mais l'offre ne se limite plus à l'aquagym ou à l'aquabike.

Profitez des journées portes ouvertes de votre club So Swim, les 11, 12 et 13 septembre prochain – de 9 heures à 18 heures – pour découvrir ces nouvelles disciplines, encadrées par des professeurs diplômés d'État : Aurélien et Florian.



AQUAVÉLO

Plus besoin de présenter cette activité, annoncée comme votre alliée pour lutter contre la cellulite, elle vous permettra d'améliorer votre circulation sanguine par l'action drainante du pédalage dans l'eau, et diminuer progressivement la peau d'orange. Elle a pour but de tonifier et remodeler vos cuisses, vos abdominaux et vos fessiers grâce à des cours chorégraphiés pour plus de résultats. En brûlant deux fois plus de calories qu'une autre activité sportive, elle affinera votre silhouette.



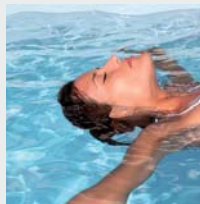
SO TRAINING

En plein essor, mais c'est certainement le plus complet des sports aquatiques. Vélo, tapis de course, elliptique... Vous passerez par tous les appareils pour tonifier et renforcer vos muscles par des exercices complets et variés. En réalisant des efforts intenses et prolongés sur les différents appareils, vous brûlerez un maximum de graisse. Une véritable salle de musculation aquatique pour des résultats rapides et probants.



AQUAGYM TONIQUE

Un cours ultradynamique, motivant et ludique, idéal pour celles et ceux qui veulent bouger, perdre du poids, déstresser, s'entretenir grâce aux chorégraphies entraînantes. Vous brûlerez un maximum de calories pour un maximum de résultats. La musique vous pousse à vous dépasser ! Le cocktail idéal pour se défouler. La condition physique, sans impacts, ni aucun risque de se blesser.



SO WELLNESS

Le bien-être par l'eau ! Préserver son capital santé en améliorant son système cardiovasculaire, renforcer sa ceinture abdominale et lombaire pour protéger son dos, réduire son stress et maximiser son plaisir. Débutants et non-sportifs, ce cours va vous faire renouer avec le sport.



SO PUNCH

Se défouler en pratiquant l'aquaboxing ; un sport tonique inspiré des arts martiaux dans l'eau. C'est une forme de body combat pratiqué dans l'eau. L'explosivité et l'efficacité de ce sport résident dans la vitesse d'exécution des mouvements et la résistance de l'eau. Pour cela, on alterne entre le travail cardio, avec des enchaînements de coups de poing et de « kicks », et les déplacements dans l'eau qui vont jouer un rôle anticellulite et de renforcement musculaire.



ÉVEIL AQUATIQUE

Les enfants sont dans le grand bain et apprennent à découvrir leur corps différemment compte tenu des nouveaux repères ainsi que des nouvelles postures et mouvements qui leur sont proposés. Les activités de bébés nageurs proposées par So Swim à Manosque participent à la découverte sensorielle, au développement moteur et psychoaffectif, et à l'éveil social dès le plus jeune âge. Le parent est présent aux côtés de son enfant pour profiter de ce moment magique tout en l'accompagnant dans les activités proposées par le maître nageur dans une eau à trente à trente-deux degrés. Durée de la séance : 30 minutes.

INSCRIPTIONS :

Vous pouvez réserver votre cours directement sur le site : www.so-swim.com.

SO SWIM, VOTRE CLUB 100 % AQUA

Quartier les Prés-Combaux – à côté de Keep Cool

04100 Manosque

Tél. 04 92 75 02 16

So Swim contact@so-swim.com

votre club
100% aqua

NOUVELLES
FORMULES



VOTRE
SÉANCE
OFFERTE

LES
11, 12 et 13
SEPTEMBRE 2015
de 9h - 18h

RÉSERVATION
OBLIGATOIRE

NOUVELLE
ÉQUIPE

NOUVEAUX
COURS



SO SWIM

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



so-swim
Manosque



04 92 75 02 16



contact@so-swim.com

OSTÉOPATHIE, TRAIL ET COURSE À PIED

Véronique
POLLOCK
Ostéopathe D.O

La course à pied et le trail sont des activités très traumatisantes de par la répétition des chocs sur le corps. Il en résulte des tensions articulaires, musculaires, ligamentaires qui sont à l'origine de dysfonctions de mobilité. Si ces restrictions de mobilité ne sont pas éliminées, elles provoquent des troubles de la gestuelle sportive pouvant aboutir à de véritables pathologies.

Le corps est capable de s'adapter aux contraintes mécaniques inhérentes à la course à pied, toutefois, cette adaptation présente des limites, et, lorsque l'organisme ne peut plus gérer ces contraintes mécaniques répétitives, ce sont les douleurs et les blessures qui apparaissent. Ces dernières entraînent un arrêt plus ou moins long de l'activité de running ou de trail.

L'ostéopathie va donc trouver tout son sens chez ces sportifs, car elle va permettre à la fois de faire disparaître les douleurs créées par la pratique de la course, mais également de prévenir les blessures, en donnant au corps les moyens de fonctionner de manière optimale.

Les sports d'endurance comme la course à pied et ses activités dérivées – trail, marathon, semi-marathon – imposent de fortes contraintes sur la colonne vertébrale, notamment au niveau lombaire, en raison des impacts répétés et incessants pouvant provoquer des microtraumatismes.

Sont particulièrement visés les disques intervertébraux, véritables amortisseurs, et les articulations postérieures reliant les vertèbres entre elles.

En cas de douleurs, la course peut être momentanément contre-indiquée ou pratiquée de façon allégée. Il est alors judicieux de prévoir une consultation en ostéopathie pendant cette période afin de rétablir au mieux et au plus vite un fonctionnement physiologique du corps et une biomécanique optimale.

Cependant, l'ostéopathie ne se limite pas à des traitements curatifs. L'ostéopathe a également une place de choix dans le cadre de la prévention et de la préparation du sportif. Son intervention favorisant dans tous les cas une meilleure récupération, gage de meilleures performances pour la suite.

Lors des courses longue distance, l'enchaînement des kilomètres, les répétitions de microtraumatismes, la fatigue, les écarts alimentaires, les contraintes inhérentes à l'environnement, occasionnent diverses douleurs et désagréments.

C'est avec l'aide de ses outils de prédilection – ses mains – que l'ostéopathe va intervenir.

De plus, en expliquant à son patient l'origine de ses douleurs, le fonctionnement biomécanique, les gestes à faire et à ne pas faire, il lui permet d'acquérir le bon « mode d'emploi », gage d'une meilleure efficacité et d'une diminution des blessures. Il évitera ainsi les mauvais gestes futurs et utilisera au mieux « sa machine ».



Par un suivi régulier en ostéopathie les sportifs entretiendront leur état de forme et de bonnes sensations, surtout dans les sports d'endurance tels le trail et le running, et pourront continuer à pratiquer pendant de longues années avec plaisir !

L'ostéopathie traitant l'origine des troubles fonctionnels, elle s'adresse à toute personne, sportive ou sédentaire, jeune ou moins jeune. La liste des indications dont elle se préoccupe ne peut être exhaustive.

DOMAINES D'INTERVENTION

Pour les adultes :

- problèmes orthopédiques : entorses, tendinites, dorsalgies, lombagos, cervicalgies, lombalgies, douleurs articulaires... ;
- problèmes neurologiques : sciatiques, névralgies, neuropathies diverses... ;
- problèmes respiratoires, anxiété ;
- problèmes digestifs : acidité gastrique, troubles digestifs, ballonnements, constipation... ;
- problèmes ORL et céphaliques : rhinites, migraines, sinusites chroniques, vertiges, acouphènes, céphalées... ;
- problèmes neurovégétatifs : stress, angoisse, états dépressifs, troubles du sommeil, irritabilité... ;
- problèmes de concentration, baisse de la vitalité, fatigue chronique... ;
- problèmes dentaires (séquelles postopératoires) ;
- elle s'intéresse également aux séquelles de traumatismes.

Pour les nourrissons :

- cris, pleurs, irritabilité ;
- régurgitation, constipation, cliques ;
- sommeil perturbé ;
- asymétrie du crâne, conjonctivite, strabisme.

Pour les enfants :

- hyperactivité, dyslexie ;
- colique, constipation ;
- sommeil perturbé ;
- problèmes dentaires et complément de travail orthodontique.

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.

