

# 102  
MARS 16  
www.mouv-in.com

**GRATUIT**  
ALPES-DE-HAUTE  
PROVENCE

NEW  
*Recette à la carte*

SPORT

COMMERCE

ASSOCIATION

EXPO

ARTISTE

CINÉ

ACTU

**MOUV-IN**

ANS

ANS

8 PAGES ANNIVERSAIRE

EMPLOI / FORMATION

VOS SORTIES DU MOIS





  
mondial  
**PISCINE**  
conçue pour durer

**METTEZ DE**  
« **LAURE** »

**DANS VOTRE JARDIN...  
OU CHEZ VOTRE VOISIN \***  
voir conditions en magasin

\* Un projet signé, 200 €  
en bon d'achat pour vous !

**NOUVEAU - GRATUIT**  
Livraison produits

**DESIGN PISCINES & SPAS**

Z.A Les Bastides Blanches  
04220 SAINTE-TULLE  
04 92 75 42 05 - 06 60 15 20 90  
ast04@hotmail.fr  
[www.mondial-piscine.eu](http://www.mondial-piscine.eu)

Construction de piscine béton | Vente de spas | Abris piscine | Équipement  
Système de sécurité | S.A.V | Rénovation | Aménagement extérieur | Entretien | Vente de produits



# Un numéro spécial emploi-formation

Je souhaitais consacrer cet éditio au dixième anniversaire du magazine Mouv'in, mais il y a tellement de choses à dire et à se souvenir que j'ai préféré consacrer à cet événement important quelques pages au centre du magazine. Je vous invite donc à y jeter un coup d'œil. Pour l'occasion vous constaterez que le visuel de la maquette du magazine a changé. Petit à petit, nous allons apporter de nouveaux contenus au support pour vous en offrir toujours plus.

Depuis quelques années, nous consacrons le numéro du mois de mars du magazine à l'emploi et à la formation. L'évolution et la reconnaissance de ce support font que cette année ce cahier spécial atteint une pagination importante (16 pages dans ce numéro). Vous retrouverez dans ces colonnes des conseils, astuces, articles utiles et informatifs, ainsi que des interventions de professionnels qui vous serviront dans votre recherche d'emploi ou d'orientation scolaire et professionnelle. Les écoles et centres de formation du département nous communiquent également leurs activités, nouveautés, et choix proposés pour répondre au mieux à vos attentes et objectifs.

Bien évidemment, ce numéro n'est pas exclusivement composé du cahier emploi, les 52 autres pages concernent ce qui a fait la réputation du magazine depuis ces dix années : l'actualité informative et positive de votre département ! Une actualité saine qui vous permet de profiter des nombreuses animations proposées tout au long de l'année, et surtout d'être informé de ce qui se passe près de chez vous, pour participer et vivre les événements. Bon nombre d'associations se donnent du mal pour organiser ce qui fait la vie de nos communes ; soyons reconnaissants, et assistons ou participons à ces événements pour une mise en valeur de leurs efforts. Il en est de même pour nos commerces locaux, qui œuvrent chaque jour pour apporter un dynamisme à nos rues et une offre de proximité, il est donc logique et important qu'ils soient mis en avant, c'est ce que nous faisons depuis maintenant dix ans et que nous continuerons à faire encore longtemps. Bonne lecture à tous et à toutes. 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



**Immortal Karesse**  
*Full your body*

**Tatouage**  
**Piercing**

**10 ans**  
2006-2016

AV. MAJORAL ARNAUD - MANOSQUE

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

☎ 04 92 74 79 13 - [www.immortalkaresse.com](http://www.immortalkaresse.com)

Concepteur : Agence Print'N view - Manosque 06 64 14 04 94



# Cinéma

Les sorties ciné de Mars avec le cinéma Le Lido Manosque



9 MARS

## Divergente 3 : au delà des murs

De Robert Schwentke • Avec Shailene Woodley, Theo James, Ansel Elgort • Genres Science fiction, Fantastique, Aventure

Sous le choc, Tris et Quatre doivent fuir et franchir le mur encerclant Chicago. Pour la première fois, ils quittent la seule ville et famille qu'ils aient connues. Mais au delà du mur se trouve un monde hostile qu'ils vont devoir affronter. Tris et Quatre doivent rapidement déterminer en qui ils peuvent avoir confiance alors qu'une bataille menaçant l'humanité toute entière est sur le point d'éclater...



