

99
NOVEMBRE 15
www.mouv-in.com

GRATUIT
ALPES-DE-HAUTE
PROVENCE

NEW
Recette à la carte

SPORT

COMMERCE

ASSOCIATION

EXPO

ARTISTE

CINÉ

ACTU

MOUV-^{IN}



JACK & JONES[®]
DIGNE / MANOSQUE

CAHIER ACCENT DÉCO

CAHIER SANTÉ & MOI

VOS SORTIES DU MOIS



PrintNview®

IMPRIMERIE

AGENCE DE COMMUNICATION

AUDIOVISUEL

MÉDIAS



*La proximité au service
de votre communication*

SISTERON DIGNE **MANOSQUE** GAP TOULON AIX

☎ 06 64 14 04 94 - contact@printnview.com

Le 100^{ème} arrive à grands pas

Tout d'abord, permettez-moi de débiter cet édito en remerciant toutes les personnes qui ont participé à la journée et soirée HALLOWEEN MOUV'IN PARTY du samedi 31 octobre dernier, une belle fête qui s'est déroulée à la salle des fêtes Osco-Manosco, à Manosque, avec de nombreux intervenants et de nombreuses animations pour les enfants et pour les grands. Un grand merci à tous, cela a été une nouvelle fois un événement d'exception qui ne cesse de se développer au fil des années grâce à votre présence, sans oublier l'aide et le soutien des bénévoles, de nos sponsors et partenaires. Vous pourrez retrouver les photos à partir du 15 novembre sur le site www.mouv-in.com. En ce qui concerne la vidéo, elle sera visible sur votre webtv : www.mouv-in.tv.

L'année est passée à une vitesse folle, et les années en général aussi puisque nous sommes déjà au numéro 99 de votre magazine mensuel ! Vous retrouverez d'ailleurs dans cette parution le dernier cahier Accent déco de l'année avec un retour prévu en février 2016, ainsi que le

second cahier Santé & Moi qui a rencontré un vif succès auprès des lecteurs en mai dernier, il en sera donc de même ce mois-ci.

En décembre, nous fêterons ensemble le 100^e numéro avec une distribution du magazine en centre-ville de Manosque le premier samedi du mois (le 5 décembre) comme nous avons l'habitude de le faire à cette période depuis maintenant dix ans. Animations, jeux, cadeaux sont au rendez-vous à seulement quelques jours de la fête tant attendue. Saint-Nicolas prend de l'avance avec Mouv'in et vous attend nombreux le samedi 5 décembre dans les rues de Manosque.

Je vous donne donc rendez-vous début décembre pour ce numéro vraiment spécial qui vous réserve de nombreuses surprises. Bonne lecture à tous. 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



+ de 300 m²
de décor et
d'illuminations

La Magie de Noël



Le village de Noël
s'annonce étincelant
chez Botanic,
venez le découvrir.

Toutes les idées déco et les accessoires,
les crèches, les animations, les lumières,
la forêt de sapins, les gourmandises de Noël,
les livres de Noël...

Robin Jardins Botanic® à Manosque

Robin Jardins Botanic® à Sisteron

Route de Voix - Rd-Point magasin Leclerc - 04 92 70 00 00
Du Lundi au Vendredi : De 9h à 12h30 et de 14h à 19h
Le Samedi : De 9h à A 19h en continu.
Ouvert le Dimanche de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h30

Parc d'activités Val de Durance - 04 92 61 18 72
Du Lundi au Samedi : De 9h à 12h et de 14h à 19h
Ouvert le Dimanche de 9h à 12h30

botanic
votre jardin vous le rendra®

Actu Ciné

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

007 Spectre // 11 Novembre



Réalisé par Sam Mendes
Avec Daniel Craig, Christoph Waltz, Monica Bellucci
Genre Action, Espionnage

Un message cryptique venu tout droit de son passé pousse Bond à enquêter sur une sinistre organisation. Alors que M affronte une tempête politique pour que les services secrets puissent continuer à opérer, Bond s'échine à révéler la terrible vérité derrière... le Spectre.



Au Royaume des Singes // 11 Novembre

Réalisé par Mark Linfield, Alastair Fothergill
Avec Tina Fey
Genre Documentaire



Les réalisateurs de Chimpanzés nous entraînent dans la jungle profonde d'Asie du Sud au cœur de la forêt humide primaire du Sri Lanka, où vivent les macaques à toque dont la hiérarchie sociale est des plus strictes. La vie peut s'avérer belle, la nourriture abondante et la sécurité assurée si tant est que l'on soit né au plus haut de l'échelle sociale. Mais pour Maya et son nouveau-né, la lutte est quotidienne. Il leur faudra beaucoup d'ingéniosité, de travail et un peu de chance pour espérer changer leur place dans le monde. Découvrez un royaume où rien n'est jamais acquis !

Hunger Games : La révolte // 18 Novembre



Réalisé par Francis Lawrence
Avec Jennifer Lawrence, Josh Hutcherson, Liam Hemsworth
Genre Aventure, Science fiction, Guerre

Alors que Panem est ravagé par une guerre désormais totale, Katniss et le Président Snow vont s'affronter pour la dernière fois. Katniss et ses plus proches amis – Gale, Finnick, et Peeta – sont envoyés en mission pour le District 13 : ils vont risquer leur vie pour tenter d'assassiner le Président Snow, qui s'est juré de détruire Katniss. Les pièges mortels, les ennemis et les choix déchirants qui attendent Katniss seront des épreuves bien pires que tout ce qu'elle a déjà pu affronter dans l'arène...



Le Dr Josepha MORIN, vétérinaire
vous informe de sa nouvelle adresse :

8 avenue Bernard Foussier
ESPACE CHRYMALIDE
(Quartier du nouvel hôpital)
04100 Manosque

Josepha Morin, Vétérinaire
04 86 56 41 18- 06 41 75 88 45
josepha04@gmail.com

CONSULTATIONS
Du lundi au vendredi :
9h00-12h00 et 14h00-19h00
Le samedi : 9h00-12h00 et 14h00-17h00

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



Le Voyage d'Arlo (2D/3D) // 25 Novembre



Réalisé par Peter Sohn
 Avec Raymond Ochoa, Frances McDormand, Jeffrey Wright
 Genre Animation, Aventure, Comédie

Et si la catastrophe cataclysmique qui a bouleversé la Terre et provoqué l'extinction des dinosaures n'avait jamais eu lieu ? Et si les dinosaures ne s'étaient jamais éteints, et vivaient parmi nous de nos jours ? Arlo, jeune Apatosaure au grand cœur, maladroit et craintif, qui va faire la rencontre et prendre sous son aile un étonnant compagnon : un petit garçon sauvage, très dégourdi, prénommé Spot.

Star Wars le réveil de la Force // 16 décembre



Réalisé par J.J. Abrams
 Avec Daisy Ridley, John Boyega, Oscar Isaac
 Genre Science fiction



Dans une galaxie lointaine, très lointaine, un nouvel épisode de la saga «Star Wars», 30 ans après les événements du «Retour du Jedi».

LA BOUTIQUE

JACK & JONES®

Prêt à porter Homme - Chaussures - Accessoires

JOGG JEANS 99.95€
 SWEAT 34.95€
 DOUDOUNE 49.95€
 T-SHIRT 12.95€
 SNEAKERS 59.95€
 BONNET 14.95€
 ECHARPE 24.95€
 CHEMISE 39.95€
 PARKA 139.95€
 PULL 39.95€
 CHINO 49.95€ / 80€ LES 2

Manosque - Tél : 09.50.49.88.07

ZI St Joseph (à coté d'hyper U)

FACEBOOK.COM/LABOUTTIQUEMANOSQUE

Digne-les-bains - Tél : 09.80.38.30.21

37 Boulevard Gassendi

FACEBOOK.COM/LABOUTTIQUEDIGNE

BON CADEAU OFFERT
 POUR TOUTES LES ACHES SUP. 10€ (NON CUMULABLE)
 5€

Culture

SORTIES CULTURELLES / FESTIVALS



AlimenTerre

Organisé chaque année du 15 octobre au 30 novembre, le festival de films Alimenterre est l'événement national de la campagne, temps fort de mobilisation pour le réseau Alimenterre. C'est un outil « clé en main » permettant de mettre en débat les enjeux agricoles et alimentaires mondiaux au sein de notre société.

TEXTE : ST

Chaque année, en France, cinq à sept films communs à tous sont sélectionnés, traitant des enjeux agricoles et alimentaires dans le monde. Chaque projection est suivie d'un débat ouvert, impliquant la mobilisation de dirigeants d'organisations paysannes françaises ou africaines, chercheurs, représentants d'associations de consommateurs, etc., et une participation forte du public.

Historique

Fin 2007, le festival de films Alimenterre a vu le jour dans un cinéma parisien. Depuis, grâce à la formidable mobilisation du réseau Alimenterre, il a pris une belle envergure. En 2014, mille trois cents projections-débats recensées ont été organisées en France et à l'étranger. Plus de soixante et onze mille spectateurs y ont participé. Le festival de films est aujourd'hui la principale activité de la campagne Alimenterre et un excellent vecteur de sensibilisation et d'échanges.

Pourquoi ?

Le festival de films Alimenterre vise à :

- informer de façon objective un public large sur les différents enjeux permettant ou non un accès à une alimentation saine et suffisante pour tous ;
- inciter à une réappropriation de la question alimentaire par les citoyens, en reconsidérant ainsi le travail des agriculteurs ;
- proposer des pistes d'action concrètes pour soutenir un modèle agricole plus équitable et plus respectueux de l'environnement et des écosystèmes ;
- sensibiliser les futurs professionnels agricoles sur les conséquences des modèles agricoles choisis ;
- provoquer des débats participatifs ouverts, voire contradictoires, entre tous types d'acteurs sur les questions agricoles et alimentaires.

Pour regarder les bandes-annonces des films, trouver une projection dans le département :

le site <http://www.festival-alimenterre.org/edition-2015/programme>.



Minuit

Le groupe Minuit est fondé à Paris, en 2013, par Joseph Delmas, Raoul Chichin, Tanguy Truhé, Clément Aubert et Simone Ringer. La rencontre de leurs personnalités donne naissance à une musique magnétique et hybride, mêlant accents groove, rock, pop et électro. Les textes en français de Simone Ringer nous font voyager et nous plongent dans un monde singulier et poétique.

Difficile de ne pas tomber sous le charme du timbre puissant et souple de la jeune Simone Ringer et des mélodies groovy de ses canailles de musiciens ! Kitch et moderne à la fois, Minuit se fout des modes et privilégie les solos de guitare aux longs discours.



Milan

Quand Sébastien Forrester et Corentin Gallet, deux engagés rêveurs fans de dub et mordus de punk, se mettent au diapason, ils créent alors le genre Dunk et le groupe Milan. Pour exorciser les angoisses d'une génération de kids survoltés, ils proposent un projet minimaliste rassemblant une batterie sauvage et des claviers hypotoniques.



La légende noire du soldat « O »

Cent ans après, il est essentiel de rappeler les causes d'une des plus grandes tragédies de l'histoire et ses conséquences, dont certaines, parfois inattendues, ajoutèrent la souffrance morale d'une population à celle de ses soldats. Pour le Midi, c'est incontestablement le cas de l'affaire du 15e corps, de ses fusillés pour l'exemple et de leurs familles.

LA LÉGENDE NOIRE DU SOLDAT « O » porte témoignage de leur injuste destin à travers celui du soldat Auguste Odde, fusillé le 19 septembre 1914, comme le furent plusieurs de ses compagnons d'armes pour le seul fait d'avoir appartenu au corps d'armée du Midi, accusé de lâcheté au début de la guerre pour la seule raison qu'il était composé de Provençaux et de Corses. Victime d'un racisme antiméridional ambiant alimenté par les écrits de nos plus emblématiques écrivains, philosophes et historiens, le 15e corps sera le bouc émissaire tout trouvé pour dédouaner l'état-major et endosser la responsabilité de la boucherie. Une histoire qui nous oblige à réfléchir comment – à travers l'exemple du racisme antioccitan – la banalisation d'un racisme « ordinaire » nourrit au quotidien le terreau d'où surgissent les monstres.

LE SAMEDI 14 NOVEMBRE 2015 À PARTIR DE 16 HEURES
GRANDE SALLE DU THÉÂTRE JEAN-LE-BLEU – MANOSQUE

16 heures, petite salle Jean-le-Bleu : Conférence de Claude Chanteloube, historien spécialiste du 15e corps.

17 h 30, théâtre Jean-le-Bleu (entrée 10 €*) : Représentation théâtrale par le Centre dramatique occitan.

19 heures : Débat animé par André Neyton (auteur et metteur en scène) et Claude Chanteloube (historien).

LES PARTENAIRES :

L'Institut d'études occitanes, le Mouvement de la paix, le Comité de coopération et de solidarité des électriciens et gaziers de PACA, la Ligue des droits de l'homme, la Libre Pensée, les Amis de l'Humanité 04, la CGT-FNME Marseille Provence, l'UD CGT 04, la FSU 04, le PCF Sainte-Tulle, le PCF Manosque...

VENTE DIRECTE DE BILLETS :

offices de tourisme de Manosque et de Forcalquier
Ou réservation par téléphone : 04 92 72 17 10



Mekanik Kantatik

Mekanik Kantatik est une installation vivante autour d'un piano. Le piano, préparé électroniquement, est la matière première de l'artiste. Nicolas Cante, pianiste et « human robot » utilise clavier, cordes, bois et fers de son instrument, et se sert de nouvelles technologies, ordinateur, capteurs pour créer une matière qui, pour électronique qu'elle soit, est profondément organique. On ne sait qui de l'homme ou de la machine prend le dessus sur l'autre.

Le live Mekanik Kantatik est un jeu avec l'aléatoire, une sorte de cabaret trash sentimental, électro acoustique. La musique est créée en direct uniquement par les sons tirés du piano auquel répond un laptop qui aurait ingéré et réinventé l'orchestre. Le travail en temps réel du son accentue le rapport intime, ambigu de l'humain et de l'électromécanique...



Bal Pop Tronic

Entrez dans la danse, voici la première formation musicale électronique pour bal traditionnel du sud de la France ! Bal Pop Tronic est la rencontre de trois musiciens partageant un intérêt pour la lutherie sauvage et avant-gardiste : gameboy, magnétophones détournés, pipeaux de Camargue, circuit-bending... À la croisée des musiques traditionnelles et de l'électro rétro futuriste, le trio vous entraîne dans un bal inattendu de bourrée scratchée en farandole huit bits, pour le plus grand plaisir des fans de trad ou de dancefloor !



Raconter sa vie dans un livre, un exercice pour tous ?

« *Ma mémoire est un panorama ; là viennent se peindre sur la même toile les sites et les cieux les plus divers avec leur soleil brûlant ou leur horizon brumeux* ». (François-René de Chateaubriand, *Mémoires d'Outre-tombe*).

TEXTE : HÉLÈNE LADIER & PHOTO : SHUTTERSTOCK

Aujourd'hui, chacun de nous peut envisager d'écrire ses mémoires. Il est loin, très loin le temps où seuls des êtres avec le niveau intellectuel de François-René de Chateaubriand. Loana (qui aurait pensé écrire « Loana » et « Chateaubriand » dans le même paragraphe d'une chronique littéraire ?) a fait paraître un livre sur sa vie avant même ses vingt-cinq ans, par exemple. Le fait de partager sa vie jusque dans les moments les plus intimes, pour une personne célèbre, est de moins en moins un problème. A tel point qu'on s'étonnait que des personnes comme Charlotte Rampling aient mis autant de temps à se dévoiler. « Qui je suis », ni roman ni biographie, qui est sorti cet automne.

Si tout le monde peut écrire sur sa vie, de nombreuses questions se posent sur l'idée d'une telle démarche, très personnelle, et ce qu'on en attend, en tant que lecteur ou auteur.

On écrit pour soi ou pour les autres ?

Une personne au crépuscule de sa vie se dira qu'elle laisse derrière elle un témoignage, une pièce du puzzle de l'histoire familiale pour sa descendance. Peut-être qu'elle révélera un secret, qui sera lu après sa disparition. Quelque part, la première intention sera ainsi souvent d'écrire pour les autres.

En réalité, l'écriture, au début ou au fur et à mesure, devient un besoin pour soi. Se défouler, se confier sur un épisode douloureux, rendre des comptes, remettre certaines personnes à leur place, mettre de l'ordre, donner sa version... C'est aussi pour soi qu'on entreprend une telle démarche.

Dans le cas d'une personne célèbre, au-delà de l'opportunité de gagner un peu plus d'argent en fin de carrière, l'idée peut également être de garder le contrôle sur les épisodes de sa vie qui pourraient être racontés par un autre, dans une biographie qu'on ne maîtrisera pas et qui ne nous ressemblerait peut-être pas assez.

On écrit sur soi ou sur les autres ?

Attention, des mémoires, ce n'est pas seulement « moi, ma vie, mon œuvre ». Il faut être prudent. On pense n'engager que soi, lorsqu'on écrit sur sa vie. Mais, à partir du moment où le produit final risque d'être lu par au moins une bonne partie du cercle familial et des amis proches, il s'agit de se rendre compte que relater sa vie, à moins de n'avoir eu aucune interaction sociale avec qui que ce soit et d'avoir vécu en ermite, implique de raconter les autres.

POUR VOUS PROCURER LE LIVRE D'HÉLÈNE LADIER

Les parents, les professeurs, les anciens camarades de classe... ces personnages du passé y passeront, et cela, à priori, ne posera pas de problème. Mais l'épouse ou l'époux, les enfants, les frères et sœurs, amis, voire relations de travail, représentent des lecteurs qui pourraient s'offusquer de certains propos, ou se sentir attaqués.

Dès lors, sans tomber dans l'autocensure, la prudence et la délicatesse sont de mise. Si on laisse un livre derrière soi, l'entourage doit avoir compris la démarche avant de s'aventurer dans la lecture, quitte à décider à l'avance de ne pas lire nos mémoires. Il serait bien triste que le dernier souvenir laissé soit amer.

Qui le lira ?

On l'a dit, dans la plupart des cas, les mémoires sont destinées à ceux qui connaissent l'auteur. Regarder dans le rétroviseur familial et replonger dans l'enfance et la jeunesse de nos parents sera forcément enrichissant. Parallèlement, on « connaît » en quelque sorte Michel Sardou ou Jacques Higelin, donc on pourrait être attirés par la lecture de leurs mémoires.

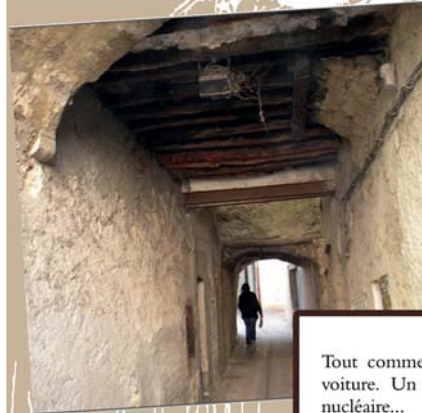
Mais pour vouloir lire le récit de vie d'une personne inconnue, il faut autre chose. Soit l'histoire sert de témoignage pour informer et sensibiliser un public large, comme les récits de victimes de maladies, de la guerre, d'accidents, ou ayant connu des parcours hors normes et accompli des exploits méconnus ; soit la qualité d'écriture est telle qu'une maison d'édition, pour peu qu'elle ait l'occasion d'avoir le livre sous les yeux, décidera de le publier.

Il faut ainsi toutes proportions garder. Se mettre à écrire ses mémoires nécessite le fait d'être prêt à débarrasser sa vie, parfois en romançant, mais en se mettant à nu d'une manière ou d'une autre. On accèdera à la postérité, en quelque sorte, en laissant une trace, une vérité unique, qui sera lue par ceux qui nous ont connu ou ont cru nous connaître.

Mais à part dans de rares exceptions de succès auprès du grand public, ce qui doit rester à l'esprit de celui qui tient la plume, c'est que ses pages resteront une sorte de secret partagé dans la famille et prendront un peu la poussière au fil du temps, mais auront permis de répondre à la question « Qui suis-je » pour reprendre en substance le titre du livre écrit sur Charlotte Rampling. Les mémoires sont un miroir, non un projecteur.

Hélène Ladièr

Requiem à 4 mains gauches



Hélène LAD

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

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

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



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

Illustrations de Pauline Ladièr

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

OU SUR LE BLOG

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

Culture

SORTIES CULTURELLES / FESTIVALS



An Old Monk

Le théâtre de Durance à Château-Arnoix vous accueille le 14 novembre pour un spectacle théâtral qui associe trois musiciens et un comédien danseur. Une œuvre originale qui réjouit le cœur, l'âme et l'esprit.

TEXTE : LÉNA VATA

Un duo exceptionnel

Deux monstres de la scène font fusionner danse, théâtre et jazz. Le texte de Josse De Pauw qui parle de la volonté de vivre à tout prix sur la musique de Kris Defoort. À mi-chemin entre concert de jazz et pièce de théâtre, An Old Monk est un hommage à Thelonious Monk, pianiste et compositeur de jazz américain, célèbre pour son style d'improvisation, dont les deux artistes s'inspirent. L'un écrit et interprète le texte. L'autre se charge de la musique, qu'il joue en trio, piano, basse et percussions. Ils se lancent avec liberté dans un jeu de dialogues entre gestes, jazz, paroles et groove à l'énergie communicative. Un magistral hommage jazzy à la vie.

L'histoire de la pièce

Un premier « Monk », un vieux moine fatigué qui, cependant, ne s'avoue jamais vaincu, surtout quand la musique lui donne des jambes de jeune homme et un second « Monk », Thelonious, le jazzman de génie qui interrompait ses concerts pour faire des pas inspirés.

L'histoire de cet homme vieillissant, qui ne veut pas abandonner trop tôt son envie de vivre, nous touche profondément parce qu'il navigue entre ironie et humour, parce qu'il s'amuse et nous amuse, parce qu'il nous prend à témoin de ce moment, entre chien et loup, où l'on n'est plus ce que l'on a été, mais que l'on n'est pas encore ce qu'on va, sans doute, devenir.

Les musiciens qui « jouent » avec lui, dans tous les sens du terme, qui improvisent, qui reprennent les standards du vieux Monk, qui le surprennent, le relancent dans la danse, lui redonnent un souffle de vie et d'énergie, sont de vrais « acteurs » du spectacle.