SEPTEMBRE 2015

DIMANCHE 6 SEPTEMBRE

2^{ÈME} RUN & BIKE VOLXTREM • VOLX
7 ET 14 KM • TÉL. : 04 92 72 15 84

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE

3000M NAGE EN EAU LIBRE
(LAC DES VANNADES • MANOSQUE)
TÉL. : 06 32 11 98 22

DIMANCHE 20 SEPTEMBRE

13^{ÈME} VOLX EN COURSE • VOLX
12 KM • 10H • TÉL. : 06 19 66 04 09

VENDREDI 25 SEPTEMBRE

16^{ÈME} CHPT DE FRANCE CYCLISTE
DE LA GENDARMERIE
TÉL. : 04 92 78 01 08

DIMANCHE 27 SEPTEMBRE

LA GAMBADE ESCALAISE • L'ESCALE
21, 11, 5, 3 KM • 10H • TÉL. : 06 80 02 26 23

DIMANCHE 27 SEPTEMBRE

VTT : LA RANDO DU FROMAGE • BANON
TÉL. : 06 72 69 04 96

OCTOBRE 2015

3 & 4 OCTOBRE

TRIATHLON NATUREMAN • SALLES/VERDON
www.natureman-verdon.com

SAMEDI 10 OCTOBRE

4^{ÈME} DÉFI VERTICAL DU COUSSON • DIGNE
6 KM • 14H • TÉL. : 06 79 06 62 91

DIMANCHE 11 OCTOBRE

8^{ÈME} TRAIL DU COUSSON • DIGNE
45, 30, 12 KM • 9H • TÉL. : 06 79 06 62 91

DANSE

Une nouvelle saison pour l'Atelier de la Danse

Texte : Nicolas Le Plénier · Photo : Atelier de la danse

Toujours présent au fil des années, l'Atelier de la danse devient incontestablement le lieu de la pratique de la danse, mais également de ce qui touche au bien-être, avec le Centre Pilates. Présentation des nouveautés pour cette saison 2015-2016, avec un spectacle en juin qui s'annonce prometteur.

Les habitués connaissent la qualité des cours et des disciplines proposés. Mais il est important d'informer les nouveaux arrivants ou les personnes désireuses de pratiquer l'une de ces disciplines de ce que propose l'Atelier de la danse. Le plus grand choix de disciplines et de techniques regroupées en un seul lieu.

LES TECHNIQUES

Éveil, pour les tout-petits à partir de trois ans · Classique, initiation de l'enfant de cinq ans aux jeunes adultes · Modern jazz, de l'enfant de cinq ans à l'adulte · Modern contemporain, ados · Moderne, avancés · Hip-hop, de l'enfant de cinq ans aux jeunes adultes et adultes · Ragga, pour les ados, jeunes adultes et adultes · GRS, à partir de six ans · Atelier parents-enfants, un samedi par mois pour les six à dix ans, et pour les plus de onze ans · Break dance mixte · Centre Pilates (Pilates Matwork, petit matériel, machines Pilates et stretching). Notre petit plus : les cours de classique enfants et les cours de jazz enfants sont accompagnés d'un musicien.

LES NOUVEAUTÉS

Cette année, l'accent est mis sur la pratique du hip-hop et du break dance avec l'ouverture de deux cours supplémentaires, un cours hip-hop initiation, à partir de cinq ans, et un cours mixte de break dance, la grosse nouveauté de cette année mais aussi l'intervention d'Emma en tant que stagiaire en hip-hop. Il est important de souligner l'arrivée, au sein de l'association, de deux nouveaux professeurs en classique, Alison et Charlotte. Au cours de l'année, différents stages de danse seront proposés, notamment en hip-hop, ragga avec de

nouveaux professeurs de street M. dance, un samedi par mois. L'école préparera des concours de danse en hip-hop et modern jazz. La saison 2015-2016 se finira en beauté avec un spectacle à thème au théâtre Jean-le-Bleu.

DANSE MODERN JAZZ De l'âge de 5 ans à l'adulte

Les comédies musicales et autres spectacles télévisuels sont des éléments émanant du jazz et prouvent l'engouement des jeunes pour cette discipline. À l'heure actuelle, cette technique offre un large éventail de styles et peut se présenter sous différents aspects. Les cours se composent d'un travail d'échauffement complet du corps, d'exercices techniques spécifiques jazz, de stretching, de déplacements et diagonales, et enfin d'enchaînements ou « variations » chorégraphiques. D'une manière toujours ludique, la danse modern jazz familiarise l'enfant avec les différents rythmes et renforcera son sens de l'équilibre, du tempo, et de l'harmonie dans le mouvement.

CONTEMPORAIN

Travail technique et apprentissage d'une chorégraphie. Prise de conscience de son corps, travail de la souplesse et de la fluidité des mouvements. On étudie ces techniques en abordant également l'improvisation, à la recherche d'une gestuelle individuelle. La façon que chacun a de se mouvoir, si elle est maîtrisée, peut devenir une authentique gestuelle contemporaine.

GRS Cours pour les 6 à 10 ans

La GRS est un sport qui se pratique seul, en duo, en ensemble, avec le choix de cinq ustensiles : corde, cerceau, ballon, massues et ruban, qui doivent continuellement être maniés par la gymnaste.

ATELIER DE DANSE PARENTS/ENFANTS

Un cours où vous apprendrez avec votre enfant à danser ! Pendant une heure, apprenez ensemble des mouvements simples en abordant les thèmes : sensations, le toucher, la confiance, le sol, les énergies, improvisation, et plein d'autres thèmes adaptés aux plus jeunes et que vous pourrez ensuite refaire facilement



à la maison. Un moment de partage dansé et de transmission de savoir pour les enfants ou parents déjà formés à la danse. Un temps favorable à danser entre enfants et adultes, pour s'offrir et créer des instants uniques d'expression, pour rendre vivant l'imaginaire, tendre vers le déploiement, l'échange, le plaisir, le rire... Pour les parents, un temps pour être aussi dans le mouvement, échanger autour d'un langage corporel avec son enfant et le groupe.

HIP HOP

Danse caractérisée par son aspect acrobatique et ses figures au sol. La danse hip-hop a intégré d'autres styles de danses émergeant de la rue (streetdance) comme le popping et le locking, de nouveaux styles : la house dance, la new style, le krump, le C-walk.

BREAK DANCE

Style de danse caractérisé par son aspect acrobatique et ses figures au sol. Cela se pratique en solo ou en équipe. Les danseurs dansent chacun leur tour en faisant un « passage » qui se déroule de la manière suivante :
 1. Mouvements de jambes rapides (échauffement). - 2. Figures appelées footwork ou pass-pass (pendant qu'il a ses mains au sol, ses jambes courent autour de son corps). - 3. Mouvements circulaires au sol qui mettent en avant sa vitesse d'exécution, sa force physique, sa créativité. Il est possible de faire des battles (défi de danses) entre groupes qui s'affrontent.

RAGGA

Des cours de niveau danser le ragga permet de se déhancher sur de la musique dancehall tout en faisant travailler son cardio. Le cours parfait ! Le ragga se danse seul et se caractérise principalement par des ondulations sensuelles, des sauts et des mouvements d'isolation issus des danses afro, jazz et hip-hop. La dancehall, quant à elle, possède une musicalité propre et est en quelque sorte la dernière vague du ragga. On danse le ragga-dancehall dans un esprit de séduction, de provocation et de défi (d'où le contexte des battles).

INSCRIPTIONS

Afin de préparer au mieux cette rentrée, Céline et son équipe vous accueilleront les :

MERCREDI 2 SEPTEMBRE

de 10h à 12h30 et de 14h à 18h30

SAMEDI 5 SEPTEMBRE

de 10h à 13h.

REPRISE DES COURS LE LUNDI 7 SEPTEMBRE 2015

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

L'ATELIER DE LA DANSE

37, boulevard Martin Bret – 04100 MANOSQUE
 06 16 95 97 65 - latelierdeladanse04@gmail.com
 centrepilatesmanosque@gmail.com

EN PARTENARIAT AVEC **streetdance** by Myriam Chassat

l'Atelier de la Danse

COURS TOUS NIVEAUX
 Éveil pour les tout-petits / Atelier parent/enfant / Classique
 Modern'Jazz / Contemporain / Hip Hop / Ragga / Grs
 Organisation de stage et spectacle de danse au cours de l'année
 Présentation à des concours de danse

NOUVEAUTÉS 2015
 Break Dance mixte
 Initiation HipHop dès 5ans

Une semaine d'essai offerte

l'Atelier de la Danse
 37 bd Martin Bret - Manosque
 (face au lycée Esclangon)
 latelierdeladanse04@gmail.com
 Tél. : 06 16 95 97 65
 latelierdeladanse.fr

INSCRIPTIONS
Mercredi 2 & Samedi 5 SEPTEMBRE 2015
 mercredi de 10h à 12h30 / 14h à 18h30 • samedi de 10h à 13h • Reprise des cours le 7/09



CENTRE PILATES de Manosque

Texte : Nicolas Le Plénier · Photo : Centre Pilates

« Embellir votre silhouette, améliorer votre souplesse et votre tonus musculaire, retrouver votre bien-être physique et mental... tout cela est possible grâce à votre Centre Pilates, qui propose à tout public (actif, senior, femme enceinte...) la méthode Pilates et le stretching. »

LE STRETCHING

Enseigné par Philippine, vous permettra de retrouver calme et sérénité, dès que le stress se fera sentir. Basée sur des exercices d'étirement, cette pratique corporelle développera votre souplesse. Le stretching prépare aussi votre corps avant l'effort et aide à la récupération. Cours le lundi à 9 heures, et le vendredi à 12 h 20.

La méthode Pilates, considérée comme un sport à part entière, est souvent pratiquée en complément d'une autre activité physique. Par ailleurs, elle est reconnue comme une méthode de rééducation par les kinésithérapeutes en complément de leur travail. En cours collectifs sur tapis, en cours particuliers ou en duo, Céline et Laure, au Centre Pilates de Manosque, proposent des cours pour tous les niveaux (débutant, intermédiaire, avancé) avec plus de cinq cents exercices au sol et avec du petit matériel, à découvrir à votre rythme. Des cours vous sont proposés du lundi au vendredi.