## Marseille

De Kad Merad • Avec Kad Merad, Patrick Bosso, Venantino Venantini • Genre Comédie

Devant l'insistance de son frère Joseph, qu'il n'a pas revu depuis 25 ans, Paolo se résout à abandonner quelques jours sa vie calme et harmonieuse au Canada, pour revenir à Marseille au chevet de son père accidenté. Il part donc, son fils sous le bras, bien décidé à ne pas s'attarder dans cette ville qu'il a fui, des années plus tôt, à la suite d'un drame. Il n'imagine pas que l'affection de sa famille retrouvée, sa rencontre amoureuse avec une jeune femme et la solidarité joyeuse et simple des Marseillais le réconcilieront avec cette ville qu'il n'aurait jamais voulu quitter... Marseille.



16 MARS



23 MARS

## Médecin de campagne

De Thomas Lilti • Avec François Cluzet, Marianne Denicourt, Isabelle Sadoyan • Genre Comédie dramatique

Tous les habitants, dans ce coin de campagne, peuvent compter sur Jean-Pierre, le médecin qui les ausculte, les soigne et les rassure jour et nuit, 7 jours sur 7. Malade à son tour, Jean-Pierre voit débarquer Nathalie, médecin depuis peu, venue de l'hôpital pour le seconder. Mais parviendra-t-elle à s'adapter à cette nouvelle vie et à remplacer celui qui se croyait... irremplaçable ?



**HYPER U**  
MANOSQUE



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



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



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

2D/3D

## Batman VS Superman



23 MARS



De Zack Snyder  
Avec Ben Affleck, Henry Cavill, Jesse Eisenberg plus  
Genres Action, Aventure  
La suite des nouvelles aventures de Superman, confronté pour la première fois au chevalier noir de Gotham City, Batman.