En osant s'exposer lui-même dans son corps vieillissant, Josse De Pauw va au bout d'une démarche pleine d'humanité, d'émotions, entre rire généreux et larmes dissimulées, une démarche élégante pour « soulever les vieux os plus haut que ce que l'on attendait.

Informations

THÉÂTRE DURANCE

Les Lauzières - 04160 CHATEAU-ARNOUX-SAINT-AUBAN

Tél. 04 92 64 27 34 - Site internet : <http://www.theatredurance.fr>



La Chauve-Souris à l'honneur à Mallefougasse

L'association Bel'Lurette vous invite à la mairie de Mallefougasse, les 27 et 28 novembre pour, découvrir ces animaux étranges que sont les chauves-souris. Un événement « intimiste » la capacité d'accueil est de seulement une trentaine de personnes.

La chauve-souris

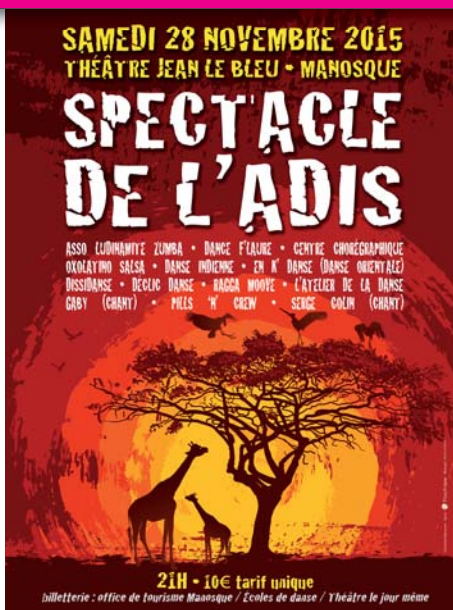
Chauve-souris, chiroptère, pipistrelle, murin, mais encore pleine d'autres espèces. La région Provence-Alpes-Côte-d'Azur est l'une des régions les plus riches par la diversité de ses paysages. Par conséquent, on retrouve dans cette région seulement vingt-neuf espèces de chauves-souris sur les trente-cinq que compte l'Europe ! La région a donc un enjeu européen dans la conservation de ces mammifères. Les raisons de leur disparition sont nombreuses. Pollution, modification du milieu, pesticides et bien d'autres causes entrent en ligne de compte. Sur ces vingt-neuf espèces, dix-huit sont inscrites dans le Livre rouge, qui est l'inventaire de la faune menacée en France.

Le programme

Vendredi 27 et samedi 28 novembre, de 14 h à 19 h : informations sur l'utilité de ces animaux, pourquoi devons-nous les protéger et pourquoi notre devoir est de les préserver. Le samedi 28, de 17h à 19h : projection du film Une vie de grand rhinolophe, par Tanguy Sioecklé. Ce film vous invite à partager la vie d'une jeune femelle de rhinolophe et de sa mère, pour le meilleur et pour le pire... Cette fabuleuse colonie de grands rhinolophes se trouve en Camargue. Cette espèce de chauve-souris est l'une des plus étonnantes, doté des toutes dernières technologies biologiques, le grand rhinolophe est aussi rare que mystérieux. La projection sera suivie d'une causerie-apéritif animée par Emmanuel Cosson du groupe Chiroptères de Provence.

Informations

Réservation indispensable avant mercredi 25 novembre, 20 h. Tarifs : entrée libre pour l'exposition et participation aux frais ; adhérents : 3€, non-adhérents : 5 €, pour le visionnage du film. Téléphone : 06 64 80 23 84 - Mail : bel.lurette@free.fr



L'Adis fait son show

Événement incontournable de ce mois de novembre, l'association ADIS organise son traditionnel spectacle de danse et fitness le 28 novembre prochain au théâtre Jean-le-Bleu à Manosque.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : ADIS

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

Les dernières actions

Après avoir réalisé l'électrification solaire de trois classes à Gourcy, au Burkina Faso, ces derniers mois, l'ADIS a permis le financement de la scolarité des élèves, et avec cent pour cent de réussite au CEP (certificat d'études primaires), ils sont tous passés en classe supérieure. Les écoles de Minima et Koudoumbo ont reçu des fournitures et la livraison de deux pousse-pousse ; la mise en service de la salle d'alphabétisation où seules les femmes sont inscrites actuellement ; ainsi que divers achats (matériel électrique pour la pose d'une plaque solaire et matériel pour la toiture de la maison du gardien du moulin).

Les projets

Des idées et des projets sont dans les tuyaux de l'association, qui a notamment été sollicitée pour un grand projet de construction d'un CSPA à Tarba pour ainsi éviter que les personnes fassent dix kilomètres à pied pour se soigner, surtout en saison des pluies où les routes sont coupées.

« Plus nous sommes concernés par le bonheur des autres, plus nous construisons en même temps le nôtre. »

Le show danse et fitness

L'ADIS vous donne rendez-vous, samedi 28 novembre, pour son incontournable spectacle de danse et fitness. Les recettes des entrées sont reversées à l'association, ce qui permettra de mettre en place de nouvelles actions et de concrétiser les projets en cours. Cette année encore de nombreuses écoles ont répondu présentes pour ce spectacle caritatif : Asso Ludinamite Zumba • Dance F'Laure • Centre chorégraphique • Oxolayino Salsa • Danse indienne • En K' Danse (danse orientale) • Dissidanse • Déclic danse • Ragga Moove • L'Atelier de la danse • Gaby (chant) • Pills'n' Crew • Serge Colin (chant).

Informations et renseignements

Samedi 28 novembre 2015 • 21 heures

Théâtre Jean-le-Bleu à Manosque

Entrée : tarif unique 10 €

Billetterie : office de tourisme de Manosque, auprès des écoles de danse, et le jour même au théâtre en fonction des places disponibles.

Vous pourrez profiter pleinement du spectacle grâce à l'ouverture jusqu'à minuit du parking souterrain de la Poste.

Renseignements :

06 85 94 75 66

ou sur www.ong-adis.fr

Culture

RENCONTRE AUTEUR



Franck Degoul et l'aventure brésilienne

*Présentation de cet aventurier bas-alpin et auteur du livre **Brasil**, qui a reçu récemment le prix de la Toison d'Or du livre d'aventure vécue.*

TEXTE : LÉNA VATA & PHOTO : FRANCK DEGOUL

M'I : PRÉSENTEZ-VOUS À NOS LECTEURS

FD : Je suis docteur en anthropologie sociale et culturelle. Avant de mener à bien cette aventure au Brésil, j'ai effectué des recherches de terrain en Haïti sur la religion Vodou ainsi que sur la figure du zombi dans l'imaginaire de cette société. J'ai longtemps vécu aux Antilles tout en conservant un lien fort avec les Alpes-de-Haute-Provence où je suis établi depuis ma plus tendre enfance et où j'ai exercé diverses activités, de l'enseignement au travail social en passant par la direction d'une recherche sur la demande d'asile.

M'I : PRÉSENTEZ-NOUS VOTRE AVENTURE.

FD : Durant huit mois, et cinq mille kilomètres d'une marche quotidienne, j'ai sillonné le Brésil du sud au nord par l'intérieur des terres, de la ville de Chui (État du Rio Grande do Sul) à celle d'Oiapoque (État de l'Amapà). Aller « de Chui à Oiapoque » est une expression que les Brésiliens emploient lorsqu'ils souhaitent signifier l'immensité de leur territoire national. J'ai donc suivi la formule au pied de la lettre ! À l'échelle de l'Europe, cela revient quasiment à relier Lisbonne à l'Oural en ligne droite.

M'I : POURQUOI CE DÉFI ?

FD : Pour plusieurs raisons. Tout d'abord, pour expérimenter une façon de voyager radicalement différente de celle que j'avais connue à l'occasion de mes recherches de terrain aux Antilles. L'ethnologie est une pratique qui exige généralement de s'immerger plusieurs années dans un territoire relativement

restreint afin d'étudier et de comprendre en profondeur la question qui nous occupe. Cette traversée solitaire, elle, me jetait sur les routes et les pistes d'un pays-continent et m'imposait d'être perpétuellement de passage pour continuellement avancer : quelques mois pour parcourir un espace infiniment vaste. Il y avait ensuite l'envie d'approcher un pays qui piquait ma curiosité depuis toujours et dont je souhaitais dresser un portrait subjectif. Enfin, évidemment, cette longue marche contenait tous les ingrédients d'une aventure digne de ce nom: l'inconnu, l'imprévu, des dangers, la sollicitation physique et mentale, la solitude... En partant, je n'étais pas certain de parvenir un jour à son terme.

M'I : POURQUOI AVOIR CHOISI LE BRÉSIL ?

FD : Le Brésil est une terre de contrastes qui constitue un monde en soi. Sa grande diversité humaine, environnementale, culturelle promettait beaucoup de variété dans l'espace d'un seul et même pays. À la force du pied, à la mesure du pas, on s'extrait des pampas gaúchas de l'extrême sud pour aboutir quelques mois plus tard dans l'aire amazonienne indienne, en ayant admiré en chemin le haut plateau central juché à mille mètres d'altitude, la savane du Cerrado, les océans de canne à sucre de l'État de São Paulo... Au fil des jours, on rencontre des descendants d'Européens venus d'Italie ou d'Allemagne, des Afro-Brésiliens, des Indiens guaranis vivant reclus en marge des routes fédérales, des paysans « sans terre » ; on côtoie l'extrême richesse comme la plus grande pauvreté.

M'I : COMMENT VOUS SENTIEZ-VOUS LORS DE VOTRE AVENTURE ?

FD : Extrêmement libre, infiniment vulnérable et parfaitement présent. Chaque journée est unique et rien n'est joué d'avance : les réussis, l'une après l'autre, est le seul horizon quotidiennement déplacé d'une aventure de cette envergure. Parvenir au terme de sa journée de marche : voilà le but. Chaque journée accomplie est une victoire. Un tel voyage n'est après tout que la somme de centaines de journées réussies. Il n'en va pas autrement dans la vie quotidienne de tout un chacun, selon moi. Nous sommes tous, à notre manière, quoi que l'on fasse, un présent qui se déplace. Une journée : une vie !

M'I : LES MAUVAIS MOMENTS ? LES BONS ?

FD : L'accueil réservé au marcheur solitaire n'est pas toujours cordial dans un pays où la violence des cités tentaculaires, amplifiée par les médias, rejaille inmanquablement sur le rapport à l'autre. Essuyer la méfiance de gens de rencontre n'est jamais agréable, pas plus que de devoir cheminer, en certaines circonstances, sur des routes fédérales saturées de poids lourds. Mais cela fait partie de ce que l'on a fait ad-venir et on doit l'accepter. Il suffit que des routiers vous lancent des sandwiches et des bouteilles d'eau alors que vous marchez pour que tout s'illumine : cela m'est si souvent arrivé ! Le moindre encouragement est une joie, comme est un profond bonheur de s'éveiller sous un ciel moucheté d'étoiles qui scintillent à travers le toit en moustiquaire de votre tente. Merveille des éveils vagabonds !

M'I : QU'AVEZ-VOUS APPRIS LORS DE VOTRE AVENTURE ?

FD : Au-delà de tout ce qu'il a pu m'apprendre sur ce fascinant pays qu'est le Brésil, ce périple m'a enseigné les vertus du lâcher-prise. Ne pas chercher à maîtriser ce que nous ne pouvons pas maîtriser, ce sur quoi nous n'avons pas de prise. Cela ne signifie pas tout abandonner et se rendre indifférent au monde environnant ! Cela nécessite d'accompagner le mouvement des choses plus que de s'efforcer de les conduire à tout prix. Pour lancer une balle, ne faut-il pas la lâcher après lui avoir impulsé une direction ?

M'I : DÉCRIVEZ-NOUS UNE JOURNÉE TYPE

FD : J'aimerais répondre par une citation de mon ouvrage : « On atteint le terme de la journée avec la fin du jour. À cet instant, le profond bonheur que procure le repos est décuplé par la satisfaction d'être parvenu aux confins de soi. Pour quelques heures à peine, une mielle d'éternité. Et puis tout recommencer à l'aube d'un nouveau jour. Partir de rien, cheminer, culminer et s'éteindre, enfin. Le marcheur au long cours : un Sisyphe volontaire roulant son rêve sous le flambeau du monde. »

M'I : POURQUOI AVOIR ÉCRIT CE LIVRE ?

FD : Pour rendre compte de cette aventure, c'est-à-dire : du pays qui l'a inspirée, le Brésil ; de l'homme qui l'a menée, le marcheur ; des rencontres qui l'ont jalonnée, ces personnes rencontrées en chemin qui, toutes, témoignent d'un aspect de l'histoire, de la société et de la culture brésiliennes. Le Brésil est sublime de paradoxes et de vastitude : c'est cette caractéristique que j'ai tenté de transcrire dans mon ouvrage,

tout en cherchant à traduire également les bouleversements qui s'opèrent au plus profond du marcheur au long cours aux prises avec sa folie, son rêve, son aventure.

M'I : QUEL EST LE BILAN DE VOTRE AVENTURE ?

FD : Seuls les lecteurs de mon ouvrage, Brasil, peuvent répondre à cette question délicate ! Car le bilan figure alors entre leurs mains, au long des lignes, à l'issue de ce passionnant exercice littéraire qui constitue l'ultime étape d'un long trajet vers le monde et vers soi.

M'I : AVEZ-VOUS D'AUTRES PROJETS ?

FD : Des projets d'écriture, oui, que je préfère taire pour le moment. Disons que l'aventure en laquelle a consisté l'écriture de Brasil me porte à m'essayer à d'autres genres littéraires dans lequel les voyages trouveraient une place. J'aime partir d'un néant pour chaque nouvelle aventure, de quelque nature qu'elle soit. Se sentir débutant, novice, mais aller de l'avant en vue d'apprendre est une forme noble de liberté. Je m'y applique au mieux !



Actu Novembre

CAFÉ PROVISOIRE / MJC

mjc MAISON
DES JEUNES
DE LA CULTURE
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.

JEUDI 5 NOVEMBRE À 19 H :
RÉCITAL FATAL POUR FEMMES
BANALES (CHANSON-HUMOUR)
CAFÉ PROVISOIRE – 8 €, 10 €

Tendre, espiègle, caustique, provocante, cajoleuse, amère, révoltée, sensible, gaillarde et poétique, ce soir-là sera le siècle de la femme, prenez garde, messieurs, qu'il ne vous soit fatal ! Ce n'est pas une salle de spectacle, c'est une gare. Ce ne sont pas des chansons, ce sont des wagons. La voix de Lison et les mélodies de Marie emportent les aventuriers d'un soir. Départ pour la féminité ! De paysage en paysage, toute la gamme des sentiments y passe, sous couvert d'un seul mot d'ordre : avant tout, rions de tout !
Chant : Lison David
Piano : Marie Gottrand
Mise en scène : Cécilia Cauvin
Un spectacle du Collectif TIF



SAMEDI 7 NOVEMBRE À 21 H :
MARTIN MEY + SIBERI
(POP ÉLECTRO)
CAFÉ PROVISOIRE – 8 €, 10 €

MARTIN MEY

Ariste touche-à-tout, à l'inspiration folk et soul, agrémentée d'electronica ou de rock, Martin Mey nous enivre de sa voix singulière, claire, aérienne, incarnée. Ceux qui déplorent l'actuel manque de chanteurs-compositeurs n'ont pas encore entendu Martin Mey et son penchant à faire ressortir de la douleur une puissante beauté. Son nouvel album, Taking Off, est l'histoire d'une envolée superbe vers les hauteurs, d'une mise à nu du cœur et de l'esprit...

SIBERI

Tandis qu'il entame son périple en Russie, Julien Saumande baptise son projet : Sibéri. À Marseille et aux souvenirs méditerranéens se substituent Ekaterinbourg et le quotidien langoureux des montagnes de l'Oural. Le spleen de l'éloignement et la différence se traduisent alors par la recherche d'un langage intérieur. Pour l'exprimer, Sibéri crée une série de compositions mystérieuses, à la fois épiques et introverties. En 2011, Sibéri trouve son port d'attache à Berlin. Sur une scène émancipée qui le nourrit d'éléments électroniques, il reformule ses morceaux et teinte sa musique d'une romance sombrement planante.



VENDREDI 13 NOVEMBRE À 21 H :
LE SYNDICAT DU CHROME
(AFROFUNK) + DJ ED NODDA
(AFROBEAT SOUL FUNK)
CAFÉ PROVISOIRE – 8 €, 10 €

LE SYNDICAT DU CHROME

D'après les textes anciens (L 2131-1 à L 2131-6 du Code du travail), le syndicat s'engage ! (et sans ménager sa peine) à se réunir, s'organiser dans le but inavoué de conquérir le monde. Sous des airs de faux truands, nos mafiosi de l'afro funk sortent tout droit d'un film jamais sorti, réalisé par Francis Ford Coppola, avec des dialogues dignes de Michel Audiard, si vous voyez un peu le tableau. Personne ne comprend vraiment leur démarche artistique ; en effet leurs influences venues de La Nouvelle-Orléans retraçant la musique des plus féroces brass band, ou bien encore les envoûtantes mélodies directement importées d'Éthiopie ou du Nigéria... Tout ceci n'a aucun sens. Et pourtant...

DJ ED NODDA

Fan de funk, de hip-hop, de soul et de musiques du monde, Ed Nodda croise ses multiples influences pour des mix sans concessions où il dévoile son incroyable capacité à proposer au public des perles !

SAMEDI 21 NOVEMBRE À 21 H :
TOUMAÏ + BARON SAMEDI
(METAL – ROCK)

CAFÉ PROVISOIRE – 3 €,
GRATUIT POUR LES ADHÉRENTS

BARON SAMEDI

Baron Samedi, du nom de l'esprit vaudou, pratique, selon leur propre terme, « un métal vaudou » qui plonge ses racines dans un rock français sauvage et passionné. Le groupe manipule des sonorités puissantes et étonnantes délivrées par un sextet atypique : voix, saxophone, guitare, basse et batterie. Dans leurs performances s'entremêlent arts visuels et théâtraux pour dégager une énergie qui ne laisse personne de marbre.

INFOS ET RÉSERVATION DES CONCERTS
au 04 92 72 19 70

Bénéficiez d'une entrée gratuite au concert pour une adhésion à la MJC prise en billetterie le jour même !



Toumaï : 2015 l'année des amis

QUEL BILAN POUR 2015 ?

Alors que Toumaï fêtera bientôt ses dix ans, et que même calmement l'idée du bilan est dans les têtes du quintette, 2015 se distingue à coup sûr comme une année exceptionnelle pour le groupe ! Placés sous le signe de l'amitié et des rencontres, les concerts de cette année ont permis au groupe de nouer des liens avec des personnes formidables et de faire grandir le cercle des amis et fans de Toumaï. Il y a eu d'abord la rencontre fabuleuse avec « le » groupe phare de la scène Nawak française, 6:33, à l'occasion de deux concerts. En plus d'être d'excellents musiciens, les gars de 6:33 se sont révélés être des personnes avec qui le courant est tout de suite passé. Le groupe est très heureux de leur avoir fait découvrir ce lieu unique qu'est le K'fé Quoi ! Cela a été aussi l'occasion de rencontrer ce vieux loup de mer du Nawak qu'est le chanteur Arno Strobl (Carnival in coal, 6:33) qui a gratifié Toumaï par deux articles dans le magazine Rock hard no 153,

UN RECORD POUR LE GROUPE !

Nous avons également passé un très bon moment aux Vinestivales de Vinon-sur-Verdon. La programmation et l'organisation étaient au top. D'ailleurs, le groupe voudrait remercier chaleureusement les organisateurs et les bénévoles qui se démènent dans tous ces événements que l'on qualifie injustement de « petits ». Toumaï a passé une très belle soirée, notamment grâce à la rencontre du trio Yuna Project qui nous a régales avec son hip-hop électroacoustique. Mais, bien sûr, le gros événement de l'année a été de pouvoir assurer la première partie de Gojira lors de son passage à l'espace Malraux de Six-Fours-les-Plages, groupe mondialement connu ! Ce concert a été ni plus ni moins que la réalisation d'un rêve de gosse pour les cinq musiciens que nous sommes. Depuis que le groupe existe et qu'il triture des riffs dans sa groite, la blague récurrente quand on commençait à y croire était de se dire qu'un jour on ferait la première partie de Gojira. Nous voudrions remercier encore une fois Christian Andreu (guitariste de Gojira) qui nous a laissé notre chance après avoir écouté notre premier album. Nous sommes très fiers d'avoir relevé le défi, les retours sont nombreux et très positifs à ce sujet, et nous permettent d'aborder sereinement le futur. D'ailleurs, ce concert a été l'occasion d'une captation vidéo intégrale : vous pouvez donc regarder le concert sur notre chaîne You Tube intitulée Toumaï.

ET LE FUTUR ?

Fort de toutes ces expériences, Toumaï s'apprête à passer un nouveau cap en 2016. Même s'il est encore trop tôt pour en parler, nous travaillons actuellement d'arrache-pied pour emmener le Psyché funk au-delà de nos chères contrées bas-alpines. Il est question de collaboration étroite avec un T-shirt sale, de concerts avec beaucoup de monde, de casser des télévisions et d'un successeur à Sapiens Demens... Mais, pour l'heure, nous sommes focalisés sur notre prochaine date au Café provisoire à Manosque, chez nous, avec nos excellents copains de Baron Samedi. Le concert donnera lieu à d'improbables surprises, et nous sommes vraiment ravis de retourner jouer auprès de notre public dans cette salle qui nous a portés depuis le premier jour. Et si on avait un ultime remerciement à faire, il serait pour le travail admirable que réalise l'équipe de la MJC de Manosque autour de la création musicale.



Samedi 21 Novembre 2015
de 17 heures à 25 heures
au **K' Fé Quoi**
(Forcalquier)

Let's Go Vidéo
vos films sur grand écran

Fête ses 5 ans :-)

Projections
en présence des vidéastes
Kino "Sur prise"
Ateliers et Performances
musique - danse - théâtre
Bar n' snack au comptoir

Entrée gratuite
Tous Public



infos lignes : lets go video.fr - <contact@lets go video.fr>

Let's Go Vidéo fête ses 5 ans !

L'événement trimestriel des amateurs de vidéo souffle ses cinq bougies lors de la seizième édition qui aura lieu exceptionnellement au K'fé Quoi, à Forcalquier, le samedi 21 novembre prochain.