Lors d'une séance individuelle, votre premier rendez-vous va consister en une consultation, avec une évaluation physique, un entretien pour apprendre à vous connaître et une introduction aux mouvements de base de Pilates adaptés.

Durant le cours d'initiation, qui durera environ une heure et quart, Céline prendra le temps d'aborder les différents aspects, de répondre à vos questions et de vous aider à créer des objectifs réalistes. Tout l'équipement nécessaire sera apporté par votre coach, mais nous vous demandons de fournir vos serviettes et votre bouteille d'eau.

FORMULES PILATES PROPOSÉES

Cours collectifs sur tapis Matwork ou bien avec du petit matériel pendant une heure

Matériel utilisé en Mat Pilates 1 et 2 :

- Le fitness ring ou cercle Isotoner (cercle).
- Le ballon paille de vingt-six centimètres.
- Le Thera-Band (élastique).
- Le Foam Roller (rouleau).
- Gym ball (gros ballon).

LES NOUVEAUTÉS :

- l'arc Barrel
- Le Spine Corrector
- Le Ladder Barrel

LA MÉTHODE PILATES, POUR QUI ?

- Enfants à partir de 10 ans,
- Sportifs de haut niveau,
- Adolescents,
- Sédentaires,
- Seniors,
- Femmes enceintes (*en cours semi-privé uniquement*),
- PILATES Post-natal,
- PILATES Maman/bébé,
- Personnes en fin de rééducation (*sous avis médical*),
- PILATES douleurs.



PILATES PROGRAMME REFORMER

Nous proposons aussi en séance individuelle: PILATES PROGRAMME REFORMER

Le module Reformer s'adresse aux personnes ayant suivi quelques cours de niveau fondamental. Une séance dure une heure. Une ou deux séances par semaine permettent de ressentir les effets bénéfiques sur le corps. Vous allez effectuer des mouvements de renforcement musculaire sur une base instable « un chariot » et, de ce fait, avoir un engagement complet de votre corps. Cela vous incitera à prendre conscience de votre centre (muscles abdominaux et plancher pelvien) et à l'engager continuellement.

PILATES ET LA LOMBALGIE

La méthode Pilates peut être utilisée comme traitement contre la douleur chez des personnes souffrant de lombalgie, cela a des effets positifs sur la fonction générale et une réduction de la douleur.

PILATES ET LA SCLÉROSE EN PLAQUES

Une étude a démontré les effets de la méthode Pilates sur l'équilibre, la mobilité et la force chez les patients ambulatoires atteints de sclérose en plaques. De plus, la faisabilité, l'efficacité d'un programme d'exercices Pilates pour des personnes atteintes de sclérose en plaques qui utilisent un fauteuil roulant ont été mises en évidence lors d'une étude.

INSCRIPTIONS

JEUDI 3 SEPTEMBRE

de 17H À 20H

REPRISE DES COURS COLLECTIFS
DÈS LE LUNDI 7 SEPTEMBRE 2015

Consultez le nouveau planning de la rentrée sur notre site : www.centrepilatesmanosque.fr

Téléchargez votre dossier d'inscription sur notre site (feuille d'inscription et règlement intérieur à signer), munissez-vous d'une photo d'identité, du certificat médical obligatoire de moins de trois mois.

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

Centre Pilates (à l'Atelier de la danse)
37, boulevard Martin-Bret – 04100 Manosque
06 16 95 97 65
centrepilatesmanosque@gmail.com
www.centrepilatesmanosque.fr



INSCRIPTIONS
LE JEUDI 3 SEPTEMBRE
du 17h à 20h
Reprise des cours le 7/09

Centre PILATES

**COURS COLLECTIFS
& PARTICULIERS**

- STRETCHING • SÉNIORS
- FEMMES ENCEINTES
- PILATES POST-NATAL
- NOUVEAUTÉS 2015**
- PILATES MAMANS/BÉBÉS
- PILATES REFORMER
- PILATES & SCLÉROSE EN PLAQUE
- PILATES & CANCER DU SEIN

Céline Nakache - tél. 06 16 95 97 65
centrepilatesmanosque@gmail.com
www.centrepilatesmanosque.fr

Un cours offert aux nouveaux adhérents

**37 bd Martin Bret
MANOSQUE**



NUTRITION LE JEÛNE ET LA PRATIQUE SPORTIVE

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

On l'a tous déjà entendu au moins une fois, courir à jeun permettrait de brûler plus rapidement les graisses stockées dans l'organisme. Mais cette pratique est-elle sans danger pour notre corps ?

LE JEÛNE, UNE PRATIQUE EN VOGUE

Depuis quelques années, de plus en plus de séjours autour du jeûne, associé à la pratique sportive, voient le jour. Les promesses de ce concept vendu autour du « bien-être » sont nombreuses, avec comme objectif un regain de vitalité, ou encore « détoxifier » l'organisme. Et cela sans vanter les contrariétés telles que maux de tête et de ventre, essoufflement, crampes... et faim, puisqu'elles disparaissent au bout de quelques jours pour laisser place à un sentiment de légèreté.

La pratique du jeûne est également pratiquée dans certaines religions, pour des raisons politiques, sous forme de grèves de la faim, ou encore par la force des choses en cas de famine. Mais le jeûne auquel nous sommes tous confrontés est le jeûne nocturne.

Vous l'aurez donc compris, le jeûne se pratique de plus en plus, à des niveaux bien différents, nous nous concentrerons donc sur les effets du jeûne associé à la pratique sportive dans le cadre d'une volonté de perte de poids.

LE JEÛNE ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le jeûne consiste à arrêter de s'alimenter (avec maintien ou non de l'hydratation). Les sucres logiquement présents et disponibles dans notre sang, après avoir mangé, vont se faire plus rares en période de jeûne. Pour compenser ce phénomène afin de maintenir constante notre glycémie – qui joue un grand rôle dans l'apport énergétique de nos organes et au niveau de notre cerveau –, notre corps va aller puiser dans nos graisses (d'où le fameux argument d'aller courir à jeun pour perdre plus facilement du poids !). Mais pas seulement, et c'est bien là le hic. Car notre corps va parfois aussi utiliser les acides aminés qui constituent notre masse musculaire pour les transformer en sucres.

Voilà donc la première des conséquences du jeûne sur la pratique d'une activité physique : un risque de fonte musculaire. Le muscle devient le substrat énergétique venant alors entamer la trame protidique et donc risquer de limiter la performance.

De plus, il faut savoir que lorsque notre corps utilise les graisses comme carburant, cela signifie qu'il a épuisé ses stocks de glycogène (réserve de sucres au niveau des muscles et du foie). Ce sont ces réserves qui permettent de maintenir notre glycémie constante et donc d'alimenter notre cerveau et nos organes, comme je l'ai indiqué précédemment.

Or, pour beaucoup de sports et notamment ceux de longue durée comme le marathon, le cyclisme sur route, la course à pied, le triathlon... il est nécessaire au préalable d'avoir renforcé les stocks de glycogène pour optimiser la performance. Sans compter que pour brûler une graisse, un dérivé du glucose (sucre) est nécessaire... S'il n'y a plus de sucre au niveau musculaire, vous vous retrouvez au pied du mur !

En partant courir à jeun, vous pouvez aussi être stoppé dans votre élan par des vertiges, coups de pompe ou malaises qui peuvent être liés à une hypoglycémie. Sans sucre, votre cerveau ne peut fonctionner. Il se protège alors en vous forçant à vous arrêter.

Il faut également savoir que lorsque vous brûlez des graisses, donc des acides gras, votre corps va utiliser les corps cétoniques issus de la dégradation des graisses. Produits en trop grandes quantités, les corps cétoniques s'accumulent dans le sang où ils deviennent toxiques et limitent la récupération après l'effort. À trop forte dose, ils peuvent même être responsables de coma. On ne détoxifie donc pas notre organisme en éliminant les déchets, puisque c'est le corps lui-même qui va en fabriquer sous la forme de corps cétoniques.

Enfin, le corps étant mis à rude épreuve et puisant dans ses réserves, certains symptômes tels que maux de tête, fatigue ou encore troubles digestifs (diarrhées, constipations) peuvent également apparaître. La phase de récupération est plus complexe. Et face à la restriction, nous poussons notre corps à stocker plus facilement les graisses lors de nos repas suivants.

Vous l'aurez compris, même si le jeûne réalisé dans des conditions encadrées peut présenter des avantages chez les sportifs d'endurance expérimentés, il n'en reste pas moins dangereux lorsqu'il n'est pas pris au sérieux et surtout pratiqué dangereusement à des fins de perte de poids chez des individus pratiquant une faible activité physique. Il est donc préférable de ne pas le pratiquer si vous n'êtes pas un sportif d'endurance régulier, après une période d'arrêt de pratique physique, ou si vous présentez des problèmes de santé (diabète et insuffisance rénale notamment).