30 MARS

2D/3D

## Kung Fu Panda 3

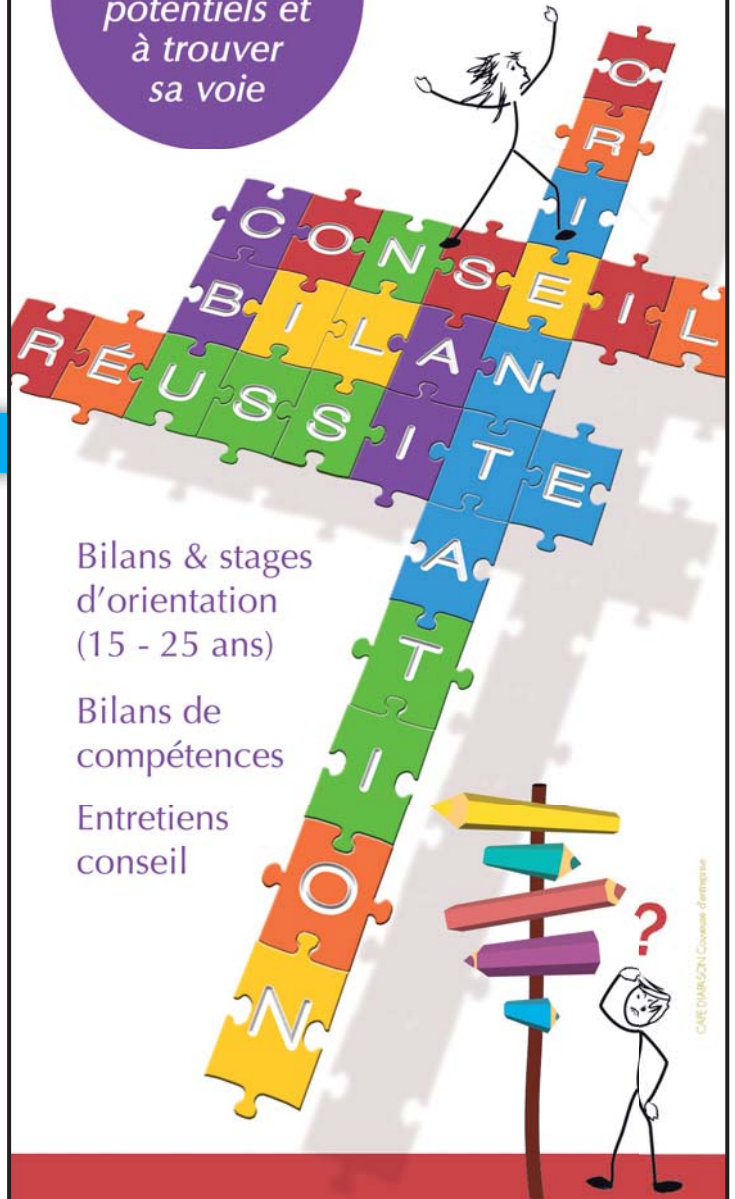


De Jennifer Yuh, Alessandro Carloni • Avec Jack Black, Angelina Jolie Pitt, Dustin Hoffman •  
Genres Animation, Aventure, Action  
Po avait toujours cru son père panda disparu, mais le voilà qui réapparaît ! Enfin réunis, père et fils vont voyager jusqu'au paradis secret du peuple panda. Ils y feront la connaissance de certains de leurs semblables, tous plus déjantés les uns que les autres. Mais lorsque le maléfique Kai décide de s'attaquer aux plus grands maîtres de kung-fu à travers toute la Chine, Po va devoir réussir l'impossible : transformer tout un village de pandas maladroits et rigolards en experts des arts martiaux, les redoutables Kung-Fu Pandas !

Cabinet  
PSYCHO  
PEDA  
GOGIE  
POSITIVE

Aidez  
votre enfant à  
découvrir ses  
potentiels et  
à trouver  
sa voie

ACCOMPAGNEMENT  
À L'ORIENTATION  
Jeunes & adultes



Bilans & stages  
d'orientation  
(15 - 25 ans)

Bilans de  
compétences

Entretiens  
conseil

Nathalie BRUN

pedagogie.orientation@gmail.com

06 41 55 02 76



# Culture

SORTIES CULTURELLES / FESTIVALS



## RENCONTRES CINÉMATOGRAPHIQUES DE DIGNE-LES-BAINS ET DES ALPES DE HAUTE-PROVENCE

44<sup>e</sup> RENCONTRE CINÉMATOGRAPHIQUE DE DIGNE-LES-BAINS

du 21 au 24 mars 2016

Projections et rencontres au Centre culturel René-Char

TEXTE : ST

Depuis plus de quarante ans, la Rencontre cinématographique de Digne-les-Bains a pour ambition de donner à voir « une certaine idée du cinéma », celle qui, du documentaire à la fiction, propose le regard de cinéastes selon une forme cinématographique qui leur est propre et qui exprime leur vision du monde. De Philippe Garrel à Michaël Haneke, de Jean-Claude Brisseau à Romane Bohringer, en passant par Isild Le Besco, Amos Gitai, François Dupeyron ou Claude Miller, nombreux sont les professionnels du septième art qui ont participé aux éditions précédentes.

La Rencontre a évolué, mais demeure fidèle à l'esprit de départ. Hors de toute thématique, l'accent est mis sur la rencontre des œuvres, du public et des créateurs. La programmation s'articule autour de la découverte de nouveaux auteurs et de cinématographies étrangères, ainsi que de la redécouverte d'œuvres méconnues. Réalisateur, comédiens, scénaristes, producteurs et techniciens ont participé à la Rencontre, tout comme des personnalités venues d'autres disciplines (écrivains, musiciens, etc.)

Avec au programme projections et rencontres, ainsi que le concours de courts-métrages (catégorie première œuvre de fiction) doté de quatre prix : le prix de la ville de Digne-les-Bains, le prix jeune spectateur-MGEN, le prix des cinéphiles-CFAS et le prix du public-Musée Gassendi.