TEXTE & PHOTOS : LET'S GO VIDEO

Les associations Vis ta mine, Gréoux-les-Bains (théâtre, vidéo), et ZBQlab.info (promotion des productions culturelles locales), se sont pacées, il y a cinq ans, sous le signe de la production vidéo locale. Tous les trois mois, un comité de sélection repère et diffuse des films courts (sept minutes maximum) réalisés par des vidéastes de notre territoire dans tous les domaines et de tous niveaux (fictions, reportages, films d'artistes, pocket films).

Ces films sont projetés en public et en présence des vidéastes, le plus souvent dans d'authentiques cinémas (Écociné de Gréoux-les-Bains, Cinéma de pays de Vinon-sur-Verdon), à la suite de chaque projection, un échange convivial se déroule entre les animateurs, les vidéastes, et le public.

Depuis cinq ans, ce sont près de deux cents vidéastes, plus de cent cinquante vidéos diffusées, et, surtout, un réseau de « petits producteurs de films » qui s'est constitué.

L'anniversaire

« Pour fêter ce défrichage d'images, nous avons sollicité le K'fé Quoi, café-concert à Forcalquier, pour accueillir notre seizième édition. Vous y découvrirez de nouveaux films et vidéastes, et, comme à l'accoutumée, nous nous sommes associés à Kino Gap, et vous proposons de réaliser un film de moins d'une minute sur le thème "sur prise", que nous diffuserons ce jour. Mais nous profiterons aussi de ce superbe espace du K'fé Quoi pour croiser les différents modes d'expression culturelle liés à l'image. Ainsi, danse, théâtre, musique, photographie, arts visuels seront de la partie, soit sous la forme de performances, soit sous la forme d'ateliers d'initiation », nous confie Cédric.

La programmation des films attendus est en cours, par contre nous connaissons déjà les différents ateliers d'initiation et de démonstrations qui auront lieu :

Ateliers d'initiation et démonstration :

- > Maquillage
- > Installation « archives du cinéma » : Le Cénographe
- > Plateau cinéma (Drone et Travelling)
- > Techniques d'acteurs : Yann Minini
- > Retouches d'images photos
- > Exposition, démonstration. Super 8.
- > Pocket reportage

Performances, mini-spectacles :

- > Danse (Carole Soler)
 - > Hip-hop
 - > Caravane-théâtre, Le Petit Musée du crime exemplaire, Gilles Grazzilly
 - > Improvisations musicales face à l'écran.
- Envoyez vos films avant le 15 novembre 2015

Let's Go Vidéo « vos films sur grand écran »

16e édition – anniversaire cinq ans
samedi 21 novembre 2015, de 17 heures à 25 heures.

Le K'fé Quoi (04300 Forcalquier)

Entrée libre – tous publics.

Organisation :

Cedric Gisondi (Vis ta mine) – Damien Fiorani (ZBQlab.info)

Courriel : contact@lets go video.fr – Site officiel : lets go video.fr



Espace Formes et Beauté

Situé dans le bâtiment Axe Sud, au-dessus de la Halle aux vêtements femme, l'institut de beauté Espace Formes et Beauté a récemment changé de propriétaire. Rencontre avec Nathalie qui nous fait découvrir ses activités.

TEXTE & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Diplômée en hydrothérapie, praticienne du bien-être, de l'esthétique et prothésiste ongulaire, Nathalie souhaitait ouvrir son propre spa, elle ne pouvait avoir qu'un coup de cœur pour cet institut de beauté qui regroupait tout son savoir-faire, sans compter le fort potentiel de ce lieu, notamment dû à son emplacement et aux possibilités déjà présentes comme le hammam, la balnéo, la cabine UV, Power Plate, Cellu M6 (LPG), Ultrasons...

Une offre complète

Après avoir effectué un relooking total, vous découvrirez à l'étage d'un immeuble d'affaires, avec facilité d'accès et parking, l'institut Espace Formes et Beauté disposant d'une superficie de 105 m², où vous pourrez retrouver une offre complète destinée aux soins et à l'esthétique. La particularité d'Espace Formes et Beauté réside notamment dans son véritable hammam (trois places) idéal pour une relaxation après une journée de travail bien remplie. **«Entre midi et deux vous pouvez également faire une petite pause détente grâce au hammam ou à la balnéo entre collègues puis manger sur le pouce le repas que vous aurez emporté».** Mais cela est également possible pour des réunions entre amies ou des enterrements de vie de jeunes filles (le samedi après-midi sur rendez-vous).

Les prestations d'esthétique – tels que soins du visage, corps, épilation, ongles et modelage énergétique, pierres chaudes, californien – sont également proposées et parfaitement maîtrisées, pour une plus grande efficacité. Les soins sont réalisés avec la gamme de produits naturels Clair Joie qui sont vendus à l'entrée de l'institut dans un espace développé. La cabine UV et l'espace balnéo sont des atouts supplémentaires pour le centre, tout comme la cure minceur Cellu M6 LPG et Ultrasons qui viennent compléter la gamme pour affiner, redessiner votre silhouette et améliorer l'aspect de votre peau.

Le lift visage, quant à lui, raffermi les contours du visage et estompe les rides.

Croisières ou rituels de soins

Choisissez votre rituel ou croisière de soins en fonction des prestations proposées par l'institut de beauté. Pour la croisière, vous composez vous-même les soins que vous souhaitez recevoir en une ou plusieurs fois. Une attention à offrir sous forme de bons cadeaux, pour une occasion particulière ou pour les fêtes. Ensuite, à la personne qui reçoit le présent de choisir le soin désiré.

Naturopathe

Gisèle, naturopathe oriculothérapeute confirmée, partage également un bureau dans l'institut Espace Formes et Beauté. La naturopathie est une philosophie et un art de vivre et de penser, Gisèle utilise les techniques et les appareils de pointe dans le domaine de la naturopathie. Elle est présente cinq jours sur sept à l'institut.

Des intervenantes beauté et bien-être

Toujours dans une volonté d'offrir un service beauté et bien-être supplémentaire, l'institut accueille des intervenantes, comme Marlou pour le maquillage permanent (sur rendez-vous uniquement).

Plus d'infos

INSTITUT ESPACE FORMES ET BEAUTÉ

Z.I. Saint-Joseph – Axe Sud

(au-dessus de la Halle aux vêtements femme)

04100 Manosque

Tél. 04 92 73 75 08 - espaceformeetbeaute.com

Ouvert du lundi au vendredi de 9 heures à 18 heures, et le samedi de 9 heures à 12 heures, l'après-midi sur rendez-vous.



LOTO Géant
SAPEURS-POMPIERS DE MANOSQUE

DIMANCHE 22/11/2015

Salle des fêtes **OSCO MANOSCO**

Ouverture des portes à 14 h
Début du jeu à 15h

Nombreux Lots à Gagner !!!

VOYAGE  **PLANCHE DE 6 CARTONS 20€**

TV lcd, HIFI ... Buvette et restauration

LES POMPIERS DE L'ESPOIR
Unis contre le cancer 

L'amicale des pompiers fait son loto

L'amicale des sapeurs-pompiers de Manosque organise, le dimanche 22 novembre, un loto géant à la salle des fêtes Osco-Manosco. Plus de 5 000 euros de lots seront mis en jeu.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : AMICALE POMPIERS MANOSQUE

Après le succès de la journée portes ouvertes qui avait eu lieu à la caserne de Manosque, en juin dernier, et qui avait ravi plus de deux mille visiteurs, l'association de l'Amicale des sapeurs-pompiers de Manosque crée une nouvelle fois l'événement en organisant ce loto, dont une partie des bénéfices sera reversée à l'association des Pompiers de l'espoir. Les Pompiers de l'espoir récoltent des fonds en faveur de l'institut Paoli-Calmette à Marseille qui joue un rôle prédominant dans la recherche et la lutte contre le cancer.

Un loto d'importance

Tant par son organisation que par sa cause, ce loto est particulièrement incontournable. Les deux plus grandes salles seront réquisitionnées pour vous permettre de venir en nombre participer à cet événement. Écrans géants dans chaque salle, et sonorisation, permettront l'affichage et l'annonce des lots et gagnants. Le loto se jouera en neuf tours avec des valeurs de « quines » moyennes de 120 euros, et plus de 5 000 euros de lots seront à gagner dans l'après-midi. Ouverture des portes à 14 heures et début du jeu à 15 heures. Planche de 6 cartons : 20 euros ; 1 carton offert aux enfants.

Des lots à vous faire rêver

Une raison de plus de venir participer à ce loto : les nombreux lots à gagner ! Voyage pour deux personnes d'une semaine en pension complète, week-end, téléviseur led 127 cm, cave à vin, vélo électrique, plancha, hi-fi, électroménager...

Un moment agréable en famille

L'amicale a pensé à tout pour que vous passiez un excellent dimanche après-midi de détente et d'amusement. Possibilité de restauration sur place, stand de vente de thé et café, beignets, crêpes, bonbons, boissons... Un stand des Pompiers de l'espoir sera présent pour la vente de peluches, cadeaux... au profit de leur cause, peut-être l'occasion de faire les cadeaux de Noël en avance en faisant une bonne action. Info de dernière minute : une démonstration de Zumba sera effectuée par l'Asso Ludinamite Zumba.

Tous les membres sur le front

L'Amicale des sapeurs-pompiers de Manosque compte environ cent quarante membres, dont quinze personnes dans le conseil d'administration. Une quinzaine de retraités des sapeurs-pompiers viendront porter main-forte à l'amicale pour l'organisation du loto.

Informations

Loto géant de l'Amicale des sapeurs-pompiers de Manosque
DIMANCHE 22 NOVEMBRE 2015
Ouverture des portes : 14 heures – Début du jeu : 15 heures
Planche de 6 cartons : 20 €



5^{ème} Journée de la création d'entreprise

Initiative Haute-Provence et Initiative Alpes du Sud organisent la 5e Journée de la création et de la transmission d'entreprise, le jeudi 19 novembre 2015, à partir de 13 h 30 à la salle des fêtes Osco-Manosco à Manosque.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : INITIATIVE HAUTE PROVENCE

Profitez de cette journée gratuite consacrée à l'entreprise, aux entrepreneurs et surtout aux futurs entrepreneurs. L'occasion de rencontrer des professionnels et de participer aux différents ateliers et conférences.

L'objectif de cette journée

Cette journée a été créée pour permettre aux porteurs de projet d'avoir les outils nécessaires pour entreprendre, le tout dans un même lieu en toute convivialité, échanges et témoignages. Accueillis par des professionnels de l'entreprise, dans des espaces spécialement conçus, les visiteurs pourront ainsi comprendre le parcours de la création d'entreprise.

Les espaces spécialisés

Divers professionnels seront donc présents et à la disposition des créateurs ou futurs créateurs pour répondre à leurs questions. Par exemple dans l'espace Entreprendre, pour que les futurs entrepreneurs puissent bien comprendre les étapes de la création d'entreprise, ou encore grâce au réseau Créateurs 04 qui pourra vous conseiller dans votre projet d'entreprise. Avec l'espace Créa'test vous pourrez exposer et tester votre projet en direct durant vingt-cinq minutes face à des groupes d'experts (composés de chefs d'entreprise, experts-comptables, banquiers, assureurs, agents immobiliers) qui vous donneront des conseils pour votre projet. Profitez également des conseils des « parrains », qui vous feront partager leur expérience pour augmenter vos chances de réussite. Étape importante et à ne surtout pas négliger, la communication ! Un espace composé de stands (presse locale, agences de communication, conseillers...) où vous devrez vous attarder.

Vous avez une entreprise à transmettre, ou vous projetez de reprendre une entreprise ? Venez rencontrer les spécialistes sur le stand Transmission. Particularité à souligner : la présence d'un stand « Co-work'elle », entreprendre au féminin, avec business meeting pour les femmes et ateliers d'entrepreneuriat féminin.

Les temps forts : ateliers-conférences

15 heures : Reprendre une entreprise – Les clés pour réussir : connaître le marché de la reprise dans les Alpes-de-Haute-Provence, comment et par qui se faire accompagner, et comprendre grâce au témoignage sur une reprise réussie !

16 heures : Crowdfunding – Comment se financer en quarante-cinq jours directement auprès des particuliers ? Connaissez-vous le crowdfunding, ou le financement participatif ? Comment ça marche ? Comment construire son projet ? Quelles sont les démarches à accomplir ? Stéphane Vromman, cofondateur de Bulb In Town, partenaire des plateformes, connue pour avoir financé la biscuiterie Jeannet, viendra de Paris pour vous expliquer cela en direct !

17 heures : Développement de réseaux : vers de nouvelles relations entre entreprises ? – Mieux comprendre comment des acteurs locaux dynamisent l'économie et les nouvelles relations professionnelles, cassent les frontières, animent le territoire... prennent du plaisir... se font connaître... trouvent du business ! Le Rezo 4 intervient sur ces thèmes d'intelligence collective au service des entreprises et du territoire !

Pour plus d'informations : 04 92 72 51 51
Retrouvez le programme complet sur le site :
<http://www.initiative-hauteprovence.com/>



Les fruits et légumes d'Hyper U

Autant les fruits à noyau symbolisent l'été, autant le raisin, la pomme et la poire marquent le retour de l'automne. En cette période automnale, les pommes et les poires deviennent les vedettes des linéaires de votre Hyper U.

TEXTE & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Tout l'art de votre équipe des « fruits et légumes » consiste à mettre en valeur les formes, les calibres et les couleurs, grâce notamment à un assortiment large et profond. En face, les légumes dits d'accompagnement font une entrée remarquée (haricots, champignons, épinards, blettes). Ce sont les prémices des légumes traditionnels « prêts à cuire » qui feront les beaux jours de la période hivernale.

Privilégier les produits de saison comporte certains avantages comme des prix souvent plus attractifs, des qualités gustatives meilleures...

Le kiwi, un basique du rayon.

Il est incontournable du mois d'octobre. La principale variété de kiwi (Hayward) ne sera disponible en France qu'à partir de début novembre. Ce fruit se prête à des utilisations simples et variées, il présente un intérêt nutritionnel qui mérite d'être rappelé à l'approche de l'hiver.

Et la banane...

La banane fait partie des incontournables du rayon fruits et légumes. L'importante quantité de potassium contenue dans ce fruit est très bénéfique pour le cœur et le système cardiovasculaire. La banane apporte de la vitamine C, qui est essentielle au bon fonctionnement de notre système immunitaire et donc à la prévention et la lutte contre les maladies infectieuses. Le conseil de votre chef fruits et légumes : « Il faut acheter les bananes quand elles sont fermes, uniformément jaunes et il ne faut jamais les conserver au réfrigérateur. »

Les pommes...

On peut acheter des pommes toute l'année, mais les meilleures, parce que mûries sur l'arbre, sont sur les étals en novembre.

Choisissez des fruits bien fermes et gardez-les au frais, de préférence dans un sac perforé, car ils continuent de mûrir à l'air ambiant et finissent par perdre de leur saveur.

La carotte

Comme l'indique sa couleur orange, ce légume racine est particulièrement riche en caroténoïdes, ou provitamines A. Sur l'étal, les carottes sont disponibles en boîtes, en vrac, en sachets plastiques ou en filets.

Les carottes primeurs peuvent se conserver deux à trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les carottes de garde et de saison, quant à elles, peuvent se conserver au moins huit jours.

Les agrumes, fruits prisés de nos clients...

Notre linéaire assure la continuité de couleurs chatoyantes grâce à l'arrivée de fruits toniques très prisés l'hiver par nos consommateurs.

Vous retrouvez les pomelos et les clémentines particulièrement présents à cette époque. N'hésitez pas à demander conseil à Marc, responsable du rayon, ou à l'un des membres de son équipe, ils se feront un plaisir de vous répondre.

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)





CULTURE



RENTÉE FACILE.

TOUS VOS LIVRES ET MANUELS SCOLAIRES
DISPONIBLES EN MOINS DE 48H. ⁽¹⁾

Un choix de plus de 650 000 livres.

Commande en magasin ou sur
www.uculture.fr ⁽²⁾



U LE COMMERCE QUI PROFITE À TOUS

(1) Si disponibles en stock.
(2) Livraison en magasin sans frais.

les nouveaux commerçants



La semaine de la chance

Ce mois de novembre comporte un vendredi 13, l'occasion de tenter votre chance au Casino Partouche, à Gréoux-les-Bains, qui organise la Semaine de la chance du lundi 9 au vendredi 13 novembre.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : CASINO PARTOUCHE

Venez tenter votre chance durant cette semaine de jeux au casino Partouche de Gréoux-les-Bains. Une opération nationale organisée par le groupe et qui a lieu régulièrement dans votre casino. Grâce à la carte Player Plus disponible gratuitement et sur demande à l'accueil, vous pouvez créditer votre carte en caisse ou directement sur la machine en insérant un billet. Durant cette semaine vous aurez la possibilité, avec votre carte Player Plus, d'éditer un ticket gratuit et un ticket à 25 points par jour, qui seront déposés dans une urne et qui vous offriront plus de chance lors du grand tirage au sort qui sera effectué le vendredi 13 novembre à partir de 21 heures.

C'est le dernier vendredi 13 de l'année, un événement à ne pas manquer, alors autant venir tenter sa chance au casino Partouche de Gréoux-les-Bains.

13 lots mis en jeu

Chiffre porte-bonheur, vous allez pouvoir gagner l'un des treize lots mis en jeu, dont un repas pour deux personnes pour la soirée du réveillon de la Saint-Sylvestre organisé par le casino (valeur 190 €), un repas pour deux personnes au restaurant du casino (formule à 21,90 €), des crédits de jeux de 10, 20 ou 50 € crédités directement sur la carte et associés à des tickets de cinéma et des bijoux fantaisie... La présence des participants est obligatoire lors du tirage au sort, sinon le ticket sera considéré comme nul et le lot gagné sera remis en jeu.

Deux nouvelles machines

À partir du jeudi 5 novembre, le casino Partouche de Gréoux-les-Bains comptera deux nouvelles machines, uniques en Europe, composées d'écrans led 4K, des rouleaux vidéo... le mieux est de venir les découvrir à partir de 11 heures.

Une collation* vous sera offerte jusqu'à midi et un apéritif dînatoire* à partir de 19 heures, uniquement le jeudi 5 novembre 2015.

*Dans la limite des stocks disponibles.

Un resto new-look

Nous n'avions pas encore eu l'occasion de vous en faire la présentation, et celle-ci méritera d'être approfondie ultérieurement, mais le restaurant du casino a entièrement revu sa décoration. Un cadre soigné et raffiné avec ce qu'il faut de modernité. Un lieu à découvrir absolument et déguster ainsi la cuisine du nouveau chef, Jeremhy Sappei.

Tous les samedis soir à partir de 19 heures, des ambiances musicales sont proposées au restaurant pour agrémenter votre dîner !



Plus d'informations

SEMAINE DE LA CHANCE
DU LUNDI 9 AU VENDREDI 13
NOVEMBRE

Ouvert tous les jours à 11 heures
Fermeture à 3 heures les
vendredis, samedis, veilles de
jours fériés, fermeture à 1 heure
le reste de la semaine

CASINO PARTOUCHE
Gréoux-les-Bains
Restaurant : 04 92 78 00 00
Mail : resa-casino greoux@partouche.com

CASINO
MARTOUCHE
Gréoux



SEMAINE DE LA CHANCE

DU 09 AU 13 NOVEMBRE 2015

13 TIRAGES AU SORT = 13 CADEAUX À GAGNER

Chaque jour, imprimez un ticket et participez au tirage au sort qui vous permettra peut-être de gagner l'un des 13 cadeaux mis en jeu. Pour multiplier vos chances de gain, offrez-vous des tickets supplémentaires en échangeant 25 points Players Plus.

Tirage au sort des 13 bulletins de participation vendredi 13 novembre à 21h*

A GAGNER : 50€, 20€, 10€ de crédits de jeu, des repas pour 2, des bijoux fantaisie, des tickets de cinéma

EXCLUSIVITÉ



*Présence obligatoire des participants lors des tirages

AVENUE DES THERMES - VILLA LES JARRES - 04800 GREOUX LES BAINS - T. 04 92 78 00 00 - WWW.CASINOGREOUX.COM

www.groupecomplus.com - 10151050DL - Entrée des salles de jeux réservée aux personnes majeures et non interdites de jeux sur présentation d'une pièce d'identité ou de votre carte Players Plus. Programme susceptible de modifications. Offre soumise à conditions, Règlement complet disponible à l'accueil du Casino.

18+

MARTOUCHE
POUR L'AMOUR DU JEU

VALENTIN BRULAS CHAMPION DE VTT

Texte : Léna Vata · Photo : Valentin Brulas

Ce jeune, originaire des Alpes-de-Haute-Provence, nous décrit sa passion pour le VTT enduro. Appréciant les sensations fortes et l'adrénaline, il est tombé amoureux de ce sport extrême et enchaîne les titres.

M'I : OÙ HABITES-TU ?

VB : J'habite à Villeneuve, et je suis né à Digne-les-Bains.

M'I : QUEL ÂGE AS-TU ?

VB : J'ai 17 ans.

M'I : EXPLIQUE NOUS LA DIFFÉRENCE ENTRE LE VTT ET LE VTT ENDURO

VB : Le principe de l'enduro VTT est de prendre son vélo et aller dans les collines pour trouver des sentiers de folie et se faire ultraplaisir en descente.

Maintenant, en compétition il y a deux formats : originel et rallye. Le format originel c'est quand nous sommes en montagne (exemple Val d'Allos, Les Orres, etc.), et que nous grimons la piste grâce aux télésièges pour faire des descentes qui sont bien plus longues, physiques et techniques qu'en format rallye. Dans chaque descente il y a aussi pas mal de pédalage, il faut être bon dans tous les domaines ! Que ce soit physiquement ou techniquement. Le format rallye, lui, s'effectue sans l'aide de télésièges, c'est en pédalant que nous nous hissons au sommet ! Ce format se situe plus en colline et moyenne montagne, les courses durent un week-end et il peut y avoir jusqu'à dix, douze descentes chrono.

M'I : DEPUIS QUAND PRATIQUES-TU CE SPORT ?

VB : Je le pratique depuis maintenant onze ans. J'ai commencé en VTT cross-country au club de Manosque pendant trois ans puis j'ai intégré le club de Forcalquier (le Forcal'crew) pour apprendre l'enduro, où j'ai rencontré des personnes qui m'ont fait découvrir et aimer ce sport !