QUELQUES MESURES HYGIÉNODIÉTÉTIQUES

Assurer une bonne hydratation est primordial surtout lorsqu'on pratique une activité physique régulière. Les déshydratations, qui sont souvent observées dans les sports à catégorie de poids, peuvent être à l'origine de moins bonnes performances en relation avec un déficit chronique en eau, menace vitale limitant la thermorégulation. Boire tout au long de la journée par petites gorgées permet donc d'éviter les éventuelles perturbations du taux sanguin et donc des troubles du rythme cardiaque, tendinites, elongations, douleurs musculaires, courbatures, claquages...

Plutôt que de priver le corps, dans un premier temps revoir vos habitudes alimentaires peut être judicieux, en limitant la consommation de certains aliments riches en sucres simples ou en graisses saturées. C'est en ayant une bonne hygiène de vie quotidiennement qu'on parvient à maintenir un poids stable, sans avoir recours au jeûne. Nous vivons dans une société où on mange trop, n'est-il pas dommage de passer d'un extrême à l'autre, quand il suffit de trouver un juste milieu et surtout chercher l'alimentation qui nous convienne à chacun ?

diet et tic
Floriane Chastin - diététicienne

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



CONNAISSEZ-VOUS LE SWIM RUN ?

Texte : Nicolas Le Plénier · Photo : Diverses sources

Dans la catégorie « sport de gaga », voici une toute jeune et nouvelle discipline, en plein essor, venue tout droit de Stockholm et née d'un défi entre amis, le swimrun !

Si un jour vous apercevez un personnage étrange en train de courir avec sa combinaison néoprène et plonger, chaussures de running aux pieds, dans le premier lac venu, ne prévenez pas toute de suite les secours, c'est seulement un pratiquant du swimrun. Le swimrun est né d'un défi en 2002, suite à une soirée pour le moins « enivrante » du côté de Stockholm. Des amis, à la vue d'une carte de l'archipel suédois, se laissent porter par leur imagination sans limites. Le défi est lancé : la dernière équipe arrivée à Sandham – village situé soixante-dix kilomètres plus au nord – en courant sur les différentes îles et en nageant entre elles, paiera l'hôtel et le dîner pour les autres. C'est une idée pour le moins déjantée, mais qui, comme celle qui donna naissance à l'Ironman d'Hawaï à la fin des années soixante-dix, donnera le point de départ légendaire d'une épreuve qui deviendra mythique.

DÉCOUVREZ LES LACS ET CALANQUES

Vous allez me dire : comment pratiquer cela vers chez nous ? Le swimrun peut être une bonne méthode pour découvrir les lacs et paysages du département. Pourquoi pas également vous rendre sur la côte méditerranéenne pour visiter les calanques et autres criques tout en faisant du sport ? En tout cas, au point de vue « cardio » on vous garantit que vous aurez du mal à trouver mieux, car l'enchaînement et la transition milieu « aquatique » et milieu « terre » ne vous pardonnera rien. Alors, même si la discipline vous tente, ne vous lancez pas dès le premier coup à la découverte des calanques de Marseille, ou alors prévoyez le taxi !

UNE COURSE DE « FOUS »

En 2006, la première édition officielle de l'Ötillö (signifiant « d'île en île » en suédois) voit le jour. Onze duos participent à cette première et s'attaquent – en mode alternatif – aux soixante-quatre kilomètres de course à pied et aux dix kilomètres de natation dans une mer Baltique à dix degrés. Deux équipes seulement verront la ligne d'arrivée cette année-là !

Depuis, cette course n'a cessé de croître en popularité. La suprématie des équipes scandinaves n'a en effet pas empêché l'Ötillö de devenir une course mythique à travers le monde et classée d'ailleurs par CNN comme une des courses d'endurance les plus difficiles au monde. La demande devenant de plus en plus forte (cent équipes au départ), l'Ötillö est même devenu officiellement le Swimrun World Championship avec un circuit de qualification et un système de slots.

Vous l'aurez compris, ce type d'épreuve est très spécifique. Et encore plus en sachant que, outre le fait de courir en binôme (obligatoire), la partie course à pied s'effectue en portant une combinaison néoprène (découpée au niveau des bras et des jambes la plupart du temps), et que vous nagez aussi avec vos chaussures. Autre particularité : il est possible d'apporter avec soi n'importe quel type d'équipements à partir du moment où la taille ne dépasse pas un mètre sur soixante centimètres. Évidemment, il faut aller au bout de la course avec l'ensemble des équipements emportés.

Ainsi, nous voyons des « swimrunners » emporter des palmes d'un mètre de long, des mini-matelas gonflables, se relier entre eux par une corde ou nager avec des plaquettes, par exemple.





NATATION

Ceci dit, au regard de la configuration des teams élites, le meilleur compromis semble être le port de plaquettes et d'un pull-buoy qu'on laisse attacher à la cuisse en courant. Forcément, certaines marques (Head, Huub) ont suivi le mouvement et ont développé des équipements spéciaux pour cette pratique. Désormais, il est possible de trouver sur le marché des combinaisons néoprène adaptées : zip frontal (et non plus dorsal) pour permettre une ouverture aisée lors des sessions de course à pied et permettre ainsi une meilleure ventilation sans perdre de temps lorsqu'il s'agit de la refermer pour plonger à nouveau pour la session de natation.

Une gamme de chaussures a également vu le jour, bien aidée par la mode des courses dites d'obstacles, type Mud Day, Spartan Race & Co où la quasi-totalité du temps vos pieds sont détrempés. Ainsi Inov8 ou Reebok, pour ne citer que ces marques, ont sorti des chaussures très légères, cramponnées et ayant la particularité à la fois de ne pas se gorger d'eau et de l'évacuer rapidement.

ENGADIN SWIMRUN

Au cœur des Alpes suisses, dans la vallée de l'Engadin, une course a eu lieu le 11 juillet dernier. Un décor splendide de tout premier choix pour les organisateurs. La vallée à proximité de Saint-Moritz propose en effet plusieurs lacs de montagne au fond de la vallée, mais aussi quelques-uns en altitude, donnant là aux swimrunners un terrain de jeu particulier. Avec des passages à 2 600 mètres d'altitude (D + 1 450 mètres au total) pour une distance de course à pied de quarante-six kilomètres et une distance en natation de six kilomètres deux cents, la « balade », au sein de cette vallée, a tenu ses promesses : merveilleuse, mais aussi compliquée par le dénivelé et la température de l'eau à neuf degrés ! À noter que 174 équipes au total – dont une forte délégation française – ont pris le départ avec pas moins de 19 duos de femmes et 36 duos mixtes.

Alors, elle vous tente cette discipline ? Pas encore, vous hésitez ! Pour vous convaincre définitivement ou, au contraire, vous ôter de la tête toute envie, regardez la vidéo de la première édition de l'Engadin Swim Run (2014) sur le site www.mouv-in.com.

Aquatraining
Aquagym Douce
Aquagym Tonique
Aquabike tous niveaux

AQUA GYM & BIKE

Pierrevert

Séances en plein air dès Avril !



ADHÉSION 5€
—
SÉANCE À PARTIR DE 9€

Inscription toute l'année
Séances par petits groupes
Ambiance conviviale et familiale

Eau à 31°
Réservation à la carte

Info: aquagympierrevert.blogspot.com - Resa: asso.agab@gmail.com/0688436523



DANSE

Les nouveautés du Centre Chorégraphique

Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : Centre Chorégraphique

Le Centre chorégraphique ne déroge pas à la règle et annonce sa rentrée avec de nombreuses nouveautés, qui le distinguent des autres écoles de danse de Manosque.

C'est en septembre 2003 que Céline Faure a pris les rênes du Centre chorégraphique, créé par Marjorie Payot. Quelques années auparavant, pendant les répétitions du spectacle Cendrillon, point c'est tout dans lequel Céline tenait le rôle principal, Marjorie annonce à Céline qu'elle l'a choisie pour reprendre le Centre.

« À cette occasion nous avons beaucoup travaillé toutes les deux, nous nous sommes encore plus rapprochées, et pendant une répétition, alors que je n'en pouvais plus, mes pieds douloureux, mon dos en compote, mon visage rouge comme une tomate, elle arrêta la musique et me dit : "Je veux que ce soit toi qui reprennes le Centre." Et voilà comment ma vie a basculé, comment cette grande aventure a commencé. J'ai tout lâché immédiatement (j'étais en faculté de psychologie à Aix-en-Provence) pour me consacrer encore plus à la danse – ma passion – et en faire mon métier, chose que je n'avais même pas osé imaginer en rêve ! », nous confie Céline.