Là encore, la volonté de découvrir de nouveaux talents est à l'œuvre, et de jeunes réalisateurs ayant participé au concours de courts-métrages sont revenus quelques années plus tard avec leur premier long, à l'instar d'Olivier Ducastel pour Jeanne et le garçon formidable ou Justine Malle avec Jeunesse.

Programme complet sur : [www.unautrecinema.com](http://www.unautrecinema.com)

Renseignements : 04 92 32 29 33



## Jeanne Added

Elle fut la révélation des Transmusicales de Rennes 2014. En cinq soirs de live percutants, décochés en pleine tête, boostée par ses deux complices, Anne Pacey et Narumi Herisson, Jeanne Added aura levé le voile sur une personnalité longtemps corsetée dans des univers trop polis. Mais avant d'en arriver là, elle a suivi le parcours classique. Conservatoire, violoncelle, bande-son des parents (Higelin, Klaus Nomi), la sienne (Prince, Led Zeppelin, Nirvana, Jeff Buckley) et puis bientôt le jazz « comme un récré ».

En 2005, bardée de prix (CNSM, Royal Academy de Londres), elle passe « pro », se fait la main, ou plutôt la voix, avant de trouver la sienne.

Peu à peu, elle entame sa mue de vocaliste à chanteuse. Elle prend alors le soin de prendre son temps et finit par soumettre ses mélodies à Dan Levy, la moitié de The Dø. Ce sera un long processus d'allers-retours, la transformation aboutie de sa prise de parole avec ce premier album. *Be Sensational*, comme une injonction, dit-elle, sa façon de refuser les renoncements, d'avoir le courage d'être soi-même.

Sa voix y interroge, interpelle, s'élance, passe à l'action, entre pop électronique et post-punk tellurique, ballade cinématique et fièvre rythmique. Une bouffée d'air frais à couper le souffle. Elle y parle d'intime, de nous, s'adresse à tous. En anglais, ce qui lui permet de mettre un peu de distance. Pas mal de pudeur dans ce recueil aux tonalités sombres, mais d'où jaillissent les rais de lumière. Comme tous, elle doit composer avec le monde qui l'entoure, mais elle croit en les gens, cette variable d'ajustement qui peut encore être matière à enchantement. En concert partout en France, sauf à Manosque, bien sûr... À Marseille au mois de mai prochain.





## BONJOUR, ON EST UN TSUNAMI

Le bac en poche, quatre copains de lycée se cotisent pour acheter une vieille 2 CV rouillée. À eux, la route, les vacances, la liberté ! Mais comme tout adulte le sait, l'indépendance ne se décrète pas : elle s'acquiert. En écrivant ce road trip initiatique, Arthur Oudar rêvait d'un acteur caméléon, capable d'incarner le narrateur, mais aussi de donner vie à son trio d'amis ainsi qu'aux figures surgissant tout au long du récit. En la personne du bien nommé Baptiste Toulemonde, il l'a incontestablement trouvé. Avec une aisance déconcertante, le jeune comédien endosse tous les rôles et porte haut l'histoire de cette prise d'envol groupé. Avec ferveur, délicatesse et drôlerie, il raconte l'exaltation du départ, la joie du jour J, les nuits à la belle étoile, l'ivresse des fêtes et celle des filles. L'amour, l'amitié, mais aussi les coups bas et les coups durs.

Évidemment, le voyage s'avérera beaucoup plus grand que le trajet préalablement repéré sur la carte. Une virée fraternelle dont chacun sortira bouleversé, changé, c'est-à-dire grandi. L'adolescence, c'est aussi la perte de l'innocence. Une période qui ne dure qu'un temps, mais dont on se souvient très longtemps.