M'I : EST CE UN SPORT DANGEREUX ?

VB : C'est un sport un peu extrême, donc comme dans tous les sports, il y a un peu de risque, mais c'est en tombant qu'on apprend. Encore cet été, pendant la deuxième manche de coupe de France, je suis tombé en me faisant un traumatisme crânien et une entorse cervicale, mais ça fait partie du sport.

M'I : Y'A-T-IL DES CLUBS ICI ?

VB : Oui, il y a des clubs ici, dont celui de Digne-les-Bains, le VTT rando 04 où je suis moi-même licencié.

M'I : QU'EST-CE QUI T'ATTIRE DANS CE SPORT ?

VB : Ce qui m'attire dans ce sport, c'est sûrement l'amusement, le fun et l'adrénaline qu'il procure. C'est vraiment terrible comme sensations de jouer avec son vélo et le terrain ! Mais c'est aussi de pouvoir partir dans des endroits perdus ou l'on est seul avec la nature, on voit des choses merveilleuses et on pousse parfois nos corps à bout dans l'effort !

M'I : SUR QUELS TERRAINS PRATIQUES-TU ?

VB : On pratique ce sport uniquement en colline ou montagne, où il y a le plus de dénivelé.





M'I : AS TU D'AUTRES SPORTS FAVORIS ?

VB : Pour l'instant je n'ai qu'un sport favori c'est l'enduro VTT ! Mais j'aime bien pratiquer un peu de course à pied, de BMX, et découvrir d'autres sports !

M'I : QUEL EST TON PALMARÈS ?

VB : J'ai été deux fois vainqueur de la Mégavalanche de l'Alpe-d'Huez et de l'île de la Réunion en cadets. Puis vainqueur en juniors de quatre courses régionales dont une où je fais deuxième au général 2015, et enfin champion de France juniors VTT enduro, et treizième au général 2015.

M'I : QUEL EFFET CA FAIT D'ÊTRE CHAMPION DE FRANCE ?

VB : Hum ! Eh bien, une grande satisfaction pour tout le boulot effectué durant l'année d'entraînement tant pour moi que pour mes parents qui me soutiennent à fond, mais aussi pour mes coaches Antoine Hoffman, avec sa structure Bike-Access, Nicolas Lebrun, avec Organicoach, et le magasin Gallardo Bike Shop à Digne qui m'a soutenu toute la saison ! Toutes ces personnes ont été extraordinaires avec moi et je les remercie ! On a créé des liens très forts !

M'I : ASTU D'AUTRES AMBITIONS (CHAMPIONNAT, ETC..) ?

VB : J'ai d'autres ambitions pour l'année prochaine, oui ! Cette victoire m'en donne encore plus envie ! Je vais faire quelques coupes du monde pour voir le niveau et s'y préparer !

M'I : DANS QUEL ÉTAT D'ESPRIT ES-TU MAINTENANT QUE TU ES CHAMPION ?

VB : Je suis toujours dans le même état d'esprit qu'avant, rien n'a changé ! Tant que je me fais plaisir sur le vélo alors tout va bien !



SPORT and GO



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



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

réinventons / notre métier

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



LES ARCHERS MANOSQUINS

Texte & Photos : Les Archers Manosquins

Existant depuis plus de vingt-cinq ans, les Archers manosquins sont devenus un club de référence dans les Alpes-de-Haute-Provence.

L'histoire commence en 1988, et la première présidente, Suzanne Simonin, toujours licenciée au club aujourd'hui et arbitre fédérale. Depuis, bien d'autres présidents se sont succédé et Stéphan Cuine, actuel président, occupe le poste depuis un septennat.

En France, le tir à l'arc a beau ne pas être enseigné à l'école comme dans certains pays asiatiques, il fascine toujours petits et grands. Le nombre de licenciés s'en ressent au niveau national comme à Manosque. En dix ans, nous avons presque triplé le nombre de nos membres, pour atteindre soixante-neuf adhérents l'année dernière, et la part féminine ne cesse de grandir. En effet, avec 35 % de femmes dans nos effectifs, nous sommes au-dessus de la moyenne nationale. *« Et avec un mur de tir, nous pourrions accueillir encore plus de licenciés ! »* ajoute le président Stéphan Cuine avec un sourire.

LOISIRS ET COMPÉTITION

Le club des Archers manosquins est avant tout orienté vers la découverte du tir à l'arc. Cependant, les compétitions ont vite pris une part importante dans la vie des sportifs. En 2001, le club organise un événement national, la coupe de France des clubs qui a réuni deux cents archers de cinquante clubs représentant une trentaine de ligues. Ce fut un franc succès.

LE CLUB A ÉGALEMENT FORMÉ DES CHAMPIONS DE FRANCE :

- Stéphane Bouyer, vice-champion de France junior en 1987 et retenu en équipe de France, puis faisant gagner la médaille d'or de la division régionale par équipe avec Stéphane Delafoy et Denis Sauze ;
- Noelle Histe, double championne de France vétéran en 1992.

Depuis quelques années, une équipe de Manosquins compétiteurs et motivés fait parler du club dans les départements environnants des Alpes-de-Haute-Provence : Hautes-Alpes, Bouches-du-Rhône et Var. Quelques-uns d'entre eux ressortent grands des championnats de ligue et participent au championnat de France.

L'archer étant sans cesse en quête de perfectionnement, le club a su s'attacher les conseils de Stéphane Bolo, breveté d'État et entraîneur de l'équipe nationale belge en arc à poulie. Celui-ci donne ses recommandations le mardi aux jeunes archers à 18 heures, et aux adultes à 20 heures au gymnase des Varzelles. Les archers les plus enthousiastes participent également aux stages de perfectionnement mensuels dirigés par Stéphane Bolo pour préparer les compétitions qui ont commencé en octobre. Par ailleurs, le club organise deux concours par an à domicile. Le premier se tiendra les 7 et 8 novembre au gymnase des Varzelles, et le second aura lieu en janvier pour déterminer le vainqueur du Tournoi provençal en partenariat avec le comité départemental 04, au gymnase du LEP.

Nous vous attendons nombreux pour ces deux occasions d'encourager les archers de la ligue de Provence !

PLUS D'INFOS

club@archersmanosquins.net
ou au 06 43 59 14 20



3^{ème} TRAIL DES COLLINES DE GIONO

Texte : Nicolas Le Plénier & Photos : EPM Athlétisme

Dimanche 22 novembre se déroulera la troisième édition du Trail des collines de Giono. Un rendez-vous sportif qui réunit un grand nombre d'amateurs de trail et de course à pied.

À l'initiative du club d'athlétisme de Manosque, l'EPM Athlétisme, la ville a acquis une nouvelle manifestation sportive qui met en avant ses collines et sa nature. Depuis deux années, cet événement sportif de la cité de Giono attire un grand nombre de participants. L'organisation limite néanmoins les inscriptions à cinq cents coureurs, soit environ deux cent cinquante par épreuve. *« Suite aux nombreux retours positifs de la part des coureurs, nous avons décidé de conserver à l'identique les deux parcours du trail : le 13 kilomètres avec 550 mètres D+, et le 26 kilomètres avec 1 250 mètres D+. De nouveaux parcours sont à l'étude pour les prochaines éditions »* nous confient les organisateurs.

DEUX PARCOURS

Les parcours Colline (13 km) et les Grands chemins (26 km) sont communs jusqu'au premier ravitaillement placé au kilomètre 7. Ces deux parcours, aussi exigeants l'un que l'autre, tout en relances, vous entraîneront sur les chemins et sentiers qui entourent les communes de Manosque, Volx et Dauphin. Devant vous, au fil des kilomètres, défilent Manosque et ses toits de tuiles rouges, la plaine de la Durance, le village de Volx, blotti au pied de sa colline, la montagne de Lure, mystérieuse et rassurante à la fois, le Ventoux, fier et hautain, la Sainte-Victoire dominant le pays d'Aix, et même, aux dires de certains, si vous vous mettez sur la pointe des pieds vous aurez peut-être la chance d'apercevoir les falaises de Cassis, c'est dire...

COURIR POUR LA BONNE CAUSE

Comme ils le font chaque année, les organisateurs ont décidé de parrainer une association, et pour cette édition c'est l'association Mathilde enfant différent qui sera soutenue. D'ailleurs pour chaque dossard acheté, 1 euro sera versé à cette association. Créée en février 2013 par les parents de Mathilde, l'association donne un sens au combat face à la maladie neurologique et orpheline de leur enfant, et permet d'améliorer son bien-être et son quotidien. Mathilde, enfant polyhandicapée cumule des déficiences motrices, psychiques et cognitives.

La restriction extrême de son autonomie nécessite, à tout âge de sa vie, un accompagnement permanent et qualifié, associant éducation, soins, communication et socialisation. Cette association a pour objectifs :

- informer le public, le corps médical et les autorités sanitaires et sociales de façon notamment à améliorer l'état des connaissances scientifiques et médicales, mais aussi faciliter le diagnostic et faire connaître et reconnaître la maladie concernant le gène Munc 18/STXBP1 ;
- développer l'écoute et l'entraide des familles des enfants atteints de la pathologie du Munc 18/STXBP1 ;
- récolter des fonds qui serviront à financer la prise en charge de Mathilde ayant de grandes difficultés neuromotrices, concernant des méthodes adaptées au bon fonctionnement de son évolution ainsi que des séances d'équithérapie, d'ergothérapie... et du matériel spécialisé. Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le blogue : <http://enfantdifferent.unblog.fr>.

« À noter également que pour cette troisième édition, l'association Dunes d'espoir a décidé d'organiser son rassemblement national à l'occasion du trail. Nous aurons le plaisir d'accueillir les quatre délégations françaises et ainsi ce seront quatre joëlettes qui parcourront les sentiers manosquins. »

À l'occasion du Trail des collines de Giono, New Air Concept mettra à disposition un airbag pour les VTT et BMX comme pour la première édition du Trail en 2013. L'animation vous est offerte par les organisateurs du trail. Venez avec votre vélo, vos protections et évidemment votre casque (obligatoire). Deux rampes seront proposées (débutant et confirmé) pour que tous puissent pratiquer cette activité une bonne partie de la journée.

COURSE PITCHOUNS :

Une petite course sera organisée pour les enfants au parc de la Rochette. L'heure de départ devrait se faire à 10 h 5, juste après le départ du 13 kilomètres.

INSCRIPTIONS ET INFOS

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site :

<http://traildescollinesdegiono.fr>

Contact : traildemanosque@gmail.com

Isabelle Magnan : 06 45 09 30 45

Gilles Chichereau : 06 20 18 09 49

SPORT
and
GO



AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

1 DIMANCHE 1^{er} NOVEMBRE

CHATEAU-ARN	Salle des Fêtes	Salon des Événements	9h30-18h30	☎ 06 46 79 01 61
GRÉOUX	Centre de Congrès	21ème Foire aux Santons	14h30-18h30	☎ 04 92 78 01 08
CÉRESTE	Village	Vide grenier brocante collection	...	☎ 04 92 76 66 55
FORCALQUIER	La Louette	Les brocantes de Saint Lazare	8h-18h	☎ 06 80 40 73 58
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
DIGNE	...	Vide grenier	6h30-17h	☎ 04 92 35 48 82
PEIPIN	...	Vide grenier brocante peipinois	8h-18h	☎ 04 86 49 13 86
CÉRESTE	...	Vide grenier brocante collection	Journée	☎ 04 92 76 66 55
LA JAVIE	...	Foire de la poire Sartheau	Journée	☎ ...
LES MÉES	Place République	Noel solidaire des enfants des Méés	10h-17h	☎ 06 74 92 66 99
MALLEFOUG.	...	Citrouillade avec l'association Bel'Lurette	10h-17h	☎ 06 64 80 23 84

2 LUNDI 2 NOVEMBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52

3 MARDI 3 NOVEMBRE

MANOSQUE	Médiathèque	Conférence : Protéger la nature	17h	☎ 04 92 74 10 54
DIGNE	Centre René Char	Rencontres cinématographiques	20h30-22h30	☎ 04 92 30 87 10
CHATEAU-ARN	Stendhal	Café repaire	18h-20h	☎ 06 07 96 72 35
MALIJAI	Centre Aéré	Atelier du RAMIP	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
VALENSOLE	Salle Polyvalente	Cinéma de pays	9h-18h	☎ 04 92 74 90 02

4 MERCREDI 4 NOVEMBRE

VOLX	...	« Les conviviales »	...	☎ 04 92 70 91 28
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
PEIPIN	Maison pour Tous	Stage photo	9h30-12h30	☎ 04 92 62 60 59

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

5 JEUDI 5 NOVEMBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
MANOSQUE	MJC	Récital fatal pour femme banale (chanson)	19h	☎ 04 92 72 19 70
GRÉOUX	...	Conférences Journées Napoléon 1815-2015	...	☎ 04 92 78 01 08
VOLX	Foyer Rural	Repas dansant Association Regain	12h-17h	☎ 04 92 78 41 59

6 VENDREDI 6 NOVEMBRE

GRÉOUX	...	Conférences Journées Napoléon 1815-2015	...	☎ 04 92 78 01 08
VILLENEUVE	Salle Jean Jaurès	« Pétra » conférences par Georges Epitalon	20h30	☎ 04 92 78 42 31
MANOSQUE	Galerie Fred K	Concert Musique du Monde	19h30 • 10€	☎ 06 88 57 85 99
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Nawell Madani - Humour	21h • 30€	☎ 04 92 70 35 06
FORCALQUIER	Le KféQuoi	City Kay - Reggae Dub Electro	21h	☎ 06 85 35 68 42
LES MÉES	Salle Cinéma	Concert Jazz « Musique syncopée »	20h30	☎ 04 92 34 30 95
ORAISON	Salle du Château	Conférence Histoire de l'Art	18h	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Salle de l'Éden	Cinéma	18h • 5€	☎ 04 92 78 60 80
PIERREVERT	Musée de la Vigne	Exposition photographique « Cépages d'hiver »	10h-18h	☎ 04 92 72 86 87
CHATEAU-ARN	Théâtre Durance	Le chant des balles - Cirque et musique	21h-23h20	☎ 04 92 64 27 34
LES MÉES	Maison Associations	Atelier d'initiation à la Radiesthésie	20h30-22h30	☎ 04 92 34 08 06
PEIPIN	Maison pour Tous	Stage de poterie	9h10-12h10	☎ 04 92 62 60 59
SAINTE TULLE	...	Don du sang	15h-19h30	☎ 04 92 79 75 12
DIGNE	Salle Abbé Féraud	Concert au profit de la ligue contre le cancer	18h30	☎ 04 92 32 23 56
DIGNE	Palais des Congrès	Spectacle Zize	20h30	☎ 06 74 44 93 88

5^e journée
de la création
et de la
transmission
d'entreprise

Entrée gratuite

jeudi 19 novembre 2015
de 13h30 à 18h00

Salle des fêtes
Oscos Manosco
à Manosque

Renseignements :
04 92 72 51 51



TOUT SAVOIR POUR ENTREPRENDRE

Créer • Reprendre
Développer • Transmettre

RENCONTREZ DES PROFESSIONNELS

- DES STANDS
- DES SPÉCIALISTES
- DES ATELIERS CONFÉRENCES
- DES TÉMOIGNAGES

Jeudi 19 novembre 2015

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

7 SAMEDI 7 NOVEMBRE

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
GRÉOUX	...	Conférences Journées Napoléon 1815-2015	...	☎ 04 92 78 01 08
ST MARTIN BRO	Salle des Fêtes	Les mémoires d'un rat de guerre	21h	☎ 06 45 16 91 61
MANOSQUE	MJC	Martin Mey + Siberi (pop électro)	21h	☎ 04 92 72 19 70
CHATEAU-ARN	Jarre Font-Robert	Brocante vide grenier Bourse aux plantes	Journée	☎ 06 68 64 03 15
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Fat Bastard Gang Band - Balkan Electro Hip-Hop	21h	☎ 06 85 35 68 42
RIEZ	Salle Multi-activités	Soirée dansante	21h	☎ 04 92 77 99 09
VOLX	Foyer rural	La Couturière de Véronique Lassus	21h	☎ 04 92 72 88 75
ORAISON	Salle du Château	Dictée	17h-20h	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Église Saint Sauveur	Spectacle musical MISERICORDE	20h30	☎ 04 92 77 37 61
VOLX	Gymnase	Torando judo	Journée	☎ ...
DIGNE	Centre René Char	Carte blanche à Carlos Gallegos	19h-23h	☎ 04 92 30 87 10
CHATEAU-ARN	Ferme Font Robert	Main d'oeuvre étrangère et coloniale	17h-19h30	☎ 04 92 64 09 82
PEIPIN	Salle Polyvalente	Stage et bal folk	15h-23h	☎ 06 86 54 52 40
CHATEAU-ARN	Centre des Lauzières	Les élixirs floraux et minéraux	14h-16h	☎ 06 76 58 25 15
LES MÉES	Médiathèque	Représentation de la 1ère Guerre Mondiale	11h-14h	☎ 04 92 34 30 95
MANOSQUE	Gymnase des Iscles	EPM Handball	16h-21h	☎ ...
VALENSOLE	Salle Polyvalente	Soirée jungle 3ème édition	19h	☎ 06 22 31 66 10
MEZEL	Salle des Fêtes	Exposition : Les oiseaux des villes	10h-18h	☎ 06 51 03 45 34
MANOSQUE	Gymnase Varzelles	Concours tir à l'arc	...	☎ 06 43 59 14 20

AQUAGYM & BIKE

Aquatraining
Aquagym Douce
Aquagym Tonique
Aquabike tous niveaux

info-tarifs-horaires: www.aquagym-and-bike.com
Resa: asso.agab@gmail.com / 06 88 43 65 23

Pierrevert

Abri chauffé
Eau à 31°

Séances en plein air dès Avril !

ADHÉSION
5€
—
SÉANCE
A PARTIR DE
9€

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

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

8 DIMANCHE 8 NOVEMBRE

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
DIGNE	...	Vide grenier	7h-17h	☎ 06 83 10 00 49
MALIJAI	...	Brocante vide grenier vide nursery	6h30-18h	☎ 06 72 54 97 57
MONTFORT	Salle des Fêtes	Bourse aux jouets	8h-17h	☎ ...
ORAISON	Places du Centre Ville	Vide grenier	Journée	☎ 04 92 78 60 80
MISON	Salle Polyvalente	Loto	14h-17h	☎ 06 11 80 07 15
SISTERON	Salle l'Alcazar	Loto du Comité des Fêtes	15h	☎ ...
PEYRUIS	Salle des Fêtes	Concert de l'harmonie Municipale de Sisteron	15h-17h30	☎ 04 92 34 36 38
VOLONNE	Église Notre Dame	Loto Point Rencontre	15h-18h	☎ 04 92 64 38 05
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Loto	14h-18h	☎ ...
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto	15h	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Stade Gai Miniet	Match de Hand Ball	...	☎ 04 92 78 60 80
VALENSOLE	Salle Polyvalente	Loto au profit du téléthon	...	☎ 04 92 74 90 02
MEZEL	Salle des Fêtes	Exposition : Les oiseaux des villes	10h-18h	☎ 06 51 03 45 34
MANOSQUE	Gymnase Varzelles	Concours tir à l'arc	...	☎ 06 43 59 14 20

9 LUNDI 9 NOVEMBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
MONFORT	Salle Jean Ferrat	Atelier du RAMIP	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
DIGNE	Gavots	Don du sang	...	☎ 04 92 40 61 82
GRÉOUX	Casino Partouche	La semaine de la chance au casino Partouche	...	☎ 04 92 78 00 00

Tél. 04 92 72 23 13

Silhouette **ZÉRO**
DÉFAUT!

RÉSULTATS VISIBLES
avec l'appareil **techniSPA**

- Capitons gommés
- Peau lissée
- Corps tonique

■ MARY COHR ■
MINCEUR
CIBLÉE !



*Prix public conseillé.