Aujourd'hui le centre compte un peu plus d'une centaine d'adhérents, les cours sont restreints à un certain nombre d'élèves, car il est important aux yeux de Céline de pouvoir être attentive et d'apporter à chacun une attention particulière pour que l'apprentissage et l'échange se fassent en profondeur. *« Voilà maintenant déjà douze ans que mon rêve se poursuit, avec à chaque rentrée les "guilis" dans le ventre. Je suis une personne sensible, émotive, et je cherche à transmettre par l'art de la danse des émotions. Il y a la technique bien sûr, mais au-delà il y a tellement plus... Transmettre à ses élèves, échanger par des mouvements, par la musique, le silence, la respiration, émouvoir juste par un geste... c'est tellement magique. Mon enseignement se dirige donc naturellement vers cet état de danser, de bouger, de sentir, de ressentir et d'atteindre le spectateur. »*

UNE DOUZIÈME RENTRÉE PLEINE DE NOUVEAUTÉS

Le Centre propose cette année une nouvelle discipline: les cours de comédie musicale, ouverts à tout le monde et qui se dérouleront le lundi soir, de 18 heures à 20 heures. Vous y travaillerez le chant, la danse et le théâtre, les cours se dérouleront sous forme d'atelier, avec un professeur confirmé pour chacune des disciplines. *« Je me suis rappelé mes rêves d'enfants... chanter, danser et jouer la comédie, car enfant, sur les petits papiers de la rentrée pour la maîtresse, à la question : "qu'est-ce que tu voudrais faire comme métier plus tard ?", je répondais comédienne. J'ai beaucoup fait de théâtre, alors je me suis dit : "pourquoi pas essayer d'ouvrir un créneau qui regroupe ces trois disciplines : la comédie musicale !" »*

Autre nouveauté : les cours de pom-pom girls le vendredi soir. *« La danse demande beaucoup de travail et de rigueur, j'avais aussi envie de quelque chose de plus léger, plus fun. On m'a demandé de monter une chorégraphie de pom-pom girls, j'ai accepté, et avec mes "filles" on s'est éclatées, et je me suis dit voilà un truc léger et fun ! J'ai donc ouvert deux classes : les pom-pom girls, mais aussi les mini-pom-pom girls de cinq à dix ans qui ont remporté un franc succès. »* À noter que les élèves participent déjà à de nombreuses manifestations et événements, jusqu'à Marseille.

MAIS LE CENTRE C'EST AUSSI ET SURTOUT...

Le cœur du Centre reste au modern jazz avec Sophie Lambert et Céline, et la touche contemporaine avec Philippine Latil. On vous y accueille dès l'âge de trois ans.

Le Centre proposera son nouveau ballet-spectacle les 18 et 19 décembre, au théâtre Jean-le-Bleu de Manosque, à 21 heures, sur le thème de Catwoman. On y évoquera le sujet de la condition de femme... à travers des tableaux félics, mystérieux, douloureux, sensibles, ambitieux...





DANSE

PETIT CLIN D'OEIL

« Je souhaite faire un petit clin d'œil à mes élèves: Audrey Charras qui part à New York dans la célèbre école d'Alvin Ailey ; à Carla Lampazona qui, elle, vole vers Paris chez Rick Odums ; à Gladys Venturelli qui revient de New York également où elle a suivi les cours de la grande école de Fame... Je leur souhaite bonne route, et suis très fière d'elles ! C'est extraordinaire de voir le pouvoir et la passion menés au-delà de ce que l'on pouvait espérer... »

PLUS D'INFOS

CENTRE CHORÉGRAPHIQUE DE HAUTE-PROVENCE
4 rue des Tourelles
(derrière la pharmacie du Soubeyran)
04100 Manosque
Renseignements : 06 89 29 04 12

INSCRIPTIONS

Le 2 septembre 2015 de 14 heures à 19 heures
(à partir de trois ans)
Semaine d'essai et portes ouvertes
du 7 au 12 septembre 2015



Modern'jazz | Hip Hop
Contemporain | Cours techniques
Pompom Girls

NOUVEAUTÉS 2015
COURS DE COMÉDIE MUSICALE

CENTRE CHORÉGRAPHIQUE

INSCRIPTIONS
le 2 SEPTEMBRE 2015 de 14h à 19h
(à partir de 3 ans)

SEMAINE D'ESSAI & PORTES OUVERTES
DU 7 AU 12 SEPTEMBRE 2015

Renseignements : 06 89 29 04 12
4 rue des Tourelles - 04100 Manosque
Derrière la pharmacie du Soubeyran



CLUB NEXT STEP

Texte : Nicolas Le Plénier · Photos : Laurent Vibourel

Cette rentrée 2015 marque l'apparition d'un nouveau venu dans le monde des salles de sport ! Nouveau ? Pas tant que cela ! Présentation de cette enseigne qui s'implante dans les paysages manosquin et sisteronais.

Une volonté d'évoluer dans le métier, de développer des établissements sportifs de proximité, à taille humaine, et de proposer des activités bénéfiques et efficaces sportivement parlant, a poussé Magali et Laurent, les gérants, à franchir le pas pour leur franchise... les Clubs Next Step sont nés !

LE CONCEPT HYBRIDE

Club Next Step c'est un concept évolutif, alliant remise en forme et entraînement avec bien-être et relationnel client. L'équipe composée de personnel diplômé d'État met l'accent sur la qualité des services : *« dans les salles de libre-service, après l'obtention de résultats physiques, la relation client est un critère essentiel à la fidélisation et au maintien de la motivation, le retour à "l'humain" s'impose de plus en plus »*, nous affirme Magali, directrice. L'équipe de Club Next Step est dans le partage et la réussite sportive, tel est notre slogan : « Sport et motivation ».

« Chez Club Next Step, la réputation est essentielle. L'intégrité est une valeur fondamentale, c'est pourquoi nous nous engageons au nom de la société à mener des activités avec une intégrité sans faille et dans le respect des principes déontologiques. Nous sommes heureux de partager notre vision et de transmettre notre passion au travers des Clubs Next Step », tient à préciser Laurent, président.

Avec son style nouveau aux coloris pétillants, Club Next Step surfe sur la tendance du fitness en proposant des prestations de « micro-gym » comme le Grit Séries à Sisteron : circuit intervalle training de haute intensité de trente minutes ; un large programme de cours collectifs à Manosque en mettant l'accent sur la qualité pédagogique de nos instructeurs et les animations, événements légendaires !

LE FONCTIONNEMENT

Des tarifs attractifs et les plus bas du marché – 19,90€ par mois, un service à la carte, du matériel haut de gamme, des activités et des services pour tous.

Un accès illimité 7j/7, de 6 heures à 23 heures, pour profiter de toutes les installations. Des séances de coaching personnalisées pour vous aider à atteindre vos objectifs avec un coach diplômé. Fitness à la demande, cours vidéo, du matériel et des équipements pour vous tonifier, améliorer votre condition physique et avoir du fun. Une équipe dynamique et professionnelle à votre écoute, composée de Nicolas (Manosque) et Thierry (Sisteron), managers de clubs et instructeurs, Dorian nouvelle recrue pour cette rentrée, coaching et instructeur fitness, sans oublier tous les intervenants qui assurent les différents cours collectifs inscrits au programme (body pump les Mills, zumba, ragga dancehall, hip-hop, freestyle step et aéro-dance, circuit training...).

D'AUTRES NOUVEAUTÉS

Les services de bilans et forfaits coaching agrémenteront vos rendez-vous sportifs. La mise en place de circuits training « GRIT Séries les Mills » à Sisteron, les activités de sport de combat à Manosque avec le Fit N'Fight et le Krav Maga autodéfense, en partenariat avec le club aixois. Le projet d'extension du club de Manosque avec l'augmentation de sa superficie qui passe ainsi à 600m². Un bel avenir en perspective pour cette nouvelle enseigne qui rayonnera prochainement sur la France entière. Venez vivre l'expérience : « Sport et motivation ».

DEUX CLUBS DANS LES ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE

Next Step compte déjà deux clubs dans le département: Manosque et Sisteron, avec une volonté de la part de Laurent et Magali d'en ouvrir prochainement un troisième dans le territoire alpin, avant d'attaquer les Hautes-Alpes. En attendant, que vous soyez à Manosque et ses environs ou à Sisteron, rendez-vous dans votre Club Next Step pour démarrer la rentrée dans des conditions motivantes et vitaminées d'orange.

Club Next Step Manosque (à côté de Pôle Emploi)
Avenue Blaise-Pascal – Z.I. Saint-Joseph
04100 Manosque – 04 92 75 86 91

Club Next Step Sisteron (zone commerciale Nord)
Centre commercial Val-de-Durance – Allée des Genêts – 04200 Sisteron – 04 92 64 58 89



CLUB Next Step

MUSCULATION • CARDIO • FITNESS • COACHING • BILAN

Accès illimité

7/7
6h-23h

à partir de
19€90
/mois*

Body Pump
Zumba
Circuit Xpress 30'
Step & Aéro
Ragga
Hip Hop
R'n'B...

BODYPUMP



ZUMBA
FITNESS

LES MILLS
GRIT SERIES
30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING



www.clubnextstep.com



MANOSQUE - RUE BLAISE PASCAL - ZI ST JOSEPH ☎ 04 92 75 86 91
SISTERON - Z.C. VAL DE DURANCE - LE PLAN ROMAN ☎ 04 92 64 58 89



7^{ème} édition RANDO DU FROMAGE

Texte : Nicolas Le Plénier · Photo : Rando du Fromage

Pour cette septième édition de la traditionnelle Rando du fromage à Banon, qui se déroulera le 27 septembre, les organisateurs nous annoncent l'édition du grand changement. Les vététistes en auront plein les yeux grâce aux paysages traversés par ces nouveaux parcours.