**BONJOUR, ON EST UN TSUNAMI**  
**MARDI 22 MARS 2016 / 19h – Théâtre Durance**



## BABEL MED MUSIC

**La cité phocéenne accueille la douzième édition du forum professionnel du 17 au 19 mars 2016 au Dock des Suds, à Marseille.**

Marché adapté aux attentes des différents professionnels, cette édition réunit l'ensemble des représentants du monde économique et culturel de la musique pour l'un des plus importants événements musicaux européens. Pendant trois jours, artistes et professionnels des quatre coins du monde se rassemblent pour développer leurs activités, détecter de nouvelles tendances, échanger autour de rencontres, conférences et débats. Les artistes sélectionnés pour participer à ce salon se produisent devant des programmeurs du monde entier, agents artistiques, labels présents sur le marché, mais également devant un public curieux de découvrir de nouveaux talents (15000 personnes en 2015).

### LE PHARE ÉCONOMIQUE ET CULTUREL DES MUSIQUES PLANÉTAIRES

Forum atypique sur la scène internationale des rencontres professionnelles, BABEL MED MUSIC accueille l'ensemble des acteurs économiques et artistes des musiques du monde pour le plus foisonnant des panoramas de la sphère musicale. Avec trois nuits, trente concerts ouverts au grand public et trois jours de salon consacrés aux opérateurs de la filière (plus de deux mille pros des cinq continents, cent soixante stands et sept cent cinquante structures), ce temps fort de la World Music 2.0 met en lumière la sono planétaire dans toute sa diversité, des patrimoines traditionnels jusqu'aux musiques actuelles, favorisant les échanges et leur développement économique sur un marché du spectacle vivant en pleine mutation.

Un incontournable rendez-vous, rayonnant et prolifique, qui installe le 12e BABEL MED MUSIC comme le cœur battant des musiques mondiales...

Pour toute demande d'information :  
[www.dock-des-suds.org/babelmedmusic2016](http://www.dock-des-suds.org/babelmedmusic2016)



# Culture

RENCONTRE GROUPE MUSICAL



## Le trio Kéyèk

**Découvrez ce trio aux sons et instruments bien particuliers. Si leur style était une évidence, le nom du groupe l'était un peu moins. Après plusieurs mois de recherche Kéyèk s'est imposé, mais attention, ne confondez pas Kéyèk et Kayak, comme nous le précisent les membres du groupe.**

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : KÉYÈK

Après avoir essayé quelques blagues sur le nom choisi, les membres du groupe ont finalement décidé de s'en servir avec notamment un kayak intégré dans leur logo et dans leurs clips. Mais, pour la petite histoire, il ne fut pas évident pour eux de trouver un nom, comme nous l'explique Florie, chanteuse : « "Kéyèk" vient du mot anglais key qui signifie "tonalité musicale". À la base, on voulait faire un jeu de mots avec notre nom de famille (Clément : la clé qui ment, la clé menteuse), qui une fois traduit en anglais donnait *lyng keys*. On l'a finalement gardé pour une chanson et le titre de notre premier album. On s'est contenté de coller key à l'endroit et à l'envers, car on trouvait le rendu intéressant graphiquement de par sa symétrie, ce qui nous a donné "Kéyèk" ! »

### Des instruments originaux

Le trio composé de Florie, Arthur et Benoît a la particularité de jouer avec des instruments peu communs, notamment le cajón (percussion) reçu en cadeau par Benoît pour son anniversaire. Florie est au chant, et joue du ukulélé, du tambourin, du mélodica et divers petits instruments. Arthur, plus classique, compose à la guitare et à l'harmonica, s'adonnant aussi au chant. Le trio a commencé à jouer ensemble en juillet 2015, c'est une première pour Benoît contrairement à Florie et Arthur qui ont déjà fait partie de groupes auparavant, aux styles complètement différents.

### Le style Kéyèk

Une ambiance « vintage » ressort aussi bien dans les clips que sur scène lors des concerts du groupe, grâce notamment à des costumes et accessoires. Un style folk vintage comme aiment à l'appeler les membres. Concernant la composition des mélodies et paroles, elles sortent tout droit du cerveau d'Arthur.