Institut de Beauté Mary Cohr
21 bd Elenir Bourges
04100 MANOSQUE

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

10 MARDI 10 NOVEMBRE

L'ESCALE	MAC	« Les Poilus de l'Escale, dans la grande guerre »	20h30-23h	☎ 04 92 64 02 46
SAINT-AUBAN	Centre Social Marelle	Atelier récup-déco spécial scapbooking	20h30-23h	☎ 04 92 64 02 46
LES MÉES	Maison Association	Atelier du RAMIP	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
LES MÉES	Maison Association	Atelier de Chiromancie	Journée	☎ 04 92 34 08 06
SAINTE TULLE	Théâtre H.Fluchère	Exposition et projections guerre de 1914-1918	...	☎ 04 92 78 38 04
GRÉOUX	Casino Partouche	La semaine de la chance au casino Partouche	...	☎ 04 92 78 00 00

11 MERCREDI 11 NOVEMBRE

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
GRÉOUX	...	16è Verdon des collines - Randonnée VTT	• 3€	☎ 04 92 78 01 08
MALIJAI	Salle des Fêtes	Loto Associations « Les Chardons d'Argent »	16h	☎ 04 92 36 39 05
DIGNE	Place République	Brocante vide grenier	6h-19h	☎ 06 72 54 97 57
SISTERON	Salle l'Alcazar	Loto du Rotary Club	14h	☎ ...
VILLENEUVE	Place Aimé Aillaud	Commémoration du 11 novembre	11h	☎ ...
LES MÉES	Cinéma	Lectures des lettres de Poilus	17h-19h30	☎ 06 15 04 74 91
SAINT-AUBAN	...	Sortie découverte des baies d'automne	Journée	☎ 06 50 36 07 49
ORAISON	Salle du Château	Chants Lectures	18h-20h	☎ 04 92 78 60 80
SAINTE TULLE	Théâtre H.Fluchère	Exposition et projections guerre de 1914-1918	...	☎ 04 92 78 38 04
SAINTE TULLE	Hôtel de Ville	Cérémonie annuelle du 11 novembre	10h15	☎ ...
SAINT JURs	...	Atelier connaissance des fruits	10h-17h	☎ 06 81 67 60 30
GRÉOUX	Casino Partouche	La semaine de la chance au casino Partouche	...	☎ 04 92 78 00 00

12 JEUDI 12 NOVEMBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
GRÉOUX	Centre Congrès	Les conférences de l'étoile...Frédéric Mistral	17h30-19h	☎ 04 92 78 01 08
VOLX	Salle Polyvalente	Cours de rattrapage QI GONG	20h	☎ 04 92 77 44 26
L'ESCALE	MAC	Exposition sur la guerre de 1914-1918	10h30-18h30	☎ 04 92 64 02 46
SISTERON	...	Don du sang	...	☎ 04 92 61 31 61
SAINTE TULLE	Théâtre H.Fluchère	Conférence histoire de l'art par Gilbert Croué	17h30	☎ ...
GRÉOUX	Casino Partouche	La semaine de la chance au casino Partouche	...	☎ 04 92 78 00 00

Salon des arts créatifs

Dimanche 15 Novembre 2015
Salle de l'Eden
et du Château à ORAISON

Entrée
Gratuite de
9h à 18h

06 43 62 80 95

Organisation
Association
"Pas Sage"

Sur place
Buvette
& Snack



SHIN SUSHI BAR

Bar à sushis, sushis à emporter
& livraison à domicile



CARTE
À DÉTACHER



SASHIMI

• SERVIS PAR PAIRE

Saumon	3,0 €
Thon	3,3 €
Daurade	3,3 €
Crevette	3,2 €
Anguille	3,5 €
Maquereau	3,5 €



SUSHI

• SERVIS PAR PAIRE

Saumon	3,8 €
Saumon & épice	3,9 €
Saumon & fromage frais	3,9 €
Saumon fumé	3,9 €
Thon	3,9 €
Thon & épice	4,0 €
Thon & fromage frais	4,0 €
Tartare saumon	4,0 €
Tartare thon	4,1 €
Oeuf de saumon	4,0 €
Chair de crabe	4,0 €
Anguille	4,0 €
Maquereau	3,9 €
Crevette	3,7 €

Saumon	14 €
Saumon & avocat	15 €
Thon	16 €
Thon & avocat	17 €
Saumon & thon	15 €
Marine	18 €
Shin	18 €
<small>Saumon, thon, daurade, crevette, oeufs de saumon</small>	
Saumon, thon & avocat	16 €



CHIRASHI

Saumon	3,7 €
Thon	3,8 €
Concombre	3,5 €
Fromage frais	3,6 €
Saumon, fromage & ciboulette	4,0 €
Anguille	4,0 €
Crevette	3,8 €
Avocat	3,6 €



MAKI

• SERVIS PAR SIX



MAKI PRINTEMPS

• SERVIS PAR SIX

Saumon & épice	5,7 €
Saumon & fromage frais	5,7 €
Saumon & avocat	5,7 €
Thon & épice	5,8 €
Thon & fromage frais	5,8 €
Thon & avocat	5,8 €
Avocat & fromage frais	5,6 €
Concombre & épice	5,6 €



CALIFORNIA

• SERVIS PAR SIX

Saumon & avocat	5,0 €
Saumon & fromage frais	5,0 €
Thon & avocat	5,2 €
Thon & fromage frais	5,2 €
Thon cuit & avocat	5,2 €
Crevette & avocat	5,2 €
Crevette, avocat & curry	5,3 €
Poulet & avocat	5,0 €
Poulet, épice & concombre	5,0 €
Crabe avocat	5,8 €



TEMAKI

SERVI À L'UNITÉ



MAKI ROLLS

• SERVIS PAR SIX

- Fromage frais 6,6 €
- Avocat 6,6 €
- Avocat fromage frais 6,7 €
- Boeuf & mozzarella 6,6 €
- Mozzarella di bufala & roquette

- Saumon & fromage frais 5,6 €
- Saumon & avocat 5,6 €
- Thon & fromage frais 5,7 €
- Thon & avocat 5,7 €



• SERVIS PAR SIX



YAKITORI

• SERVIS PAR PAIRE, AVEC RIZ BLANC

- Boeuf & fromage 6,3 €
- Poulet 4,9 €
- Boulette poulet 5,5 €
- Boulette poulet & épice 5,6 €



SALADES & SOUPES

- Salade de choux 2,5 €
- Salade de choux, saumon & crevette 6,0 €
- Tartare saumon & avocat 6,0 €
- Tartare thon & avocat 6,3 €
- Tartare thon cuit & avocat 6,3 €
- Salade algue wakame 5,0 €
- Salade de calamars 5,5 €
- Soupe miso 2,5 €
- Soupe miso & épice 2,9 €



SHIN PLATEAUX

SHIN EXPRESS • 14 PIÈCES 15 €

2 Sushi saumon / 6 Maki saumon / 6 Maki concombre / 1 Choux ou riz ou miso / 1 Soda ou eau

SHIN DUO • 34 PIÈCES (IDÉAL POUR 2) 32 €

2 Sushi saumon / 2 Sushi crevette / 2 Sushi thon / 2 Sashimi saumon / 2 Sashimi thon / 6 Maki concombre / 6 Maki saumon / 6 Maki thon / 6 California saumon & fromage frais

SHIN MAKI • 24 PIÈCES 15 €

6 California saumon & fromage frais / 6 Maki saumon / 6 Maki avocat / 6 Maki thon

SHIN SOLO • 16 PIÈCES 15 €

6 California saumon & fromage frais / 6 Maki thon / 2 Sushi saumon / 2 Sushi thon

SHIN MEGA • 101 PIÈCES 81 €

• A COMMANDER UNE DEMI JOURNÉE À L'AVANCE
12 Maki saumon / 6 Maki thon / 6 Maki concombre / 6 Maki fromage frais / 6 Maki avocat / 6 California saumon & fromage frais / 6 California thon cuit / 6 California saumon avocat / 6 California thon avocat / 6 California crevette avocat / 10 Sushi thon / 10 Sushi saumon / 5 Sushi crevette / 5 Sashimi saumon / 5 Sashimi thon

PLATEAUX SUSHI & SASHIMI

- 10 Sushi saumon 14 €
- 10 Sashimi saumon 12 €
- 10 Sashimi saumon marine 15 €
- 10 Sushi thon 15 €
- 10 Sashimi thon 13 €
- 10 Sashimi thon marine 16 €
- 5 Sushi saumon / 5 sushi thon 14,5 €
- 5 Sashimi saumon / 5 sashimi thon 12,5 €
- 20 Sushi shin 21 €
- 5 Saumon / 5 thon / 5 daurade / 3 crevette / 2 anguille
- 20 Sashimi shin 20 €
- 5 Saumon / 5 thon / 5 daurade / 3 crevette / 2 anguille

BOISSON

ALCOOL

- Bière Azahi 3,5 €
- Bière Heineken 3,0 €
- Pastis 2,5 €
- Whisky 3,0 €
- Sake Takara 10 €
- Pichet de vin
 - 14 cl (verre) 2,7 €
 - 25 cl 4,5 €
 - 50 cl 7,5 €
- Vin blanc Oroya 75 cl 21 €
- Vin Caprice de Clémentine
AOC Côte de Provence Château Les Valentines
 - Rosé 75 cl 19 €
 - Rouge 75 cl 19 €
 - Rosé 50 cl 15 €
 - Rouge 50 cl 15 €

SOFT

- Coca Cola 33 cl 2,5 €
- Coca Cola zéro 33 cl 2,5 €
- Ice tea 33 cl 2,5 €
- Orangina 33 cl 2,5 €
- Evian 50 cl 2,5 €
- Badoit 50 cl 2,5 €
- Limonade japonaise 20 cl 3,5 €
- Mangajo jus de fruit 25 cl 3,5 €
- Café 1,5 €
- Thé vert Genmaicha 2,3 €

DESSERT

- Café gourmand 5,5 €
- Thé gourmand 5,5 €
- Mi-cuit caramel beurre salé 4,5 €
- Mi-cuit au chocolat 4,5 €
- Ben & Jerry's 4,5 €
- Bubbies ice cream 4,5 €
- Mangue fraîche 4,5 €
- Mochinature & haricotrouge 4,5 €
- Fromage blanc & son coulis 4,5 €

SHIN SUSHI BAR

MANOSQUE • ECO-FORUM

Ouvert du mardi au samedi
11h45 à 14h00 & 18h45 à 22h00
Fermé dimanche & lundi

COMMANDE AU 04 92 776 430

Espèces, CB, tickets restaurant &
chèques vacances acceptés

Retrouvez-nous sur 
& www.shinsushibar.com

••• CARTE DE FIDÉLITÉ •••



AGENDA

13 VENDREDI 13 NOVEMBRE

MANOSQUE	MJC	Le syndicat du chrome + guest (afrofunk)	21h	☎ 04 92 72 19 70
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Représentation Théâtrales	20h30	☎ 04 92 61 36 50
DIGNE	Centre René Char	Concert Chango Spasiuk	21h-23h	☎ 04 92 30 87 10
CHATEAU-ARN	Ferme Font Robert	Semaine parentalité	10h-17h	☎ 06 60 08 27 90
L'ESCALE	MAC	Exposition sur la guerre de 1914-1918	10h30-18h30	☎ 04 92 64 02 46
ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h	☎ 04 92 78 60 80
VALENSOLE	Salle Polyvalente	Don du sang	8h-12h30	☎ 04 92 74 90 02
SAINTE TULLE	Théâtre H.Fluchère	Conférence de Gilbert Croué	17h30	☎ ...
GRÉOUX	Casino Partouche	La semaine de la chance au casino Partouche	...	☎ 04 92 78 00 00

14 SAMEDI 14 NOVEMBRE

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
MALIJAI	Salle des Fêtes	Repas avec animation musicale	12h-19h	☎ 04 92 34 02 62
CHATEAU-ARN	...	Marché à la brocante et vide-greniers	7h-16h	☎ ...
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Soirée dansante orchestre JM.Sonnerat	21h30	☎ 06 83 73 84 02
SISTERON	Halte Routière	3ème Édition des enfants du coeur	Journée	☎ ...
SISTERON	Complexe des Marres	Tournoi de Volley-Ball	Journée	☎ ...
RIEZ	Salle Multi-activités	Bal Folk	15h-23h30	☎ 04 92 77 99 09
MANOSQUE	Rue du Temple	Bourse aux jouets « Les Loustics du 04 »	Journée	☎ 06 76 48 07 21
VOLX	Gymnase	Stage Arts Martiaux	Journée	☎ 06 82 91 47 95
VOLX	Foyer Rural	Repas fondue Suisse	19h30	☎ 04 92 79 21 08
CHATEAU-ARN	Théâtre Durance	An Old Monk - Théâtre musical	21h-23h	☎ 04 92 64 27 34
VOLONNE	Espace Notre Dame	Soirée « Chien chaud à la bretonne »	18h30-23h	☎ 06 99 93 52 55
PEIPIN	Salle Grand Champ	Stage de sophrologie	14h-18h	☎ 04 92 62 60 59
SAINT-AUBAN	Centre Social Marelle	Quel parent j'ai envie d'être?	10h-12h	☎ 04 92 30 58 54
CHATEAU-ARN	Ferme Font Robert	Semaine parentalité	Journée	☎ 06 60 08 27 90
PEYRUIS	Maison Associations	Stage de Bonsaï	9h30-17h30	☎ 04 92 62 60 59
PEIPIN	Salle Grand Champ	Stage d'art floral japonais	9h30-12h30	☎ 04 92 62 60 59
L'ESCALE	MAC	Exposition sur la guerre de 1914-1918	10h30-18h30	☎ 04 92 64 02 46
ORAISON	Stade Giai Miniet	Match de Hand Ball	...	☎ 04 92 78 60 80
VALENSOLE	Salle Polyvalente	Soirée Feztivoix	...	☎ 04 92 74 90 02
SAINTE TULLE	Médiathèque	Contes découvrir le monde imaginaire	10h-11h	☎ 04 92 78 39 38
SAINTE TULLE	EGV	Grande braderie	Journée	☎ ...
AIGLUN	...	Exposition vente de Noël	10h30-18h	☎ 04 92 34 69 92



Prestige

MAQUILLAGE PERMANENT

sourcils • eye-line • lèvres

15 PASSAGE DES GRENIERS • MANOSQUE
(rue Guilhempière - derrière la mairie) ☎ 07 82 87 12 22

Prestation

- SOURCILS
- EYE LINER
- CONTOURS LÈVRES

150€

Grain de beauté OFFERT pour l'une de ces prestations

- BLANCHISSEMENT DENTAIRE

50€

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

15 DIMANCHE 15 NOVEMBRE

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
CORBIÈRES	Salle des Fêtes	Courteline et Belle époque	15h	☎ 06 45 16 91 61
FORCALQUIER	Place du Bourget	Brocante vide greniers	6h-19h	☎ ...
PEIPIN	...	Brocante vide greniers	8h-18h	☎ ...
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Loto du Comité des Fêtes du Gand	...	☎ ...
SISTERON	Complexe des Marres	Bourse aux skis	...	☎ 06 47 36 68 55
RIEZ	Salle Multi-activités	Loto du Baket	15h-19h	☎ 04 92 77 99 09
PIERREVERT	Salle Polyvalente	Loto de l'Amicale du Personnel Communal	15h-19h	☎ 04 92 72 86 87
LES MÉES	Salle des Fêtes	Thé Dansant « Trio Azur »	15h-19h	☎ 04 92 34 03 41
VOLX	Gymnase	Stage Arts Martiaux	Journée	☎ 06 82 91 47 95
VOLX	Foyer Rural	Repas fondue Suisse	19h30	☎ 04 92 79 21 08
CHATEAU-ARN	Salle des Fêtes	Bourse aux jouets	10h-17h	☎ 04 92 32 37 04
LES MÉES	Maison Associations	Atelier de Numérologie	8h40-17h	☎ 04 92 34 08 06
CHATEAU-ARN	Ferme Font Robert	Semaine parentalité	10h-17h	☎ 06 60 08 27 90
L'ESCALE	MAC	Exposition sur la guerre de 1914-1918	10h30-18h30	☎ 04 92 64 02 46
MANOSQUE	Gymnase des Iscles	EPM Handball	14h-16h30	☎ ...
Oraison	Stage Giai Miniet	Match de Hockey	...	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Salle de l'Eden	Salon des loisirs créatifs	Journée	☎ 04 92 78 60 80
SAINTE TULLE	EVG	Grande braderie	Journée	☎ ...
AIGLUN	...	Exposition vente de Noël	10h30-18h	☎ 04 92 34 69 92



MANOSCA PARC

702, ch. du Moulin Neuf - 04100 MANOSQUE

PARC
de JEUX
intérieur
de 1 à 12 ans

**Mercredi,
Samedi,
Dimanche**
jours fériés,
vacances scolaires
10h > 18h30



VIENS FÊTER
TON ANNIVERSAIRE
À MANOSCA PARC

NOUVEAU CRÉNEAU !

Ouvert tous les vendredis de 16h30 à 20h30
au tarif unique de 6,50€ (hors vacances scolaires)
possibilité de mener ton goûter ce jour là

www.MANOSCAPARC.fr



04 92 77 66 45

AGENDA

16 LUNDI 16 NOVEMBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
SAINTE TULLE	Salle Jean Amblard	Pièce de théâtre « Mon royaume pour un cheval »	20h30	☎ ...

17 MARDI 17 NOVEMBRE

LES MÉES	Médiathèque	Atelier du RAMIP	10h30-11h15	☎ 04 92 31 50 99
VALENSOLE	Salle Polyvalente	Cinéma de pays	...	☎ 04 92 74 90 02
SAINTE TULLE	Théâtre H.Fluchère	Cinéma débat « Harcelement brisons le silence »	...	☎ ...

18 MERCREDI 18 NOVEMBRE

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
DIGNE	Centre René Char	Conte musical Voyage en terre de Téranga	15h-16h	☎ 04 92 30 87 10
SAINT-AUBAN	Centre Social Marelle	Coin famille « Création de marionnettes »	16h15-18h30	☎ 04 92 32 37 04

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

> Auto entrepreneur
> Créateur d'entreprise
> Repreneur d'entreprise

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

Portes ouvertes
vendredi samedi
27 & 28
novembre
9h00 > 18h00

Face au
Mc Do

Gaëlle Bileau Agence 04 92 72 27 19 - © Fotolia

428 av. de la Libération

Manosque



ansemble
auditeurs experts d'entreprise

04 92 70 95 00

duration@ansemble.fr

AGENDA

19 JEUDI 19 NOVEMBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
PEIPIN	Salle Grand Champ	Café débat développement personnel	18h30-20h30	☎ 04 92 62 60 59
PEIPIN	Local Ludocinelle	Atelier du RAMIP	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
CHATEAU-ARN	Gymnase	Depist'âges - Journée Santé Intergénérationnelle	Journée	☎ 04 92 61 53 57
CHATEAU-ARN	Cinématographe	Ciné petit déj	08h40-12h	☎ 04 92 32 37 04
VILLENEUVE	...	Don du sang	...	☎ ...
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	5ème journée de la création d'entreprise	13h30	☎ 04 92 72 51 51

20 VENDREDI 20 NOVEMBRE

GRÉOUX	Centre Congrès	Coeur en mêlée par Madame Antoine	20h30	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Airnadette - Comédie musicale	21h • 20€	☎ 04 92 70 35 06
VOLX	Foyer Rural	Le festin du jeudi gras	20h30-23h30	☎ ...
SAINT-AUBAN	Centre Social Marelle	Apéro citoyen sur la Procréation Assistée	18h-20h	☎ 04 92 32 37 04
L'ESCALE	Périscolaire Municipal	Atelier du RAMIP	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h	☎ 04 92 78 60 80
DIGNE	Palais des Congrès	Spectacle pour les droits de l'enfant	18h30	☎ 04 92 31 51 80

21 SAMEDI 21 NOVEMBRE

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	Café Provisoire	Toumaï + Baron Samedi (rock-métal)	...	☎ 04 92 72 19 70
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Loto des écoles	15h	☎ 06 85 33 33 86
CHATEAU-ARN	Av Gén de Gaulle	Brocante vide greniers	...	☎ 06 85 33 33 86
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Concert de la Sainte Cécile	16h-21h	☎ ...
PEYRUIS	...	« La Couturière » de Véronique Lassus	...	☎ 04 92 72 88 75
L'ESCALE	Maison Association	Les échappées : Mon Royaume pour un cheval	15h-22h30	☎ 04 92 64 27 34
CHATEAU-ARN	Salle des Fêtes	Comédie musicale « Chez nous dans le midi »	20h30	☎ 04 92 64 13 22
PEIPIN	Salle Grand Champ	Stage de Tai Chi débutant et avancé	10h30-15h30	☎ 04 92 62 60 59
VOLONNE	Espace Notre Dame	9ème édition « Marché de la création »	10h-18h	☎ 04 92 64 03 25
DIGNE	Palais Congrès	Nuit de l'automne	18h-23h	☎ 06 37 88 71 70
ORAISON	Salle de l'Eden	Concert Sainte Cécile	17h-19h	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Bar Le Mirador	Soirée beaujolais + concert Bruno et Laurence	20h30	☎ 04 92 72 00 70
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Let's Go Vidéo fête ses 5 ans	17h	☎ ...



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

Design
Piscines & Spas

AGENDA

22 DIMANCHE 22 NOVEMBRE

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Vide poussette	9h-17h	☎ 06 85 33 33 86
PIERREVERT	Salle Polyvalente	Loto de l'A.J.P.P	16h-19h	☎ 06 16 50 19 20
SAINTE TULLE	Théâtre	Concert Sainte-Cécile « Les films en Musique »	15h	☎ ...
L'ESCALE	Salle de la MAC	Brocante vide grenier et nursury	6h-19h	☎ 06 72 54 97 57
PEIPIN	...	Vide grenier brocante peipinois	8h-18h	☎ ...
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Loto	15h	☎ ...
MISON	Salle Polyvalente	Brocante d'hiver	...	☎ ...
SAINTE TULLE	Esplanade Max.T	Marché d'avant Noël	Journée	☎ 06 16 57 48 14
ORAISON	Places de la Ville	Vide grenier	7h-18h	☎ 04 92 78 60 80
CHATEAU-ARN	Salle des Fêtes	Loto	15h30	☎ 04 92 64 13 22
VOLX	Foyer Rural	Loto Association l'Épice Rit	17h	☎ ...
VOLONNE	Espace Notre Dame	9ème édition « Marché de la création »	10h-18h	☎ 04 92 64 03 25
ORAISON	Stade Giai Miniet	Match Hand Ball	...	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Salle de l'Eden	Concert de Blues	20h30	☎ 04 92 78 60 80
VALENSOLE	Salle Polyvalente	Loto des écoles	...	☎ 04 92 74 90 02
SAINTE TULLE	Espace Socioculturel	Marché d'avant Noël, deuxième édition	...	☎ 06 16 57 48 14
SAINTE TULLE	Théâtre H.Fluchère	Concert Sainte Cécile « Les films en musiques »	15h	☎ ...
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	L'amicale des pompiers fait son loto	15h	☎ ...
MANOSQUE	...	3ème édition du trail des collines de Giono	...	☎ 06 20 18 09 49

23 LUNDI 23 NOVEMBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
CHATEAU-ARN	Ferme Font Robert	Semaine du « Mieux vivre ensemble »	Journée	☎ 04 92 32 37 04

Chèques Cadeaux
KDO 4
un produit

CCI ALPES DE-HAUTE-PROVENCE

ALPES DE HAUTE PROVENCE

Pour Noël, offrez les chèques cadeaux de la CCI !