La 7e édition de la Rando du fromage est fin prête à vous accueillir ! Avec, cette année, de nouveaux circuits et sentiers, et des parcours un peu plus longs, mais toujours aussi ludiques et techniques, et pour tous niveaux, ainsi qu'un parcours « Kid » pour les plus jeunes. Cette année, vous allez traverser les villages abandonnés, du Vieux Montsalier, et du Vieux Redortier. Vous roulez sur les crêtes de Lure, traverserez les bergeries, avec un finish à couper le souffle, plus long et qui tombe directement sur le vieux village de Banon. *« L'édition 2014 (édition n° 6) a été un grand succès, plus de 1200 participants nous ont fait confiance et, le soleil aidant, ont contribué avec les accompagnants à faire de cette journée une belle réussite aussi bien au niveau de la pratique du VTT que de la convivialité, bref, que du bonheur ! 2015 sera la septième édition de la Rando du fromage, cette année la totalité des circuits sera renouvelée, pour encore plus de plaisir de rouler et toujours, conformément à notre charte d'exigence, dans le plus grand souci de découverte du pays de Banon »*, précise Gérard Rodriguez.

UN BON BANON AU RAVITO

De nombreux ravitaillements seront présents sur tous les parcours, mais la particularité de la Rando du fromage réside bien évidemment sur la dégustation du fameux et savoureux fromage, le banon. Et c'est un véritable repas qui vous est offert à l'arrivée avec cette année : pâtes... au banon, bien entendu !

DES ANIMATIONS DANS LE VILLAGE

Moment sportif des plus conviviaux, la Rando du fromage vous offrira des animations au sein du village et pendant le repas. Un spectacle avec des démonstrations de trial VTT par Azur Trial Show et la très rythmée et festive pena Los Caballéros. Alors, rejoignez les vététistes pour un dimanche de fête.

DES BÉNÉVOLES

L'équipe organisatrice avec ses cent bénévoles, reconnaissables à leur polo et chapeau bleu, mettra encore une fois tout en œuvre pour votre plus grand plaisir.

PRÉSENTATION DES CIRCUITS

Pour cette septième édition, les circuits sont entièrement renouvelés et permettent d'explorer d'autres territoires du pays de Banon : les vallons sauvages, les villages abandonnés et le plateau du Contadour, ainsi que les crêtes de Lure. Des échappatoires et des raccourcis permettent d'adapter les distances et les dénivelés à sa pratique et à sa forme du moment, tout en profitant pleinement de l'ambiance de la Rando du fromage. Des tracés et sentiers fabriqués à la main avec des distances et dénivelés entièrement contrôlés.

QUATRE PARCOURS SONT PROPOSÉS POUR L'ÉDITION 2015 :

1. Le GRAND PARCOURS – 47 km, D + 1 550 m – Ouvert de 7 h 30 à 9 heures
2. Le PARCOURS SPORTIF – 23 km, D + 750 m – Ouvert de 7 h 30 à 10 heures
3. Le PARCOURS PLAISIR – 17 km, D + 400 m – Ouvert de 8 heures à 10 h 30
4. Le KID – 8,4 km, D + 130 m – Ouvert de 9 heures à 11 h 30

TARIFS :

- Préinscription : 11,20 €, sur Vélo 101
- Le jour même : 13 €
- Kid : 7 € pour les adultes accompagnant au maximum 3 enfants (repas)
- Gratuit pour les moins de 12 ans

INSCRIPTIONS

Inscriptions limitées à 1 000 participants.

La Rando du fromage est une randonnée VTT sans classement.

www.randodufromage.fr

Préinscriptions sur Vélo 101 ou bulletin d'inscription à télécharger sur le site de la rando.

Vous pourrez retrouver le reportage de l'édition 2014 et de celle de cette année sur la première webTV du département : MOUV'IN.TV (www.mouvin.tv).



VTT BANON



L'HOSPITALET

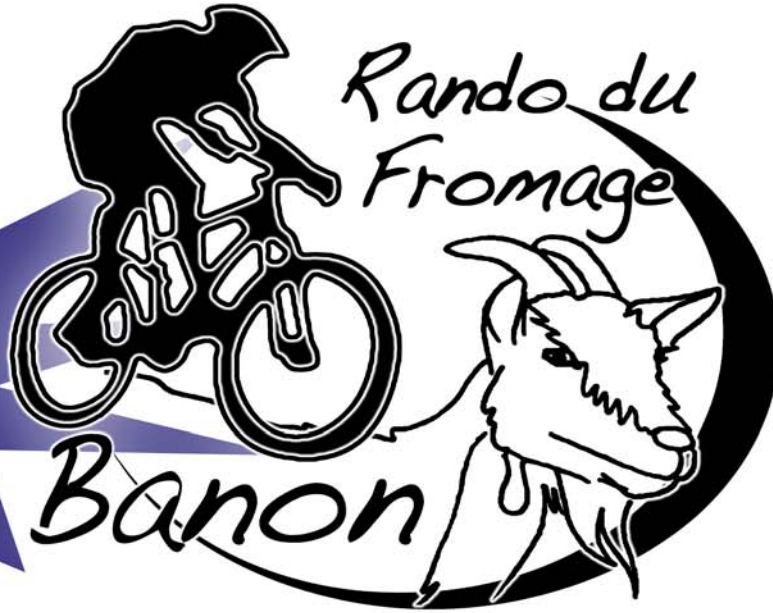
Le Contadour

eauxdemarseille.fr

MONTSALIER

SAUMANE

7ème RANDO DU FROMAGE



3 parcours
entièrement
NOUVEAUX
+ 1 Kid

27 SEPTEMBRE 2015

Contact: 04 92 73 23 14

Site : www.randodufromage.fr

Mail : jeanlerma@wanadoo.fr



Boucherie Michel
Place de la République
04150 Banon
Tél. 04 92 73 27 61

SALON KARINE
Maison d'Hôtes et de Randonneurs
04 92 73 27 40 - 06 81 11 53 49

COMPAGNIE FRUITIERE

Utile
Mr et Mme BENEDETTI
Les Nouveaux Commerçants
Tél. 04 92 71 04 98

FROMAGERIE DE BANON

Boulangerie Pâtisserie
SARL FRÉJÉR
04150 Banon
04 92 73 38 83

SIMC CORNER
la bon coin du bricolage
04300 Forcalquier
04 92 75 71 71

ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE
Bâtiment - Industrie - Alarmes
LE FORBAN Philippe
Tél. 04 92 73 27 40 - 06 81 11 53 49

la Parenthèse Banon
Maison d'Hôtes et de Randonneurs
04 92 73 27 40 - www.globanon.fr

françois DOUCET
CONFISEUR EN PROVENCE

Boucherie - Charcuterie BOUTIN Régis
Place République
04150 BANON
Tél. 04 92 73 22 95

FROMAGERIE DE BANON

Keep Cool Apt

Menuiserie REYMONET S.A.R.L. PASCAL & ARANE
Menuiserie Bois, Aluminium et PVC
Les Gravières - 04150 BANON
Tél. 04 92 73 24 08
Fax 04 92 73 20 45

AXA PROTECTION FINANCIERE BANON

Maitre Nougatier Confiseur
84390 Sault de Vaucluse
Andre Boyer
infos@nougat-boyer.fr
04 90 64 00 23

TOP SERVICE
Plomberie - Zinguerie
Chauffage
CHARAIX-Jean-François
Tél. Fax 04 92 73 34 71

Macron Store
07000 AUBENAS
06 84 11 87 42

CA
PROVENCE COTE D'AZUR
BANQUE ET ASSURANCES

CA
PROVENCE COTE D'AZUR
BANQUE ET ASSURANCES

MARION DEMANDOLX LE TRAIL AU FÉMININ

Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : Marion Demandolx

Pure Oraisonnaise, Marion a découvert le trail en 2010 grâce à une bande d'amis. Vérita-blement tombée amoureuse de ce sport et de ses sensations, elle enchaînera les courses jusqu'au monumental marathon du Mont-Blanc en juin dernier.

Un petit bout de femme qui joue à gravir des collines en réalisant la meilleure performance, tout en prenant un maximum de plaisirs ! Voilà la passion qui anime Marion Demandolx depuis maintenant cinq ans. Cinq années durant lesquelles elle n'a eu de cesse de s'adonner aux joies du trail, parcourant les paysages et communiant avec la nature. Issu d'une famille de sportifs, ce sont ses parents qui lui ont transmis le goût de la montagne. Marion aime particulièrement les conditions climatiques rudes, aime courir avec la frontale en plein hiver ou encore découvrir les paysages enneigés du département.

Rien ne prédisposait cette passionnée de danse à choisir le trail avec tous les sacrifices que cela comporte. Pourtant, poussée par des amis et surtout Michel Arnoux, qui l'entraîne depuis, elle va découvrir le trail. Au départ pour le plaisir dans les collines des villages environnants. Elle constate qu'elle préfère les longues distances, l'endurance, ce qui lui permet aussi de prendre le temps pour admirer les paysages. Marion rejoint donc le groupe de passionnés, que vous pouvez souvent voir sur les courses pédestres et trails de la région : l'Ekipanou !