Plaisir et pouvoir d'achat pour vos salariés

Un produit au service du développement local, accessible à tous les salariés !

www.chequescadeaux04.fr Contact : chequescadeaux04@digne.cci.fr - ☎ 04 92 30 80 99

AGENDA

24 MARDI 24 NOVEMBRE

MANOSQUE	Médiathèque	Lecture : « Humanimal »	18h30	☎ 04 92 74 10 54
CHATEAU-ARN	Cinématographe	Soirée Hip Hop	18h30-22h30	☎ 04 92 64 41 20
MALIJAI	Locaux Dinofolies	Atelier du RAMIP	9h45-11h20	☎ 04 92 31 50 99
CHATEAU-ARN	Ferme Font Robert	Semaine du « Mieux vivre ensemble »	Journée	☎ 04 92 32 37 04
RIEZ	...	Don du sang	...	☎ 04 92 77 80 49

25 MERCREDI 25 NOVEMBRE

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
VOLONNE	Espace Notre Dame	Expositions « Petits formats et volumes »	16h-19h	☎ 04 92 64 09 40
CHATEAU-ARN	Ferme Font Robert	Semaine du « Mieux vivre ensemble »	Journée	☎ 04 92 32 37 04
LA BRILLANNE	...	Don du sang	...	☎ 04 92 78 77 29

26 JEUDI 26 NOVEMBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
PEIPIN	Maison pour Tous	Stage « Du plaisir de lire à l'art de dire »	10h-16h30	☎ 04 92 62 60 59
SALIGNAC	Garderie Périscolaire	Atelier du RAMIP	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
VOLONNE	Espace Notre Dame	Exposition « Petits formats et volumes »	16h-19h	☎ 04 92 64 09 40
VOLX	Salle Polyvalente	Cours de rattrapage de QI GONG	20h	☎ 04 92 77 44 26
CHATEAU-ARN	Ferme Font Robert	Semaine du « Mieux vivre ensemble »	Journée	☎ 04 92 32 37 04

27 VENDREDI 27 NOVEMBRE

MANOSQUE	Salle Tilleuls	Exposition et vente ateliers créatifs manuels	9h	☎ 04 92 72 22 28
CASTELLET	Le pied de Lettre	Repas - Spectacle	...	☎ 04 92 79 81 91
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Connaissances du Monde	16h-20h30	☎ ...
PIERREVERT	Place du 19 Mars 62	Lancement des illuminations de Noël	18h	☎ 04 92 72 86 87
MALLEFOUG.	Mairie	Expositions « Les chauves-souris »	14h-16h	☎ 06 64 80 23 84
VOLONNE	Espace Notre Dame	Expositions « Petits formats et volumes »	16h-19h	☎ 04 92 64 09 40
CHATEAU-ARN	Ferme Font Robert	Semaine du « Mieux vivre ensemble »	Journée	☎ 04 92 32 37 04
VALENSOLE	Salle Polyvalente	Soirée au profit du téléthon	9h-20h	☎ 04 92 74 90 02
DIGNE	Salle Abbé Féraud	Conférence aide hivernale des oiseaux	19h	☎ 06 51 03 45 34
MANOSQUE	Cabinet Anseble	Portes ouvertes	9h-18h	☎ 04 92 70 95 00

Immortal Karesse
TATOUAGE • PIERCING

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com




28 SAMEDI 28 NOVEMBRE

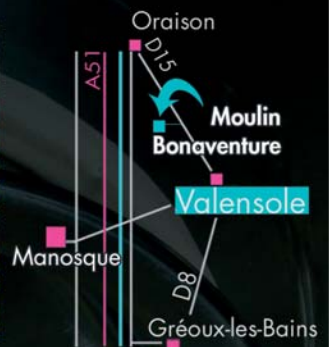
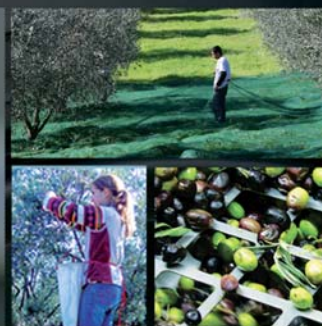
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	Salle Tilleuls	Exposition et vente ateliers créatifs manuels	9h	☎ 04 92 72 22 28
GRÉOUX	Centre Congrès	Dansons à l'étoile	15h-18h • 15€	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Spectacle danses et chants	21h • 10€	☎ 06 85 94 75 66
PIERREVERT	Salle de la Frêche	Mélodies en sous-sol	20h30	☎ 06 09 87 62 39
CHATEAU-ARN	...	Marché à la brocante et vide-greniers	7h-16h	☎ ...
SAINT-AUBAN	Salle Joie et Soleil	Vide grenier brocante de Noël bourse aux jouets	6h-19h	☎ 06 72 54 97 57
RIEZ	Salle Multi-activités	L'Amour Médecin de Molière	21h-23h	☎ 04 92 77 99 09
PIERREVERT	Salle de la Frêche	Scène ouverte	20h	☎ 04 92 72 86 87
MALLEFOUG.	Mairie	Les causeries de Bel'Lurette : la Chauve-souris	17h-19h	☎ 06 64 80 23 84
CHATEAU-ARN	Place du Commerce	Marché de Noël	10h-18h	☎ 06 30 07 60 47
PEIPIN	Maison pour Tous	Stage de calligraphie	10h-13h • 22,50 €	☎ 04 92 62 60 59
LES MÉES	Mairie	Atelier de Cartomancie	8h45-17h	☎ 04 92 34 08 06
PEYRUIS	Salle des Fêtes	Vide grenier du personnel communal	Journée	☎ 04 92 33 21 08
MONTFORT	Salle Polyvalente	Petit marché de Noël de l'atelier artisanal	14h30-18h30	☎ 04 92 64 21 52
MALLEFOUG.	Mairie	Exposition « Les chauves-souris »	10h	☎ 06 64 80 23 84
VOLONNE	Espace Notre Dame	Exposition « Petits formats et volumes »	16h-19h	☎ 04 92 64 09 40
DIGNE	Palais Congrès	Bourse aux skis	Journée	☎ 04 92 34 67 40
DIGNE	Centre René Char	Concert de Jazz	21h-23h	☎ 04 92 30 87 10
CHATEAU-ARN	Ferme Font Robert	Semaine du « Mieux vivre ensemble »	Journée	☎ 04 92 32 37 04
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	L'ADIS fait son show	21h • 10€	☎ 06 85 94 75 66
MANOSQUE	Cabinet Ansemble	Portes ouvertes	9h-18h	☎ 04 92 70 95 00
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Loto du Lion's Club avec Voiture à gagner	20h30	☎ 06 82 27 47 79



MOULIN BONAVENTURE
Huile d'olive AOP bio de Haute Provence

VALENSOLE
Ouverture le 20 octobre 2015

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



www.provence-huile-olive.fr

GPS : 43.8659, 5.9463

Guillaume & Paolo Chabot - Agriculteurs/Mouliniers - la petite Colle - 04210 **VALENSOLE**
Mobile : 06 83 45 32 22 ou 06 27 11 52 48 Mail : moulin.bonaventure@hotmail.fr

AGENDA

29 DIMANCHE 29 NOVEMBRE

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	Église Notre Dame	Concert musiciens du Rode Osco Manosco	17h	☎ 06 82 71 49 92
MALIJAI	Salle des Fêtes	Loto du Football Club	16h	☎ 04 92 35 17 39
AIGLUN	Salle R. Moutet	Vide grenier et bourse aux jouets	7h-18h	☎ ...
PEIPIN	...	Vide grenier brocante peipinois	8h-18h	☎ ...
SAINT-AUBAN	Salle Joie et Soleil	Vide grenier brocante de Noël	6h-19h	☎ 06 72 54 97 57
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Loto	15h	☎ ...
RIEZ	Salle Multi-activités	Loto du Foot	15h-19h	☎ 04 92 77 99 09
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto	15h-18h	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Stade Giai Miniet	Match de Hand Ball	...	☎ 04 92 78 60 80
CHATEAU-ARN	Salle des Fêtes	Loto de la Marelle	16h	☎ 04 92 32 37 04
VOLONNE	Espace Notre Dame	Exposition « Petits formats et volumes »	16h-19h	☎ 04 92 64 09 40
VOLX	Foyer Rural	Marché de Noël	Journée	☎ 04 92 79 33 28
VOLX	Salle Polyvalente	Cours de QI GONG	9h30-12h	☎ 04 92 77 44 26
MOUSTIERS	Place de l'Église	Marché Calendal	Journée	☎ 04 92 74 67 84
VALENSOLE	Salle Polyvalente	Loto du ski club	...	☎ 04 92 74 90 02

30 LUNDI 30 NOVEMBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52

1 MARDI 1^{er} DÉCEMBRE

ORAISON	Les Lavoirs	Crèches de Noël	...	☎ ...
ORAISON	Salles du Château	14 ^e Fête de Noël	...	☎ ...

2 MERCREDI 2 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
ORAISON	Les Lavoirs	Crèches de Noël	...	☎ ...
ORAISON	Salles du Château	14 ^e Fête de Noël	...	☎ ...



institut de beauté
ESPACE FORMES ET BEAUTÉ

hammam véritable • UV • balnéo • powerplate • cellu m6

OUVERTURE

DU LUNDI AU VENDREDI : 9H - 18H
 SAMEDI : 9H - 12H & Après-midi sur RDV

04 92 73 75 08

ZI ST JOSEPH - AXE SUD - (AU DESSUS DE LA HALLE AUX VÊTEMENTS FEMME) **MANOSQUE**

AGENDA

3 JEUDI 3 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
MANOSQUE	Salle Jean le Bleu	Martine Scozzesi (chanson)	19h	☎ 04 92 72 19 70
MANOSQUE	Galerie Fred K	Semaine chinoise « Ici la Chine »	15h-19h	☎ 06 88 57 85 99
ORAISON	Les Lavoirs	Crèches de Noël	...	☎ ...
ORAISON	Salles du Château	14è Féerie de Noël	...	☎ ...

4 VENDREDI 4 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Galerie Fred K	Semaine chinoise « Ici la Chine »	15h-19h	☎ 06 88 57 85 99
ORAISON	Les Lavoirs	Crèches de Noël	...	☎ ...
ORAISON	Salles du Château	14è Féerie de Noël	...	☎ ...
VILLENEUVE	...	Conférence « Les travailleurs indochinois »	20h30	☎ 04 92 78 42 31
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Inconnu à cette adresse	21h • 38€	☎ 04 92 70 35 06
GRÉOUX	...	Marché de Noël, bourse aux jouets	...	☎ 04 92 78 01 08
SISTERON	Centre Ville	Téléthon 2015	...	☎ ...

5 SAMEDI 5 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	Galerie Fred K	Semaine chinoise « Ici la Chine »	15h-19h	☎ 06 88 57 85 99
ORAISON	Les Lavoirs	Crèches de Noël	...	☎ ...
ORAISON	Salles du Château	14è Féerie de Noël	...	☎ ...
GRÉOUX	...	Marché de noel, bourse aux jouets	...	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX	Médiathèque	A tout ceux qui de Noëlle Renaude	...	☎ 04 92 70 48 20
MANOSQUE	Médiathèque	Conférence spectacle poétique « Saint Nicolas »	10h30	☎ ...
MANOSQUE	Salle D-Valvérane	Exposition-vente d'artisanat africain	9h30-18h30	☎ 04 92 87 40 49
LES MÉES	Boulodrome	Brocante vide grenier de Noël	6h-18h	☎ ...
SISTERON	Centre Ville	Téléthon 2015	...	☎ ...

REVEILLON DU JOUR DE L'AN 2016

LE COMITÉ DES FÊTES DE VINON/VERDON ORGANISE LE RÉVEILLON DE LA ST-SYLVESTRE À LA SALLE DES FÊTES DE LA COMMUNE LE 31 DÉCEMBRE À PARTIR DE 20H.

Soirée Animée par Music + et ses danseuses
sur le Thème Tahitien suivit d'une soirée dansante
Repas préparé par « La Maison De Senti ET Fils »
Traiteur à Vinon sur Verdon

AMBIANCE FESTIVE ET CONVIVIALE. VENEZ NOMBREUX!

Renseignements : 06 09 05 24 99

Inscription : Maison de la presse, sur la place du village.

Avant le 20 Décembre 2015.

Tarifs : 70€/pers

30€ pour les enfants de moins de 12 ans.

Apéritif de Bienvenue et ses Mises en Bouches
Feuilleté de Foie Gras sur Pommes Confites
Roti de Dindonneau Exotique et timbale de Riz Complet

Salade Tahitienne

Duo de Fromage

Tiramisu des Iles

Vin : Rouge, Blanc, Rosé au choix - 1 bouteille pour 4 personnes

1 Coupe de Champagne et ses Cotillons

Café



L'hivernage de votre piscine : mode d'emploi

Petit à petit l'hiver s'installe, il faut donc songer à mettre votre piscine en « hivernage » et ainsi pouvoir préserver son eau et ses installations. Deux possibilités s'offrent à vous en fonction de votre région : l'hivernage passif ou l'hivernage actif.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER SUR LES CONSEILS DE PROVENCE PISCINES À MANOSQUE

Après avoir passé l'été dans votre piscine, vous sentez que le temps se rafraîchit et que la baignade n'est plus à l'ordre du jour. L'hiver peut être froid : prenez soin de votre piscine et faites le nécessaire pour que tout reste en état.

Pas trop tôt ni trop tard

Il vaut mieux ne pas commencer l'hivernage trop tôt, vous pouvez le commencer dès que la température de l'eau descend en dessous de 15 °C et qu'elle reste constante, ainsi l'eau conservera sa qualité. Toutefois, soyez vigilants face au risque de gel. L'hiver peut causer des dégâts importants. Il est fortement déconseillé de vider totalement l'eau de la piscine pour l'hiver. Vous pouvez économiser cette eau et la garder en bon état, sans continuer le traitement durant tout l'hiver.

IL EXISTE DEUX TYPES D'HIVERNAGE :

L'hivernage actif (avec filtration).

L'hivernage passif (arrêt total).

L'HIVERNAGE PASSIF

Si l'hiver est trop froid avec des températures négatives, il vaut mieux procéder à un hivernage passif. Cette méthode d'hivernage consiste à arrêter totalement la filtration et les différents traitements de l'eau.

PROCÉDEZ AINSI SELON LES ÉTAPES SUIVANTES :

- Nettoyez minutieusement le bassin ainsi que vos équipements de piscine (panier de pompe, skimmer, etc.).
 - Ajustez son pH et faites un traitement choc de l'eau.
 - Baissez légèrement le niveau de l'eau, par la bonde de fond jusqu'aux refoulements et prise balai.
 - Arrêtez la filtration et vidangez tous les équipements pour évacuer l'eau des canalisations. Protégez vos équipements de filtration en les gardant à l'abri du froid et au sec. Pensez à vidanger la pompe ainsi que le filtre à sable.
 - Versez un produit d'hivernage dans le bassin de piscine, pour limiter la formation d'algues, bactéries et tartre sur les parois.
 - Bouchez la prise balai et buses de refoulement et posez des gizzmos dans les skimmers.
 - Disposez des flotteurs d'hivernage en diagonale sur l'eau.
 - Couvrez votre piscine d'une couverture d'hivernage pour empêcher les saletés de se déposer sur l'eau.
- Même si votre piscine est en « arrêt » pour l'hiver et que vous n'avez plus beaucoup à vous en soucier, pensez à vérifier régulièrement, dès l'apparition des beaux jours, la température de l'eau.

L'HIVERNAGE ACTIF

Avec l'hivernage actif, la piscine fonctionne au ralenti. Cette solution d'hivernage est envisageable dans les régions moins froides.

La filtration de l'eau se fait toujours mais à un rythme moins assidu, en fonction de la température de l'eau et de l'air. Elle dure en moyenne quatre heures par jour. La mise en place d'un coffret hors gel (manuel ou électronique) est un plus qui permet de déclencher la filtration quand la température est négative.

L'ENTRETIEN DE VOTRE PISCINE LORS DE L'HIVERNAGE ACTIF DEMANDE MOINS DE TEMPS QU'EN ÉTÉ :

- Nettoyez minutieusement le bassin ainsi que vos équipements de piscine (panier de pompe, skimmer, etc.).
- Ajustez son pH et faites un traitement choc de l'eau.
- Versez un produit d'hivernage dans l'eau au début de l'hiver, et renouvelez l'opération à quelques reprises.
- Vérifiez périodiquement, le panier des skimmers, de la pompe, etc.
- Effectuez un lavage mensuel du filtre.
- Pour éviter le gel, créez un mouvement d'eau en ouvrant les skimmers, la prise balai et la bonde de fond en faisant tourner la pompe.

- Vous pouvez bâcher votre piscine pour protéger l'eau des impuretés, avec une couverture d'hivernage ou un filet de piscine.

Avec l'hivernage actif, la piscine est plus vite remise en état après le printemps et permet de profiter de sa beauté tout l'hiver.

Pour réussir l'hivernage de votre piscine, pensez à l'entretenir régulièrement.

Quelques conseils

Avant de procéder à l'hivernage actif ou passif de votre piscine, vous devez nettoyer votre bassin (robot ou balai manuel). Nettoyez également la ligne d'eau avec un produit approprié. Si vous ne l'avez pas fait durant la saison d'été, de disgracieuses traces noires, polluants, graisses (huiles solaires) ont souillé la ligne d'eau.

Pour finir, pensez aussi à nettoyer votre filtration.

ET À L'ANNÉE PROCHAINE

LE MOIS SPÉCIAL
RÉNOVATION PISCINES
TOUTES MARQUES

PROVENCE PISCINES

Une équipe de professionnels à votre écoute pour une étude personnalisée gratuite

PROVENCE PISCINES LA BRILLANNE (Rénovation/SAV)
Rond point Les Fourches - 04700 LA BRILLANNE
Tél. 04 92 78 61 32 - Mail : provence-piscine2@wanadoo.fr

CHANGEMENT DE LINER
POSE MEMBRANE ARMÉE
VÉRIFICATION CANALISATION
DÉTECTION DE FUITES
CONSEILS MISE EN HIVERNAGE
PIÈCES DÉTACHÉES TOUTES MARQUES

Depuis 1998
L'ADRESSE INCONTOURNABLE
pour réaliser vos travaux !

Venez découvrir
notre magasin à La Brillanne

Zoom sur le regroupement de crédits

Les taux des prêts immobiliers n'ont jamais été aussi bas ! Nous sommes donc naturellement sollicités depuis plusieurs mois pour des rachats de prêt. Mais, parfois, cela n'est pas possible ou simplement cela n'est pas la meilleure solution.

TEXTE : NATHALIE COEUR • SPHINX SOLUTIONS

En effet, il existe une autre solution : le regroupement de crédits. À qui s'adresse ce type de financement, quelles en sont les modalités, dans quel but opter pour cette solution ?

Votre courtier Sphinx Solutions, vous renseigne et vous conseille.

Qui peut prétendre à un regroupement de prêts ?

Tous les propriétaires ayant au moins un prêt immobilier en cours + un prêt à la consommation (ou un crédit auto, voire un crédit renouvelable). Comme pour toutes demandes de crédit, nous étudierons votre situation personnelle et professionnelle. Vos revenus devront être stables et pérennes. La valeur de votre bien immobilier sera également prise en compte, le montant du prêt global ne pouvant (sauf exception) dépasser 85 % de cette valeur.

À NOTER : si vous êtes locataire, vous pourrez, sous certaines conditions, envisager un regroupement de prêts afin de diminuer vos charges, mais également pour préparer votre premier achat immobilier (possibilité d'obtenir de la trésorerie pour se constituer un futur apport).

Quels sont le fonctionnement et les modalités de ce type de financement ?

Les regroupements de crédits sont réalisés par des établissements spécialisés.

Avantage non négligeable : vous n'aurez pas à changer de banque ! L'organisme qui va réaliser votre projet regroupe l'ensemble de vos crédits en un seul prêt. Vous pourrez demander d'y inclure une part de trésorerie affectée ou non affectée.

Tous les frais liés au regroupement seront inclus dans le financement. Aucun apport ne sera demandé.

À NOTER : à l'inverse d'un rachat de prêt, le prêt de « regroupement » peut être réalisé sur une durée plus longue que la durée restante. Vous pourrez emprunter sur vingt-cinq ans même s'il vous reste quinze ans aujourd'hui !

Dans quel but regrouper vos prêts ?

Le regroupement de crédits permet de retrouver du pouvoir d'achat en diminuant vos charges, et d'imaginer de nouveaux projets ! Comme l'achat d'un véhicule, la réalisation de travaux d'amélioration, d'une piscine, le financement des études de vos enfants, la constitution d'une épargne, ou bien encore de conserver son bien suite à une séparation, ou de sortir d'un surendettement...

Pour exemple : dossier réalisé et concrétisé

AVANT REGROUPEMENT DE PRÊTS

Prêt immobilier
+ Prêt travaux
+ Prêt travaux
+ Crédit renouvelable
+ découvert bancaire
Charge totale

APRÈS REGROUPEMENT DE PRÊTS

879 €/mois
189 €/mois
117 €/mois
16 €/mois
1 200 €/mois

UN SEUL PRÊT

Regroupement de tous les prêts en cours
+ remboursement du découvert bancaire
+ trésorerie NON affectée de 15 286 €

Charge totale 1 013 €/mois

Parce que chaque projet est différent, contactez-nous et demandez votre étude personnalisée.

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.orias.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.orias.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 verse ment de quelque nature que ce soit ne peut être exigé d'un particulier, avant l'obtention d'un ou plusieurs prêts d'argent. *

Sphinx

Courtier en prêts

Regroupement de crédits

**BESOIN DE TRESORERIE,
D'ALLEGER VOS CHARGES OU REALISER UN PROJET ?**



+



+



=

1 SEUL PRÊT
3.30%* fixe sur 25 ans

*Selon critères d'acceptation

UN SEUL NUMERO 04.32.740.272

SPHINX Solutions 84 (Sarl) - RCS AVIGNON 478 953 193 - RC Pro N°2.401.517 (AIG) - N° ORIAS - 07036470 inscrit en qualité de Courtier en banque et services de paiement, mandataire non exclusif (MNE) et mandataire d'intermédiaire d'assurance (www.oriias.fr). Le service après-vente de SPHINX SOLUTIONS est joignable au 04 32 740 272. L'autorité de contrôle prudentiel (ACP) peut être contacté au 61, rue Talibout - 75436 Paris Cedex 6. Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager. Vous disposez d'un délai de rétractation de 14 jours suivant la signature de votre contrat pour renoncer à votre crédit. La baisse de mensualité entraîne l'allongement de la durée de remboursement. Elle doit s'apprécier par rapport à la durée restant à courir des prêts objets du regroupement. 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.



CHAUFFAGE-BIOÉNERGIE

Bois & Granulés

06 69 37 19 30

POÊLE BOIS ET GRANULÉS

CHEMINÉE INSERT

CHAUDIÈRE

ÉNERGIES RENOUVELABLES



1490€

TTC*



VENTE INSTALLATION
SERVICE APRÈS-VENTE
ENTRETIEN, RAMONAGE, DEBISTRAGE

CRÉATION CONDUIT
TUBAGE, MISE AU NORME

POÊLE À GRANULÉS

ARTISAN CHAUFFAGISTE
CONTACT@CHAUFFAGE-BIOENERGIE.FR
HTTP://WWW.CHAUFFAGE-BIOENERGIE.FR

*POÊLE À GRANULÉS 7KW, TVA 5,5% HORS POSE

EDILKAMIN ITC

© 2015 - Graphiste webdesign freelance www.c4dev.fr

Accent déco

AMÉNAGEMENT DE L'HABITAT



La déco adhésive envahit la maison

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

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : RÉALISATIONS PRINT'N VIEW

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



LE DÉTAIL ÉCONOMIQUE

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

LA FACILITÉ DE LA DÉCO ADHÉSIVE

La décoration adhésive est idéale pour une transformation d'ambiance réussie à petit prix. L'autocollant est un moyen efficace et pas cher de relooker son intérieur facilement. Les décorations adhésives se fixent partout, des murs au plafond, mais aussi sur toutes les surfaces lisses et propres tels le frigo, les meubles et même les voitures. Grâce à leur extrême facilité d'utilisation, les autocollants muraux s'inviteront chez vous et apporteront une touche actuelle et originale sans se ruiner.

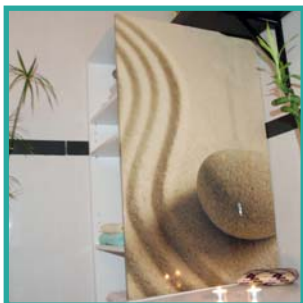
UNE MAISON EN COULEUR

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

Vous avez également le choix entre une colle permanente ou enlevable qui vous permettra de changer de déco selon vos envies.

POUR TOUTES LES PIÈCES

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



SUR SUPPORT POUR PLUS DE CLASSE

L'autocollant peut être posé sur un support, type Plexiglas ou aluminium de différentes épaisseurs vous assurant un plus beau rendu. Imaginez une crédence de cuisine personnalisée avec la photo de votre choix sur un

support avec un rendu proche du verre, fixé au mur... effet garanti !

ET LES TOILES TENDUES ?

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



VOTRE PHOTO SUR TOILE

Une autre technique pour agrémenter votre intérieur de façon personnalisée. Pourquoi ne pas imprimer une photo sur toile de peinture avec châssis en bois ? Accrochez au mur, avec éventuellement un cadre, l'effet séduira à coup sûr vos convives. Différents

formats sont disponibles de 20 x 20 cm jusqu'à 114 x 195 cm. Une idée cadeau originale à l'approche des fêtes.



IMPRESSION
tous formats
tous supports
toutes quantités

DEVIS GRATUIT
EN 48 H

LIVRAISON
offerte



PrintNview

IMPRIMERIE | AGENCE DE COMMUNICATION | AUDIOVISUEL | MÉDIAS

12 rue Chacundier - 04100 MANOSQUE

06 64 14 04 94
contact@printnview.com



Le changement d'heure : quelle incidence sur notre organisme ?

D'un point de vue historique, il faut savoir que le changement d'heure a été instauré en 1970, dans un souci d'économie d'énergie. Élément non négligeable, grâce à cette modification, le jour se lève plus tôt et permet aux personnes qui se lèvent tôt de profiter de leurs journées.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : SHUTTERSTOCK

Partir travailler sans avoir vu le jour et rentrer lorsque la nuit est déjà tombée favorise un risque de dépression saisonnière en lien avec un manque de contact avec la lumière du jour.

Notre corps est régi par la fameuse horloge interne, responsable de cycles internes divers. Le rythme circadien, d'environ vingt-quatre heures, permet alors la régulation de notre température, les sécrétions hormonales et enzymatiques, notre période de veille-sommeil... Ces différents cycles doivent donc être synchronisés pour assurer notre état de bien-être. Semblables à un décalage horaire, les effets du changement d'heure sont assez minimes sur notre organisme.

Le temps d'adaptation pour un adulte est de l'ordre d'une journée, mais les âges extrêmes de la vie sont beaucoup plus sensibles à ce changement de rythme. En effet, enfants et personnes âgées ont des rythmes biologiques très ritualisés, ce qui engendre un temps d'adaptation plus long (de quelques jours généralement). En moyenne, on estime qu'il faut environ trois heures de décalage horaire pour perturber l'horloge interne.

Le changement d'heure est tout de même plus désagréable au printemps qu'en automne, où on perd une heure, et on raccourcit alors la nuit d'une heure de sommeil.

L'idéal dans tous les cas, est de profiter de cette modification de rythme sur nos week-ends, en respectant nos horaires habituels de coucher-lever, mais également des repas. Profitons alors de cette période hivernale pour rattraper des heures de sommeil, car c'est au printemps et en été, qu'entraînés par des journées plus longues, on profite plus de nos soirées retardant l'heure de coucher !

Par ailleurs, il faut savoir que certaines personnes sont plus sensibles que d'autres à un manque de lumière, responsable de dépression saisonnière. Ainsi, une personne sur dix serait sujette à la dépression saisonnière, présentant des symptômes bien précis comme l'apparition d'idées noires et d'un sentiment de tristesse, l'abandon de la pratique d'activités « plaisir » et de loisirs, et l'augmentation de l'appétit en faveur de produits, sucrés généralement, ce qui engendre bien souvent une prise de poids.

Phénomène cyclique, il prend fin au printemps et se répète chaque année. On utilise alors la luminothérapie, ou on conseille aux personnes de s'exposer au maximum à une lumière de forte intensité le plus tôt possible dans la journée.

2^{ème} Salon des Seniors

Fort du succès rencontré par la première édition, le Salon des seniors revient à Manosque les samedi 14 et dimanche 15 novembre 2015.

Ce rendez-vous, dont l'entrée est entièrement gratuite, rassemblera en un même lieu tous les acteurs qui agissent pour le mieux-vivre des retraités et des personnes âgées : des associations locales, des partenaires institutionnels, des entreprises privées, le centre communal d'action sociale et le CLIC de la ville de Manosque et la communauté d'agglomération DLVA seront là pour répondre aux interrogations du public et de ses proches.

Le salon sera, cette année encore, un lieu d'échange, de rencontres et de convivialité, où les visiteurs bénéficieront de conseils pratiques sur les thèmes qui les intéressent particulièrement, comme les loisirs, les voyages, les sports ou encore sur la santé, l'adaptation et la rénovation de l'habitat, les aides financières pour les retraités et personnes dépendantes, les résidences services seniors, etc.

Au cours des deux jours, des ateliers, des animations et des démonstrations sportives seront proposés aux seniors actifs. Un espace restauration est également prévu afin de profiter paisiblement du salon.

Week-end dansant à Manosque...

Deux thés dansants sont organisés pour le plaisir de tous ! Une raison supplémentaire de venir se divertir au Salon des seniors.

Samedi 14 novembre de 15 heures à 18 heures
dimanche 15 novembre de 15 heures à 18 heures

Entrée gratuite –
Boissons et goûters offerts à ces occasions.
Animé par Orchestra Danse.



MANOSQUE
SALLE OSCO MANOSCO

14 & 15 NOVEMBRE 2015
DE 10H À 18H - ENTRÉE LIBRE

Le Salon pour la Retraite & le Temps libre
CONSEILS • INFORMATIONS • ANIMATIONS
Thés dansants les après-midis

Restauration sur place
Renseignements : 04.42.82.72.09

À noter : Un jeu avec tirage au sort est organisé, avec de nombreux lots à gagner : un séjour d'une semaine en demi-pension pour deux personnes avec Vacances bleues, des forfaits Spa découverte aux thermes de Gréoux-les-Bains, une soirée cabaret pour deux personnes...

Contact : 04 42 82 72 09 – contact@le-salon-des-seniors.fr – www.le-salon-des-seniors.fr

LES PHARMACIES de la PLAINE et de l'EDEN

☎ 04 92 72 05 01

☎ 04 92 87 75 92

SE RÉUNISSENT A PARTIR DU 1^{ER} JANVIER 2016

sous le nom
PHARMACIE de la SAUNERIE
(porte Saunerie)

POUR UN MEILLEUR SERVICE !





La Healthy Food, qu'est-ce c'est ?

Health pour la santé, et food pour l'alimentation : la healthy food est donc, comme vous l'aurez compris, l'art de manger sainement, en sélectionnant le contenu de son assiette pour nous apporter de la vitalité.

TEXTE : FLORIANE CHASTIN • PHOTOS : SHUTTERSTOCK

On parle de plus en plus de la healthy food, en opposition à la junk food, la malbouffe en français, par les ravages qu'elle entraîne en termes de surpoids et d'obésité, deux sujets devenus, depuis quelques décennies, un problème de santé publique. Cette dernière a pris de l'ampleur par notre mode de vie effréné, où l'on mange sur le pouce (en quinze minutes lorsque tout va bien) un encas acheté à la va-vite, histoire de remplir notre estomac pour quelques heures... C'est sans compter l'appel au secours de notre estomac à 17 heures, criant famine, qui va vous pousser à consommer de nouveau un snack de plus ou moins bonne valeur nutritionnelle, vous enfermant alors dans le cycle infernal du grignotage... Tranquillement et doucement, les kilos s'installent... on oriente alors nos choix vers des légumes, on supprime le pain et les féculents (qui font grossir, dit-on !) et notre organisme, toujours aussi malmené, nous refuse la perte de poids, malgré les frustrations que l'on s'impose durement...

Alors il serait temps de dire stop à tout ce malmenage, cette privation et ces comportements alimentaires excessifs (dans un sens comme dans l'autre, entre l'outrance et la restriction !) pour enfin trouver votre alimentation, votre équilibre.

La healthy food prend tout son sens, l'objectif étant de redéfinir le contenu de notre alimentation, en fonction de nos besoins avant tout, mais également de nos goûts, de nos convictions et de notre mode de vie. Car, parfois, la variation

de poids, qu'elle soit négative ou positive, est l'indication d'un dysfonctionnement de notre rythme de vie, où le corps réagit à un excès de stress, par exemple, ou tout simplement à un manque d'équilibre.

On peut dire que la healthy food nous permet de manger mieux, tout en conservant l'aspect plaisir. Mais c'est surtout le moyen de nous pencher sur nos habitudes alimentaires et d'identifier par nous-mêmes, ce que nous aimerions améliorer, en prenant conscience de ce que nous ingurgitons réellement quotidiennement.

En pratique, dans l'assiette ça donne quoi ?

- Des fruits et légumes, frais de préférence, pour optimiser l'apport de vitamines et minéraux. On prendra soin de respecter les trois portions de fruits quotidiennes et des légumes à chacun des repas. Une crudité par jour assurera l'apport de vitamine C, puissant antioxydant qui nous aidera à lutter contre les maux de l'hiver. Pour bénéficier de leurs bienfaits, on mise sur un approvisionnement plusieurs fois par semaine et surtout on consomme les végétaux de saison.

- Des sucres complexes (les bons sucres), à chaque repas pour permettre la sensation de satiété et éviter les grignotages entre les repas. Les légumineuses, si elles sont bien digérées, s'avèrent être de bons alliés, notamment pour leurs protéines végétales et leur apport en fibres qui ralentissent la digestion.

- Des protéines animales quotidiennement, avec la consommation de viande (plutôt blanche), poisson et œufs. À vous de déterminer, selon vos convictions, si ces dernières sont nécessaires à chaque repas et, si oui, en quelles quantités.

- De l'eau, afin d'assurer une bonne hydratation (c'est aussi la clé d'une belle peau), à consommer de préférence par petites gorgées tout au long de la journée. On limitera alors notre consommation de soda, de boissons sucrées ou de vin (occasionnellement).

- Les graisses insaturées sont à privilégier (bonnes pour notre système cardiovasculaire), en utilisant une cuillère à soupe pour quantifier la matière grasse. On veillera à varier les huiles pour bénéficier de leurs bienfaits.

- La consommation de produits sucrés, même édulcorés, sera à limiter, car les édulcorants entretiennent le goût du sucre et nous incitent à consommer toujours plus de sucre.

MAIS LA HEALTHY FOOD, C'EST AUSSI L'ENVIRONNEMENT ET LE CADRE DANS LEQUEL S'INSCRIVENT VOS REPAS :

- Les règles hygiénodététiques de base sont également de rigueur : manger dans le calme, à heures fixes autant que possible, sans être happé par la télévision, l'ordinateur ou autre... et surtout en prenant le temps de mastiquer ! Le temps du repas doit être d'environ trente minutes, afin que les messages nerveux puissent se faire entre votre estomac et votre cerveau.

- Apprenez à pratiquer la modération ! Inutile de vous interdire des aliments, c'est le meilleur moyen pour que votre cerveau en ait envie et le réclame. Mangez un petit peu de tout, en quantité raisonnable.

- Changez vos habitudes alimentaires nécessite du temps, de la patience et de la persévérance, alors prenez votre temps. Optez pour un changement et une fois qu'il est ancré, passez à une nouvelle amélioration lorsque vous vous en sentez prêt.

Petit plus :

On change nos habitudes de choix de produits lorsqu'on va faire ses courses, et surtout on prévoit un ravitaillement plus fréquent pour miser sur des végétaux frais pour en tirer tous les bénéfices.

On adopte un sport plaisir qui nous permettra de lâcher-prise et qui nous évitera peut-être même le grignotage dans certaines situations.

Finalement, opter pour la healthy food, c'est décider de trouver son équilibre alimentaire, pour restaurer son bien-être et se sentir mieux dans notre vie quotidienne. C'est changer nos habitudes alimentaires avec un ravitaillement plus fréquent, des aliments moins industriels et raffinés, en partie responsables du grignotage, et redonner un sens à l'acte de manger.

Tendances healthy à retrouver dans votre rubrique Recettes ce mois-ci pour une journée « diet' et tic ».

LE BURGER VEGGY, un hamburger végétarien, qui peut être à base de poisson, ou d'œuf éventuellement, pour l'apport de protéines animales, ainsi que de légumes.

BARRE AUX FRUITS SECS ET CÉRÉALES MAISON OU DES GRANOLAS (non, non, pas les gâteaux industriels !) pour leurs apports en glucides complexes pour tenir toute la matinée, ou en collation avant d'aller au sport dans l'après-midi.

LE GREEN SMOOTHIE pour son apport de vitamine C, et surtout pour éviter de grignoter dans la journée. En bonus, on assure notre hydratation.

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





Ostéopathie, migraines et céphalées

Comme 90% des individus, vous avez certainement connu au moins une fois dans votre vie un épisode de céphalée, plus communément appelée mal de tête. Les douleurs du crâne ou de la face peuvent, lorsqu'elles sont récurrentes, handicaper significativement votre vie quotidienne.

TEXTE : VÉRONIQUE POLLOCK • PHOTOS : SHUTTERSTOCK

Pour bien comprendre comment l'ostéopathie peut s'avérer être une aide non négligeable dans le contexte des migraines et céphalées, il est important de connaître leurs origines.

Celles-ci peuvent être essentiellement de six sortes (lorsqu'elles ne mettent pas en jeu le pronostic vital à court terme) :

L'ORIGINE VASCULAIRE : c'est la plus importante, et est liée à un défaut de circulation sanguine.

L'ORIGINE NEUROLOGIQUE : c'est notamment le cas de la névralgie d'Arnold.

L'ORIGINE OSTÉO-ARTICULAIRE : la migraine est alors consécutive à un dysfonctionnement musculo-squelettique, le plus généralement cervical très souvent accompagné de tensions musculaires.

L'ORIGINE TRAUMATIQUE : le traumatisme pouvant être directement crânien ou cervical. Il est à souligner qu'un « choc » émotionnel peut produire les mêmes effets sur le plan fissulaire qu'un véritable traumatisme direct.

L'ORIGINE PSYCHOLOGIQUE : les émotions, les contrariétés, le stress peuvent être à l'origine de migraines.

L'ORIGINE HORMONALE : les menstruations peuvent s'accompagner de douleurs crâniennes dues à la variation hormonale ou à la tension des organes du petit bassin (par l'intermédiaire des fascias).

Les différents types de migraines :

Une migraine peut être passagère ou chronique et extrêmement douloureuse. L'ostéopathie est alors une méthode de choix pour une action durable.

Une migraine, médicalement parlant, est une douleur affectant un seul côté du crâne (« mi-graine »). Les zones concernées sont généralement : les régions temporales, les yeux en cas de migraine ophtalmique, le cuir chevelu avec une douleur en casque (il s'agit alors d'une névralgie d'Arnold).

ON DISTINGUE PLUSIEURS TYPES DE MIGRAINES :

- Les migraines communes, qui présentent une douleur pulsatile limitée à un seul côté. Elles peuvent s'accompagner de nausées, de vomissements, de photophobie (sensibilité à la lumière), de sensibilité aux sons, d'un mal-être général associé à une irritabilité, de troubles de la concentration.
- Les migraines accompagnées, qui sont précédées de signes annonciateurs tels qu'une paresthésie (fourmillements), une paralysie temporaire. Après ces premiers signes, la douleur crânienne fait son apparition.
- Les migraines ophtalmiques, qui, outre la douleur localisée à l'œil, présentent des signes d'ordre visuels (photophobie, perte de la vue partielle).

Le traitement ostéopathique :

Le fondateur de l'ostéopathie, Andrew Taylor Still, disait : « La loi de l'artère est reine. » Autrement dit : lorsque le corps est correctement vascularisé, la maladie n'a pas sa place.

Le traitement ostéopathique repose donc essentiellement sur cette règle de base. En effet, les migraines sont généralement liées à un défaut de vascularisation crânienne, l'ostéopathe va donc faire en sorte de relancer la circulation, et cela au travers de différentes techniques.

IL PEUT S'AGIR :

- D'ostéopathie crânienne, avec non seulement un travail de normalisation des tensions des membranes (dure-mère et autres méninges entourant le cerveau), de régularisation des pressions liquidiennes, mais aussi un travail de rééquilibrage de l'axe crano-sacré, et donc du bassin.
- D'ostéopathie « structurelle », en travaillant sur les dysfonctions vertébrales, le plus souvent cervicales, mais également dorsales hautes, dans la région située entre les omoplates, et qui peuvent empêcher la bonne vascularisation ou innervation du crâne. Le praticien vérifiera également les articulations connexes temporo-mandibulaires, première côte...
- De la correction d'un whiplash : phénomène « d'ébranlement » du corps fréquent dans les accidents de voiture par exemple, où l'axe crâne-sacrum perd son équilibre.
- D'un travail viscéral, au niveau du petit bassin notamment.

Il n'existe, bien entendu, pas de protocole de traitement préétabli, celui-ci prenant forme en fonction de chaque patient. Car, même si chacun se retrouve un peu dans toutes ces descriptions, chaque cas à sa particularité, de la même façon que chaque praticien possède sa propre sensibilité...

Certains maux de tête peuvent toutefois s'avérer graves (en cas d'accident vasculaire cérébral, par exemple), votre ostéopathe est formé à déceler toute contre-indication à un traitement ostéopathique et n'hésitera pas, en fonction des circonstances, à vous réorienter vers un praticien adapté à votre situation.

L'ostéopathie se caractérise par son approche globale : la posture, les viscères, les fascias (dont les fascias cervicaux se terminant à la base du crâne) seront considérés. Cela permet de mieux contrôler le nombre, la durée et l'intensité des maux de tête, voire de les faire disparaître...

Généralement, les céphalées qui sont prises en charge en ostéopathie cèdent en deux ou trois séances.

L'avantage incontestable de l'approche ostéopathique, lorsque le traitement est complet et bien mené, est d'éviter les récurrences ou, tout au moins, d'espacer considérablement les épisodes migraineux.

Véronique Pollock, ostéopathe diplômée.

Véronique
POLLOCK
Ostéopathe D.O

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

À SAVOIR

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





Messieurs, mettez-vous à la moustache

Un article et une action qui ont toute leur place dans ce cahier Santé & Moi. Comme vous le savez, depuis quelques années, le Movember fait son retour au mois de novembre. Ne vous étonnez pas de voir beaucoup de moustaches apparaître sur les visages masculins.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : FONDATION MOVEMBER

Movember (ou Movembre) est un événement annuel organisé par la fondation Movember Foundation Charity. Chaque mois de novembre, les hommes du monde entier sont invités à se laisser pousser la moustache dans le but de sensibiliser l'opinion publique et de lever des fonds pour la recherche dans les maladies masculines telles que le cancer de la prostate ou des testicules. Le nom vient de la contraction de mo, abréviation de moustache en anglais australien, et de november (novembre). Depuis 2003, cette fondation australienne relève le pari de « changer le visage de la santé au masculin ».

Soutenir la recherche

L'objectif principal est bien la sensibilisation pour la recherche dans les maladies masculines. En France, le mouvement Movember est de plus en plus suivi et permet ainsi la récolte de dons pour contribuer à la recherche. Le sujet de la santé masculine est mis en exergue par cette action, et il ne devrait pas être isolé car il a des répercussions sur notre société. En effet, les statistiques montrent que les hommes prennent moins soin de leur santé que les femmes, et c'est l'un des sujets que pointe Movember, pour inciter les hommes à se prendre en main, car ils ne sont pas invincibles.

Comment ça marche ?

Les hommes qui souhaitent prendre part à Movember s'inscrivent sur le site officiel de la fondation, Movember.com, et commencent le mois rasés de près. Devenus officiellement des « Mo Bros », ils se doivent de laisser pousser leur moustache et de l'entretenir tout au long du mois de novembre. Aucun bouc ni barbe ne sont autorisés, les poils doivent être concentrés uniquement au-dessus de la lèvre supérieure. En plus d'afficher de manière pilaire leur soutien à la cause, les participants sont encouragés à récolter des dons, notamment par le biais des réseaux sociaux. Chaque pays qui soutient Movember a sa propre page fan sur le site Facebook. Les hommes prenant part à l'événement publient des photos de

l'avancement de la pousse de leur moustache et incitent leurs amis à financer l'association caritative qu'ils ont choisie. Les Mo Bros se soutiennent ainsi entre eux, se dispensant des conseils et des encouragements.

Événements reliés

À la fin du mois de novembre, des fêtes sont organisées partout dans le monde pour célébrer ceux « qui ont sacrifié leur lèvre supérieure pendant un mois ». Les hommes s'y déguisent alors en moustachus connus, comme les Village People ou Magnum par exemple. Chaque pays élit ensuite le Mo Bro de l'année. Une élection internationale de l'Homme Movember met en compétition les vingt et un gagnants nationaux à la fin du mois. Un jury et les fans votent pour celui dont le visage représentera le mouvement pour l'année à venir. Depuis 2010, des Moscars ont été lancés. Les participants envoient une vidéo de quatre minutes témoignant de leur implication pour la fondation, et un jury décerne ses récompenses dans diverses catégories.