Avec ce groupe d'amis, elle réalise son premier trail à Roquefort-la-Bédoule, puis, bien entendu, la foulée de Noël d'Oraison, sa ville natale ; puis arrivent le trail du Ventoux et le Snow Trail de l'Ubaye, une expérience qui l'a fortifiée mentalement. Suivront ensuite l'Ardéchoise et son premier marathon, à Lure en 2014, où elle terminera première féminine. *« Je tiens d'ailleurs à remercier Léonie qui me sponsorise avec Endurance Shop, mais qui m'a apporté beaucoup de conseils, et également Vincent Guiliani, qui m'ont énormément apporté. »*

Puis les courses s'enchaînent, trail des Mélèzes, de nouveau le trail du Ventoux et le trail des Collines de Giono, à Manosque, où elle termine troisième féminine sur le 26 kilomètres.

PLUS QU'UN COACH, UN AMI

Des courses qui lui ont donné confiance et qui lui ont fait découvrir des capacités, surtout en côte, que ce soit en marche rapide ou en course, car il faut savoir que, vu l'importance des dénivelés, la marche est prédominante dans les côtes. Mais au-delà de ça, c'est Michel, son coach, qui l'a beaucoup aidée dans ses entraînements, mais aussi à comprendre son corps, qui l'a poussée et qui lui a permis de monter sur des podiums. Cet ancien marathonien partage son expérience avec les membres de l'équipe. Un sport qui demande beaucoup d'entraînement, en moyenne six heures par semaine, et un équilibre alimentaire. *« En trail, tu te retrouves seul face à toi-même, il est donc important de bien connaître et écouter son corps. Ce que j'aime aussi dans cette discipline, c'est la découverte des paysages, l'entraide entre participants, le plaisir de voir les encouragements, les rires, les larmes à l'arrivée »*, nous confie Marion.

LE MARATHON DU MONT-BLANC

Un nouveau challenge se présente à Marion et à ses coéquipiers. Sur l'idée un peu folle d'une copine d'entraînement, les voici partis à trois sur ce défi de taille : participer au marathon du Mont-Blanc. Une préparation de deux mois, avec des entraînements spécifiques, une alimentation adaptée. Les voici donc, le jour J, plus de 5000 participants et 2000 inscrits au marathon. Des conditions climatiques idéales... Marion, Mathilde et Christophe prennent le départ à 7 heures du matin. Malgré le stress en raison de la durée et des difficultés à venir, Marion réalise une très belle 17e place de sa catégorie, 7e Française, en 6 h 16. Elle termine 389e au général sur 2 000 participants, un bel exploit! *« Je me souviendrai de cette chaleur en arrivant au téléphérique, mais poussée par le public, mes amis, ma famille, on se croirait sur le Tour de France, permettant ainsi de se surpasser et de repousser les limites. »*



L'EKIPANOU

Tout de rouge vêtus, les membres de l'équipe se font souvent remarquer dans les courses de la région. Animés par la même passion, ils ont plaisir à se retrouver et à partager ces moments d'amitié et de sport. L'équipe est composée de personnes de tous âges, hommes et femmes, elle existe depuis une dizaine d'années et compte une vingtaine de membres, chacun ayant des objectifs et des préférences de parcours ou de type de course. Prochainement, certains membres participeront au marathon du Cousson à Digne-les-Bains, et pour treize d'entre eux, les dossards ont déjà été pris pour le marathon de Paris.

L'AVENIR POUR MARION

Pour Marion, le trail fut une échappatoire, une façon d'extérioriser. Désormais elle se fixe moins d'objectifs importants, avec comme souhait de reprendre du plaisir à vivre et à sortir, tout en continuant d'exercer sa passion comme elle l'entend, et, pourquoi pas, revenir à ses premières amours : la danse, qu'elle avait mise de côté faute de temps.



NOVEMBRE 2015

SAMEDI 7 NOVEMBRE

CROSS DES VANNADES • MANOSQUE
0,8 À 9,07 KM • 10H • TÉL. : 06 25 16 36 61

DIMANCHE 22 NOVEMBRE

3^{ÈME} TRAIL DES COLLINES DE GIONO •
MANOSQUE
26, 13 KM • 8H30 • TÉL. : 06 20 18 09 49

DÉCEMBRE 2015

DIMANCHE 6 DÉCEMBRE

CROSS DE L'ACD • DIGNE
9,7 KM • 11H • TÉL. : 07 78 38 21 61

SAMEDI 12 DÉCEMBRE

14^{ÈME} FOULÉE DE NOËL • ORAISON
10,5 KM • 9H30 • TÉL. : 06 23 82 32 75

PILOXING
NOUVEAU !

RÉSERVÉ
AUX FEMMES

Classement
N°1
en France

DECIDEZ
DE TOUT
CHANGER !



ZUMBA

2
PREMIERS
MOIS À
19€

SALLE
AVEC COACHS

Coaching
Fitness

Cours
Collectifs

Cures
Minceur

ladymoving

Mince & tonique en 30'

NOUVEAU !

PILOXING

REVOLUTION FITNESS :
3 disciplines en une !
Un doux mélange de Pilates,
de boxe et de danse.
L'essayer c'est l'adopter !!!



MANOSQUE

9173 Rue Berthelot - ZI St Joseph

04 92 77 40 06

www.ladymovingmanosque.fr



120 g de flocons d'avoine - 50 g de noix de pécan - 2 c. à s. de noix de coco râpée - 30 g de graines de tournesol - 1 c. à c. de cannelle - 1 pincée de sel - 25 g de beurre - 2 c. à s. de miel - 2 c. à s. de sirop d'érable - 50 g de lamelles de poires et de pommes séchées - 4 yaourts nature non sucrés - 4 belles fraises - 4 tranches d'ananas - 1 kiwi



1 petit chou rouge - 60 gr de noix de cajou non salées - 6 oignons nouveaux épluchés - 50 g de raisins noirs épépinés - pour la vinaigrette - 1 c. à c. de moutarde en grains (à l'ancienne) - 1 c. à c. de sucre en poudre - 2 c. à s. de vinaigre de riz - 3 c. à s. d'huile d'olive - 2 gousses d'ail pelées et écrasées - 6 c. à s. de persil ciselé - sel, poivre du moulin.

Muesli au yaourt et aux fruits frais

pour 4 personnes
préparation : 15 min
cuisson : 15 min
repos : 5 min

- Préchauffez le four à 150° (th. 5). Coupez les noix de pécan en petits morceaux. Dans une jatte, mélangez les flocons d'avoine, les noix de pécan, la noix de coco râpée, les graines de tournesol, la cannelle et le sel.
- Faites fondre le beurre dans une petite casserole avec le miel et le sirop d'érable, jusqu'à l'obtention d'un sirop épais. Versez-le dans la jatte et mélangez avec délicatesse.
- Transvasez le mélange sur une plaque à four tendue de papier de cuisson. Enfournez et laissez cuire pendant 15 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le mélange de céréales, de graines et de fruits secs soit bien doré. Laissez tiédir pendant 5 min. Coupez les lamelles de poires et de pommes en petits morceaux et ajoutez-les au mélange.
- Répartissez le muesli dans 4 assiettes creuses. Nappez-le en partie avec le yaourt. Emincez les fraises, coupez les tranches d'ananas en morceaux, puis pelez et coupez le kiwi en morceaux. Déposez les fruits frais sur le yaourt. Servez aussitôt.

Chou rouge et noix de cajou en salade

pour 4 personnes
préparation : 20 min
marinade : 1 h

- Coupez le chou en quatre et débarrassez-le des grosses côtes blanches. Emincez-le très finement à la main ou passez-le à la râpe électrique du mixeur. Versez les lamelles dans un grand saladier.
- Faites griller les noix de cajou dans une poêle antiadhésive sans matière grasse.
- Coupez les oignons nouveaux en deux dans le sens de la longueur puis en deux dans la largeur. Emincez à nouveau chaque morceau d'oignon en fines lamelles et ajoutez-les au chou. Incorporez les raisins ainsi que les noix de cajou.
- Dans un bol mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette à l'exception de 2 c. à s. de persil. Versez la sauce sur le chou, mélangez soigneusement, couvrez et placez au froid durant au moins 1 h le temps que le chou marine et s'assouplisse.
- Au moment de servir, répartissez la salade dans des bols individuels et parsemez avec le persil restant.

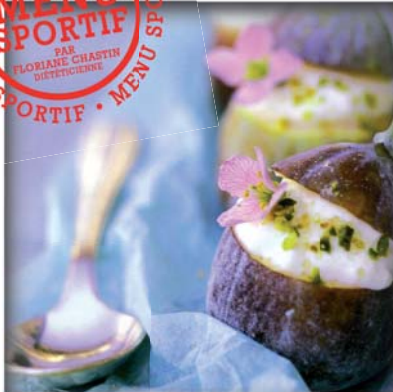


600 g de filet de porc coupé en cubes de 3 cm de côté - 2 c. à s. d'huile d'olive - 2 c. à s. de moutarde de Dijon - 3 c. à s. de graines de pavot - 200 g d'ébly - 1/2 cube de bouillon de légumes - 2 c. à s. d'huile isio 4 - 1 oignon émincé - 2 carottes pelées et taillées en julienne épaisse - 2 courgettes non pelées taillées en julienne épaisse - 4 feuilles de roquette ou de persil ciselés - sel, poivre du moulin.