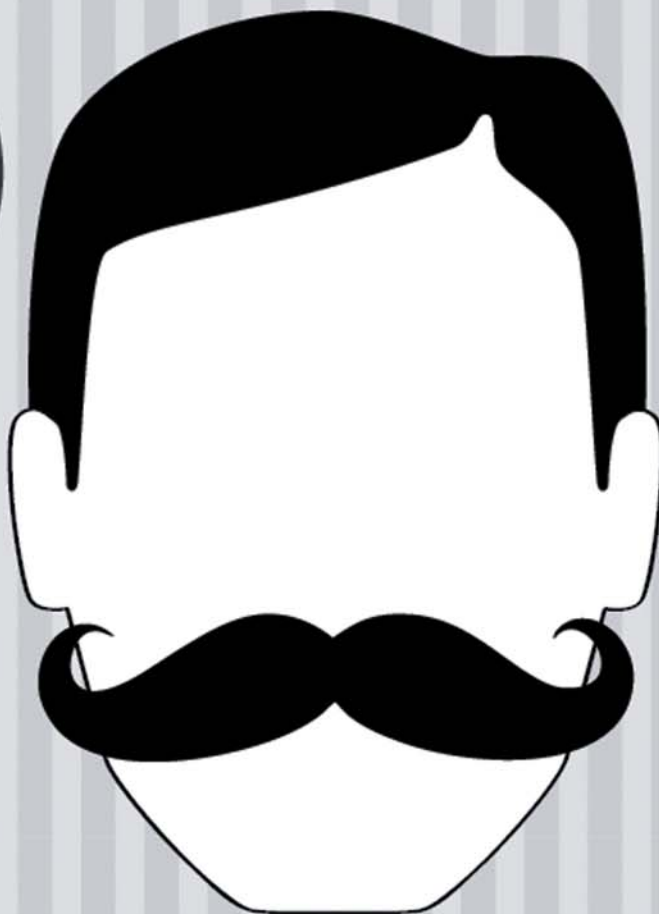
À Manosque, on joue le jeu

Le magazine *Mouv'in* associé aux commerces « masculins » comme les coiffeurs I Love Hair et For'Hommes, organisent une opération en ce mois de novembre (voir communication ci-jointe) pour récolter des dons qui seront ensuite reversés à la fondation Movember. Pour chaque prestation de taille de barbe ou de moustache, ou de barbier, les coiffeurs reverseront 4 euros par prestation. Pour toutes photos envoyées sur le Facebook du magazine *Mouv'in*, nous reverserons 1 euro par photo à la fondation. Le vendredi 27 novembre un apéro sera offert par I Love Hair et le domaine Saint-Jean-lez-Durance aux participants. Nous remettrons ainsi à la fondation le montant total récolté. Alors, laissez-vous pousser la moustache et envoyez vos photos, ou rendez-vous dans l'un des commerces participant à l'opération ! N'oubliez pas, c'est pour la bonne cause.

UNE
MOUSTACHE

=

UN DON À
MOVEMBER




PARTICIPE AU MOVEMBER

Fais toi tailler la moustache chez ton coiffeur

I love hair ou **[FOR] HOMMES**
COIFFEUR / BARBIER

4€ de la prestation sera reversé
à la fondation MOVEMBER

ou ENVOI UN SELFIE avec la MOUSTACHE
sur le Facebook du magazine **MOUV'IT** 
et nous ferons un don de **1€**/selfie reçu

Apéro/dégustation de vin offert aux participants

par I love Hair et le Domaine St Jean Lez Durance

le vendredi 27 novembre à 19h

au salon I love Hair - Forum - MANOSQUE



Shiatsu et grossesse le désir d'un enfant quel merveilleux projet

Le miracle de la vie est complexe ; être en bonne condition physique et mentale est important. Le shiatsu encourage le corps à équilibrer ses propres énergies naturelles par une stimulation douce à l'aide des pouces et des mains sur le trajet des méridiens, il permet de prendre soin de la triade corps, esprit et pensée.

TEXTE : PATRICIA LAMOTTE • PHOTOS : SHUTTERSTOCK

Le shiatsu permet de débloquer les énergies physiques émotionnelles et mentales et remet celles-ci en mouvement afin de rétablir un équilibre, source de bonne santé. Le shiatsu concerne un travail avec l'énergie présente naturellement dans le corps, donc sans aucun danger.

En shiatsu, le point essentiel est de considérer le corps comme un tout.

Dans un monde idéal, une femme recevrait un shiatsu avant de concevoir un enfant de façon à ce que son énergie soit au mieux pour commencer la grossesse. Elle aurait alors davantage de chances de vivre une grossesse et une naissance facile et d'avoir une meilleure récupération postnatale.

Le shiatsu peut aider les femmes à avoir un bébé en agissant du point de vue énergétique, sur le plan hormonal, en régularisant les troubles du cycle menstruel, en réharmonisant le cycle après une longue période sous contraception.

Le shiatsu peut aider le corps à récupérer plus facilement après une fausse couche et soutenir le corps pour une nouvelle fécondation.

Le shiatsu peut aussi être un soutien de qualité pour les femmes qui doivent commencer des traitements hormonaux et de stimulation en cas d'infertilité.

Ces traitements sont très éprouvants, le shiatsu est un réel soutien pour renforcer le corps et l'esprit, aider la femme à vivre au mieux cette période de doute, d'attente.

Le shiatsu, en rééquilibrant les énergies liées au cycle menstruel, permet de favoriser une ovulation et une nidation de qualité, de stimuler la fécondité. Chaque phase du cycle joue un rôle important pour permettre la conception.

Le shiatsu s'adapte parfaitement bien à la femme enceinte.

Il apporte à la future maman et au bébé un accompagnement très bénéfique pour vivre en bonne forme et en harmonie les différentes phases de la grossesse.

Le shiatsu est un véritable outil de bien-être pendant la grossesse, il détend les tensions, atténue le stress, permet de mieux accepter les transformations du corps, soulage les désagréments liés à la grossesse, revitalise l'organisme.

Le shiatsu permet de découvrir des sensations qui rapprochent la future maman de son bébé, il favorise les échanges avec le bébé, permet de développer la confiance en soi.

Réalisé régulièrement au cours de la grossesse, il fournit une excellente préparation à l'accouchement, permettant de diminuer les tensions et de stimuler les ressources internes pour accoucher dans les meilleures conditions physique, énergétique et émotionnelle.

Le shiatsu postnatal aide à retrouver son équilibre interne, favorise une meilleure récupération, permet de prévenir la dépression post-partum.

En résumé, le shiatsu :

- harmonise le cycle menstruel ;
- optimise la fécondité ;
- permet une bonne circulation des énergies tout au long de la grossesse ;
- favorise une expérience saine et enrichissante, aide à être en phase avec la grossesse ;
- améliore ses chances d'avoir un travail de qualité à l'accouchement.

Patricia Lamotte

Attention ! Assurez-vous de recevoir un shiatsu par un professionnel diplômé, garantie de qualité et de sérieux.

Informations

PATRICIA LAMOTTE,
Praticienne diplômée de l'Union française des
professionnels de shiatsu thérapeutique
CHANGEMENT D'ADRESSE
DEPUIS SEPTEMBRE
ESPACE CHRIMALYDE
AVENUE DU DOCTEUR-FOUSSIER
(100 M APRÈS L'HÔPITAL, SUR LA GAUCHE)
04100 MANOSQUE
SUR RENDEZ-VOUS AU 06 13 80 28 80
lamotte-patricia@orange.fr



LES SORTIES JEUX VIDÉO

SORTIES NOV 2015



ASSASSIN'S CREED SYNDICATE

PC / PS4 / XONE



Londres, 1868. La Révolution Industrielle déclenche un incroyable âge d'or des inventions, transformant les vies de millions de personnes grâce à des technologies qu'on pensait auparavant impossibles.

Le peuple converge vers Londres afin de profiter des opportunités qu'offre ce nouveau monde. Un monde qui n'est plus contrôlé par les rois, les empereurs, les politiciens ou la religion, mais par un nouveau dénominateur commun : l'argent.

Découvrez pour la première fois l'Assassin Jacob Frye qui, avec l'aide de sa soeur jumelle Evie, changera le destin de millions de personnes dans Assassin's Creed Syndicate. Soulevez-vous, ralliez les gangs à votre cause et dirigez-les pour mettre fin à la corruption qui gangrène Londres dans une aventure exaltante mêlant action, suspens et combats brutaux.



HALO 5 EXCLU X BOX ONE



Quand le plus grand héros de l'histoire de l'humanité est porté disparu, un nouveau Spartan surgit de l'ombre. Sa mission : partir à la recherche du Master Chief et venir à bout d'une grande menace qui pèse sur l'ensemble de la galaxie.

- Une nouvelle campagne inédite : replongez au coeur de l'univers Halo et découvrez une toute nouvelle campagne solo. Un mystérieux ennemi décime les colonies spatiales réparties au quatre coins de la galaxie et le Master Chief est porté disparu. Les dernier espoir de l'humanité repose alors sur les épaules d'un nouveau Spartan.

- Un multijoueur mythique remis au goût du jour : découvrez la nouvelle génération du mode multijoueur de Halo.

- Le meilleur de la next-gen : Halo 5 : Guardians tire parti de la puissance de la Xbox One. Jouez en 60 FPS avec des graphismes de qualité.



NEED FOR SPEED

PS4 / XONE

Dans ce nouveau départ pour la franchise Need for Speed, découvrez un monde nocturne en libre exploration centré sur la culture automobile urbaine et sur 5 façons de jouer distinctes. Tracez votre trajectoire à travers plusieurs intrigues, soignez votre réputation et faites tout pour devenir l'ultime icône du pilotage. Need for Speed permet aux fans de retrouver ce qu'ils ont toujours désiré et fait la force de la franchise : customisation poussée, un open world réaliste, la culture de l'automobile et un scénario inédit tout au long du jeu. Votre terrain de jeu s'appelle Ventura Bay. Des grandes étendues dominant la ville au centre-ville, où des patrouilles de police.

JEUX-VIDÉO

Neufs
Occasions

Accessoires
Connectiques



MEGA
CHIP

PLANETE HD

INFORMATIQUE

PC / Assemblage

S.A.V

Devis/Diagnostic
Gratuit

Revendeur
Agrée

ZI St Joseph - MANOSQUE

04 92 87 23 22

MEGACHIP
MANOSQUE



TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT L'APPLICATION MOUV'IN

contact

dépôts

photos

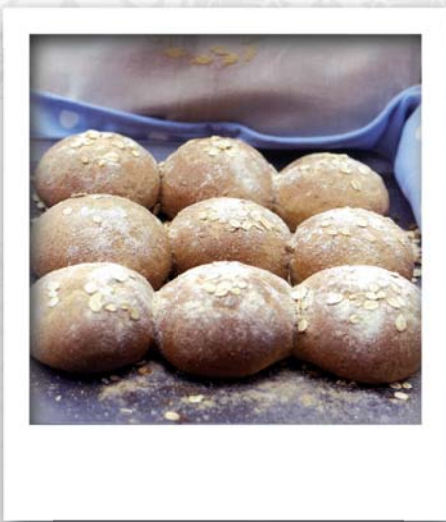
agenda

vidéos

articles

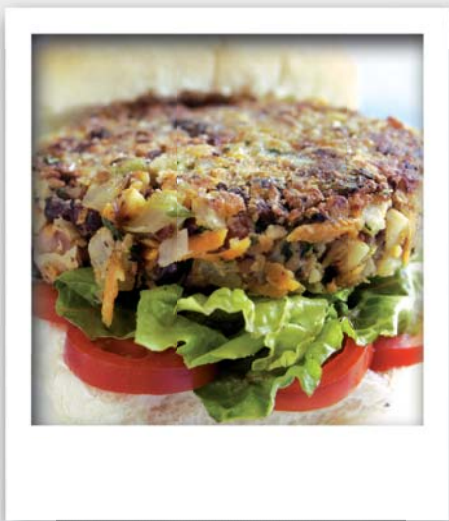


Mouv'in vous suit partout !



500 g de farine - 2 cuillères à café de sucre
 1/2 cuillère à café de sel - g de levure à pain
 en poudre - 20 cl de lait 1/2 écrémé
 20 g de beurre - 2 œufs - graines de sésame.

Retrouvez plus de recettes
 Healthy Food sur le site :
www.diet-et-tic.com



70 g de noisettes décortiquées - 1 boîte de pois
 chiches déjà cuits - 3 c. à s. d'huile d'olive
 3 carottes pelées et rapées - 3 oignons pelés et
 émincés - 3 branches de céleri pelées et émincées
 - 1 c. à s. de farine - 25 g de beurre de cuisson
 6 pains ronds à hamburger (maison) - 6 feuilles
 de laitue - 3 tomates en rondelles
 sel, poivre du moulin.

❖ Pain à Hamburger maison

pour 6 personnes
préparation : 2h10min
cuisson : 15 min

- Mélangez la farine, le sucre, le sel et la levure. Formez un puits, faites fondre le beurre dans le lait puis ajoutez ce mélange dans le puits avec les œufs. Pétrissez la pâte 10 minutes jusqu'à obtention d'une pâte souple. (La pâte peut également être pétrie au robot). Une fois la pâte pétrie, couvrez-la d'un torchon et laissez-la pousser pendant 1h30 près d'une source de chaleur (un radiateur par exemple).
- Une fois le temps de repos passé, la pâte doit avoir doublé de volume, si ce n'est pas le cas, prolongez un peu le temps de repos, dégazez la pâte : formez une boule que vous taperez du poing sur toute sa surface afin de chasser l'air.
- Découpez la pâte en 6 parts égales et formez des boules régulières. Placez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson en les espaçant suffisamment pour ne pas qu'elles se touchent. Laissez de nouveau reposer 30 minutes.
- Préchauffez le four à 180°C. Avant d'enfourner, badigeonnez les pains d'un peu de lait à l'aide d'un pinceau, puis parsemez de graines de sésame. Enfourez pendant 15 minutes en recouvrant les pains de papier sulfurisé à mi cuisson, afin d'éviter qu'ils ne dorent trop sur le dessus. Laissez refroidir hors du four.

❖ Burgers végétariens

pour 6 personnes
préparation : 20 min
cuisson : 15 min

- Pulvériser la moitié des noisettes et concassez grossièrement le reste. Faites-les griller dans une poêle.
- Égouttez les pois chiches et rincez-les sous un filet d'eau froide. Réduisez-les en purée à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette.
- Dans une sauteuse, versez l'huile d'olive et faites étuver les carottes avec les oignons et le céleri à feu moyen. Salez et poivrez.
- Dans un saladier, réunissez les légumes cuits, la purée de pois chiches et les noisettes grillées. Salez, poivrez, mélangez à l'aide d'une fourchette, puis divisez la préparation en 6 portions identiques. Façonnez des burgers entre vos doigts. Saupoudrez-les d'un peu de farine assaisonnée de sel et de poivre. Faites-les dorer dans le beurre chaud à la poêle pendant 15 min.
- Présentez-les dans des petits ronds avec une garniture de laitue et de tomates.



❖ Salade Folle à l'asiatique

1 c. à s. de vinaigre balsamique • 1 c. à s. de sauce soja • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1/2 chou rouge • 1/2 chou chinois • 1 grosse carotte • 1 petit oignon rouge • sel, poivre du moulin.

pour 6 personnes
préparation : 30 min
marinade : 1 h

- > Dans un bol, préparez la sauce. Mélangez le vinaigre balsamique, la sauce soja et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
- > Versez dans un saladier le chou rouge et le chou chinois finement émincés. Ajoutez la carotte râpée et l'oignon coupé en lamelles. Ajoutez la sauce. Mélangez et laissez mariner au moins 1h au réfrigérateur. Servez en accompagnement de vos burgers.



❖ Nage exotique au thé

pour 6 personnes
préparation : 10 min

- > Versez le thé à la rose dans une théière, emplissez-la d'eau frémissante et laissez infuser pendant 5 min. Ôtez les feuilles de thé et laissez refroidir l'infusion.
- > Pendant ce temps, découpez l'ananas en tranches, après avoir ôté les «yeux» incrustés dans la chair. Coupez-les en dés. Découpez la goyave, la papaye et la mangue en dés.
- > Assemblez les fruits dans un saladier. Poudrez-les avec la cassonade. Arrosez-les avec un peu de thé «le tiers de la théière», puis mélangez délicatement. Placez au réfrigérateur pendant 1h.
- > Au dernier moment, répartissez les fruits et le thé dans 6 coupelles. Décorez avec quelques feuilles de rose prises dans la boîte de thé.

1 c. à c. de thé à la rose - 1 petit ananas sans son écorce - 1 goyave pelée sans les pépins
1 papaye pelée sans les graines - 1/2 mangue pelée et dénoyautée - 10 g de cassonade.



❖ Smoothie Betterave

2 betteraves cuites - 1 concombre - 12 radis et leurs fanes - 2 pommes granny - du persil plat 1/2 c. à c. de curcuma - quelques glaçons.

pour 6 personnes
préparation : 10 min

- > Coupez les betteraves en morceaux, épluchez le concombre et coupez-le en cubes. Nettoyez les radis, pelez et coupez les pommes.
- > Mettez tous les ingrédients dans le bol du blinder, quelques feuilles de persil, le curcuma.
- > Mixez longuement la préparation pour faire mousser.
- > Répartissez le mélange dans 6 verres, ajoutez les glaçons, décorez d'un brin de persil, servez sans attendre.

MOUV'IN.TV

La programmation du mois



LA VIDÉO DU MOIS

ÉVÉNEMENT

SALON DU CHOCOLAT

PLUS DE 5000 VISITEURS ONT PU DÉCOUVRIR CE SALON DU CHOCOLAT ET DE LA GASTRONOMIE QUI A EU LIEU À MANOSQUE AU MOIS D'OCTOBRE.



SPORT AND GO

7è RANDO DU FROMAGE

Une affluence toute particulière cette année pour cet événement réunissant les passionnés de VTT et de beaux paysages



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.



CA PART EN LIVE

6ème FESTIVAL ROCK DC

Une émission exceptionnelle pour cette 6ème édition du Festival Rock DC. Vous pourrez découvrir les interviews de tous les groupes présents ce soir là.



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.



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 aout dernier.



CULTUR'ART

5ème COOKSOUND FESTIVAL

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

LES ÉMISSIONS SONT VISIBLES SUR :



www.mouvintv



chaîne : [mouvintv](https://www.youtube.com/mouvintv)



page : [mouvintv](https://www.facebook.com/mouvintv)

RETROUVEZ GRATUITEMENT
VOS PHOTOS DE LA SOIREE

Halloween MOUV'IN party

SUR

WWW.MOUV-IN.COM



MAGAZINE MOUV'IN

PHOTOS REALISEES PAR
NOTRE PARTENAIRE :



ET LA VIDEO SUR



WWW.MOUVIN.TV

HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 - 20/04

Vous vous sentirez épaulé par un grand nombre de personnes et cela vous donnera subitement des ailes, et vous vous lancerez dans un nouveau projet, projet gigantesque à la hauteur de vos attentes.



TAUREAU
21/04 - 21/05

Vénus, planète de l'amour est là, bien présente seulement pour vous, cela vous donne une pêche d'enfer, vos relations conflictuelles vont enfin trouver une solution, et l'osmose pointe son nez.



GÉMEAUX
22/05 - 21/06

Un peu marre de supporter les tensions qui surgissent chaque jour au sein de votre organisation professionnelle. Vous souhaitez subitement vous faire oublier et continuez votre chemin seul. Sage idée, elle sera à la longue plus que positive.



CANCER
22/06 - 22/07

La jalousie, les tensions rencontrées sont de votre fait, vous compliquez les choses et une broutille devient chez vous une chose essentielle, restez humble et vous verrez que la vie, peut paraître plus facile à vos yeux.



LION
23/07 - 23/08

Vous voilà le chef, votre rêve, votre désir, celui de partager, de faire plaisir et de donner. Tout un programme que vous allez combler durant toute la semaine. On mettra chez vous les petits plats dans les grands et la cuisine sera votre domaine, cela va en surprendre plus d'un.



VERGE
24/08 - 22/09

Le trop du trop conduit souvent à rien, et là, le rien profile son nez, et cela aura des conséquences pour plus tard, alors réagissez et allez immédiatement à l'essentiel, et vous remercerez le ciel de vous avoir donné un simple signe.



BALANCE
23/09 - 23/10

Votre vie ne vous convient plus vraiment, et pourtant, si vous regardiez autour de vous, vous comprendriez que vous êtes un nanti, mais faut-il voir et comprendre, et un événement risque de vous ouvrir les yeux.



SCORPION
24/10 - 22/11

L'envie de prendre le temps, d'apprécier, de comprendre les autres et la nature vous envahit subitement. Vous chaussez vos tennnis et vous allez découvrir la nature, la main dans la main avec votre moitié d'orange.



SAGITTAIRE
23/11 - 21/12

Vivre dans le passé, ruminer, essayer de comprendre cela peut entraîner chez vous une sclérose qui vous empêchera d'avancer. Et l'univers vous demande d'aller de l'avant, de ne pas faire marche arrière et de ne pas vous retourner.



CAPRICORNE
22/12 - 20/01

Vos projets sont excellents, mais votre excitation est trop grande, et vous oubliez le ou les détails qui vous permettraient de faire face aux imprévus qui peuvent vous paralyser et mettre un gros bémol sur votre évolution.



VERSEAU
21/01 - 18/02

Les planètes jouent le grand chamboulement, tout bouge, rien n'est statique et cela vous perturbe. Tout ce qui était ne sera plus, et même professionnellement où vous semblez irréprochable, la tension sera telle que vous aurez envie de lever les amarres.



POISSONS
19/02 - 20/03

Le travail c'est votre vie, mais la complicité au sein de votre travail est essentielle et vous décidez d'instaurer la même synergie de vie au travail que chez vous. Vous aimez le bonheur, et bonheur il y aura.

Réservez
votre encart

avant le 20/11 pour le

100^{ème}

numéro
spécial fêtes

IDÉES CADEAUX NOËL / SHOPPING
SOIRÉES & MENUS RÉVEILLON ST SYLVESTRE
ANIMATIONS • JEUX • CONCOURS • CADEAUX

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

www.mouv-in.com