❖ Porc au pavot et blé aux légumes

pour 4 personnes
préparation : 20 min
cuisson : 40 min

- > Faites revenir les cubes de porc avec l'huile d'olive dans une poêle, jusqu'à ce qu'ils commencent à colorer, puis égouttez-les. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez-les de moutarde sur toutes les faces, puis roulez-les dans les graines de pavot.
- > Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Disposez les cubes de porc dans un plat, sans les superposer, et enfouez pour 20 min de cuisson. Pendant ce temps, plongez l'ébly dans l'eau bouillante salée additionnée du bouillon de légumes. Laissez-le cuire pendant 10 min à petit feu, puis égouttez-le.
- > Faites chauffer l'huile isio 4 dans une cocotte. Ajoutez l'oignon et faite-le revenir pendant 3 min, puis ajoutez les carottes. Couvrez et laissez étuver pendant 10 min. Ajoutez les courgettes et laissez cuire à couvert 10 min supplémentaire. Salez et poivrez. Versez l'ébly cuit et mélangez bien.
- > Disposez les cubes de porc rôtis, dans les assiettes, sur un lit de légumes au blé. Parsemez de roquette ou de persil ciselé. Dégustez immédiatement.



8 figes fraîches - 100 g de fromage blanc - 1 c. à s. de miel liquide - 1 petite pincée de vanille pure - 1 c. à s. de pistaches nature mondées - 8 fleurs de cardamine des prés.

❖ Figes fraîches fermières

pour 4 personnes
préparation : 15 min

- > Essayez les figes avec un linge humide. Coupez-les au tiers de leur hauteur sans détacher totalement le chapeau. Evidez délicatement les chapeaux et les figes avec une petite cuillère, en prenant soin de ne pas percer la peau.
- > Écrasez la pulpe de figue à la fourchette, puis mélangez-la avec le fromage blanc, la pincée de vanille et le miel.
- > Mélangez les flocons d'avoine, le reste de farine, le sucre semoule et la cannelle, puis ajoutez le reste de beurre fondu. À l'aide d'une cuillère, déposez ce mélange sur les abricots.
- > Emplissez les figes de la préparation. Concassez grossièrement les pistaches et parsemez-en les figes. Garnissez chaque figue de 1 fleur de cardamine.

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

MOUV'IN.TV

La programmation du mois



LA VIDÉO DU MOIS

CA PART EN LIVE

HK & LES SALTIMBANKS

RENCONTRE AVEC LE GROUPE HK ET LES SALTIMBANKS DE PASSAGE À GRÉOUX-LES-BAINS POUR LEUR CONCERT DANS LE CADRE DES SOIRÉES DU CHÂTEAU LE 20 AOÛT DERNIER



CA PART EN LIVE

GROUPE CUBAIN CERRAO

Pour cette nouvelle émission CA PART EN LIVE nous avons pu interviewer le groupe Cubain CERRAO lors de la soirée du vendredi 3 juillet à Pierrevert.



SPORT AND GO

VTTRAIL DES ÉTOILES

Sous une forte chaleur a eu lieu la 7ème édition du VTTrail des Étoiles dans le magnifique cadre de verdure et naturel de St Michel L'Observatoire. Une fête du sport qui a réuni plus de 130 participants.



SPORT AND GO

TRAIL NOCTURNE DE CORBIÈRES

Retour sur la 7ème édition du désormais réputé Trail Nocturne de Corbières. Un franc succès avec plus de 300 participants et un parcours plus courant.



CULTUR'ART

GALERIE D'ART ÉRIC LAURENT

Rencontre avec Éric Laurent qui a ouvert sa propre galerie d'art à Manosque dans l'espace Mirabeau. L'occasion de découvrir ses oeuvres.



CULTUR'ART

5^{ème} COOKSOUND FESTIVAL

Le Cook Sound Festival fêtait son 5ème anniversaire au Couvent des Cordeliers de Forcalquier. Une riche programmation est venue agrémenter la thématique de cette année : la Nouvelle Orléans.



SPORT AND GO

LA BOUCLE DE L'ESPOIR

Revivez cet événement manosquin avec la participation des élèves de Manosque. Plus de 800 scolaires, sont venus participer à cette manifestation dans le centre ancien.

LES ÉMISSIONS SONT VISIBLES SUR :



www.mouvin.tv



chaîne : mouvintv



page : mouvin.tv

INSCRIVEZ VOUS !

NEWSLETTER MOUV'IN

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

ET AUSSI...

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

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

RENDEZ-VOUS SUR
WWW.MOUV-IN.COM

DEVENEZ FAN DE LA PAGE
MAGAZINE MOUV'IN



HOROSCOPE *Rentrée*



BÉLIER
21/03 - 20/04

Voilà une rentrée explosive qui vous attend, vos placements ont été judicieux et votre banquier vous fait soudainement des ronds de jambe. Subitement, la vie vous semble facile et les amours sont au top. Alors, que demander de plus ?



TAUREAU
21/04 - 21/05

Laissez aux autres le temps de parler, car ils ont également des choses à vous dire. À force d'exiger des personnes proches de vous, vous sentez gagner en vous la notion de solitude. Rétablissez la barre et votre rentrée sera, comme à l'habitude, réussie.



GÉMEAUX
22/05 - 21/06

C'est la complicité qui pour vous est essentielle, et dès cette rentrée celle-ci pointera son nez, laissant sous-entendre la naissance de nouveaux projets, professionnels ou sentimentaux. Faites confiance à la vie.



CANCER
22/06 - 22/07

Si on apprécie votre ténacité et votre rigueur professionnellement, cela s'avère très différent sur le plan personnel, car votre besoin de perfection vous entraîne dans une médiocrité dans vos rapports avec l'autre et pourtant entre vous la complicité s'avère primordiale.



LION
23/07 - 23/08

Un sentiment de lassitude, de ras-le-bol s'est installé sournoisement. En analysant la situation actuelle, vous constatez vos erreurs et celles-ci portent sur le mot « impatient », car c'est l'impatience qui vous a conduit à cette nouvelle crise. Alors, reprenez tout depuis le début.



VIERGE
24/08 - 22/09

C'est votre physique qui l'emportera en cette période, vos efforts durant tout l'été ont payé et vous êtes désireux de garder le bénéfice de vos efforts. Vous avez en vous l'âme d'un gagnant. La fin de l'année, déjà proche, s'annonce plus que positive.



BALANCE
23/09 - 23/10

Votre vie familiale ne ressemble pas à vos idéaux, les conflits en tous genres occupent la plus grande partie de vos moments de détente. Essayez toutefois d'être plus souple, un peu moins rigide, et vous verrez que la vie peut être très simple, si vous le voulez tout simplement.



SCORPION
24/10 - 22/11

Rentrée sous le symbole de la confiance, vos initiatives paient enfin, et vos supérieurs sont attentifs à toutes vos remarques; remarques qui s'avéreront être plus que judicieuses. S'il en était de même dans votre vie, vous connaîtriez le nirvana sur terre et pourtant...



SAGITTAIRE
23/11 - 21/12

Vous venez enfin de comprendre que vous vivez depuis trop longtemps dans un univers restreint et qu'il vous faut dès la rentrée, vous ouvrir à de nouvelles activités, activités qui vous permettront d'élargir vos fréquentations.



CAPRICORNE
22/12 - 20/01

Vous ne vous supportez plus, et c'est la raison pour laquelle, cet été, vous avez enfilé la tenue de sport, et même si les résultats sont concluants, il en faut de peu pour qu'ils soient insuffisants pour vous. Persévérez, et à la fin de l'automne les autres vous envie-ront.



VERSEAU
21/01 - 18/02

La vie n'est pas facile en cette rentrée pour vous, car de nombreuses oppositions professionnelles se profilent devant vous. Au lieu de pratiquer l'attaque, prônez pour la carte de la diplomatie, même si votre poste n'est pas adapté à cela.



POISSONS
19/02 - 20/03

Voilà pour vous une période d'ouverture, de curiosité sur des secteurs nouveaux, vous êtes assoiffé de connaissances diverses, et vous vous tournerez vers des domaines artistiques en tous genres. Laisant de côté votre vie professionnelle, mais juste un instant, le temps de vous reconstruire.



2015

GREOUX JAZZ FESTIVAL



En partenariat avec



71, Bd Saint-Michel 75 005 Paris - www.petitjournaljazz.com

Concerts & films

Fabrice Eulry 6/09 à 17h30

Projection de **"Whiplash"**, un film de Damien Chazelle 7/09 à 20h30

Conférence d'**Albert Benhamou** sur l'histoire du Jazz, accompagné au piano par **Cyril Benhamou** suivi du film "Le rendez-vous de juillet" de **Jacques Becker** 8/09 à 20h30

La Bande à Bruzzo 9/09 à 17h

Al Benson Jazz Band 10/09 à 20h30

Projection de **"Whiplash"**, un film de Damien Chazelle 11/09 à 20h30

Rive Droite Rive Gauche (Invité d'honneur : **Daniel Huck**) 12/09 à 20h30

Daniel Bechet et son Orchestre 13/09 à 17h30

Plein tarif : 19€ - Tarif réduit : 16€ - Abonnement J'♥ follement Gréoux : 60€ (4 concerts)

Réservations : Office de Tourisme 04.92.78.01.08

www.greouxlesbains.com