### Un premier album

« Notre premier album, *Lying Keys*, est sorti rapidement, car Arthur a composé beaucoup de morceaux en quelques semaines. On les a enregistrés "à la maison" avec notre matériel, puis on a sorti le CD au mois de décembre 2015, soit seulement cinq mois après avoir créé le groupe. Il est composé de treize titres allant de ballades à des morceaux un peu plus punchy, souvent avec une touche d'humour noir. Le tout est composé en anglais, car cette langue se prêtait mieux à notre univers musical. Pour les personnes ne parlant pas la langue de Shakespeare, nous avons traduit les paroles dans les sous-titres de nos clips. »

## Comment se procurer le CD ?

« Notre but est de partager notre musique avec tous nos proches et ceux que ça intéresse, on a donc décidé de l'offrir ! On en a déjà donné pas mal, entre nos amis et les gens rencontrés ici et là dans nos aventures musicales ! Bon, on ne pourra pas faire ça avec chacun de nos CD, financièrement parlant ce serait un peu compliqué ! Mais c'est un vrai plaisir de pouvoir parler de notre groupe, et hop, sortir un CD de notre sac pour l'offrir ! Donc pour l'obtenir, il suffit de nous envoyer un petit message sur Facebook et on peut se retrouver à Manosque, Forcalquier, Reillanne et aux alentours, et on se fera un plaisir de vous l'offrir en main propre. Nous les donnons aussi après nos concerts. Pour ceux qui le souhaitent, on peut également vous l'envoyer chez vous, on demande juste une petite participation de 2 euros pour les frais d'envoi, histoire que ça ne nous coûte pas trop cher non plus cette histoire-là ! Pour le commander, rendez-vous sur notre page Facebook : "Kéyèk", ou sur notre site : <http://keyek.fr>. »

## Une tournée en Irlande

Le groupe a effectué récemment une tournée en Irlande afin de réaliser la promotion de leur trio et de leur style musical. Une tournée qui était en fait plus un road trip musical comme nous l'expliquent les membres du groupe. « On s'est éclatés malgré le climat bien typique de là-bas. Nous avons joué dans un bar à Cork, enregistré un live chez des zicos tenant un B & B et filmé un clip chez un autre musicien qui fait de la promotion de groupe. Nous avons aussi fait du busking, c'est-à-dire que nous avons joué dans les rues de Cork et Dublin, bravant la pluie, le froid et les gens bourrés ! Cela se fait beaucoup en Irlande, il y a des musiciens à tous les coins de rue. Ce fut une très bonne expérience, que nous renouvellerons sûrement bientôt ! On a rencontré pas mal de gens sur place et via les réseaux sociaux avant notre départ, ce qui nous a facilité le voyage, on est même passé sur une radio locale. Le but était de se tester sur une scène devant un public anglophone et de voir comment nos chansons étaient appréciées (et aussi de s'éclater en vacances !). Une des préférées a été That's not a fucking kayak. C'était chouette de voir les gens réagir au contenu des paroles, il s'instaurait un échange entre eux et nous, c'était très fun. En France, forcément, on a moins de réactions sur le sens de nos chansons. »

## Quels sont les objectifs à venir du groupe ?

« Nous sommes en train d'organiser le tournage d'un clip dans lequel nous ferons intervenir le public. Tous ceux qui le souhaitent peuvent y participer. Nous avons déjà organisé un événement de ce genre, nous avons tourné l'un de nos premiers clips au Café du Cours à Reillanne. C'était ouvert à tout le monde, chacun a eu un rôle et on s'est bien amusés ! Vous pouvez le retrouver parmi nos autres clips sur notre chaîne Youtube "Kéyèk" (attention aux accents, très important les accents !). Devant l'engouement de tous ceux qui ont

participé, on s'est dit qu'on renouvellerait l'expérience. Le tournage de ce clip aura lieu le dimanche 27 mars, à proximité de Manosque. Toutes les informations sont sur notre page Facebook. Vous y trouverez le lieu précis, ainsi que la chanson et des détails de costumes. Vous êtes tous les bienvenus ! Le morceau concerné est actuellement diffusé sur Fréquence Mistral Manosque 92.8 MHz. Nous travaillons aussi sur de nouvelles chansons en vue d'un deuxième album. »

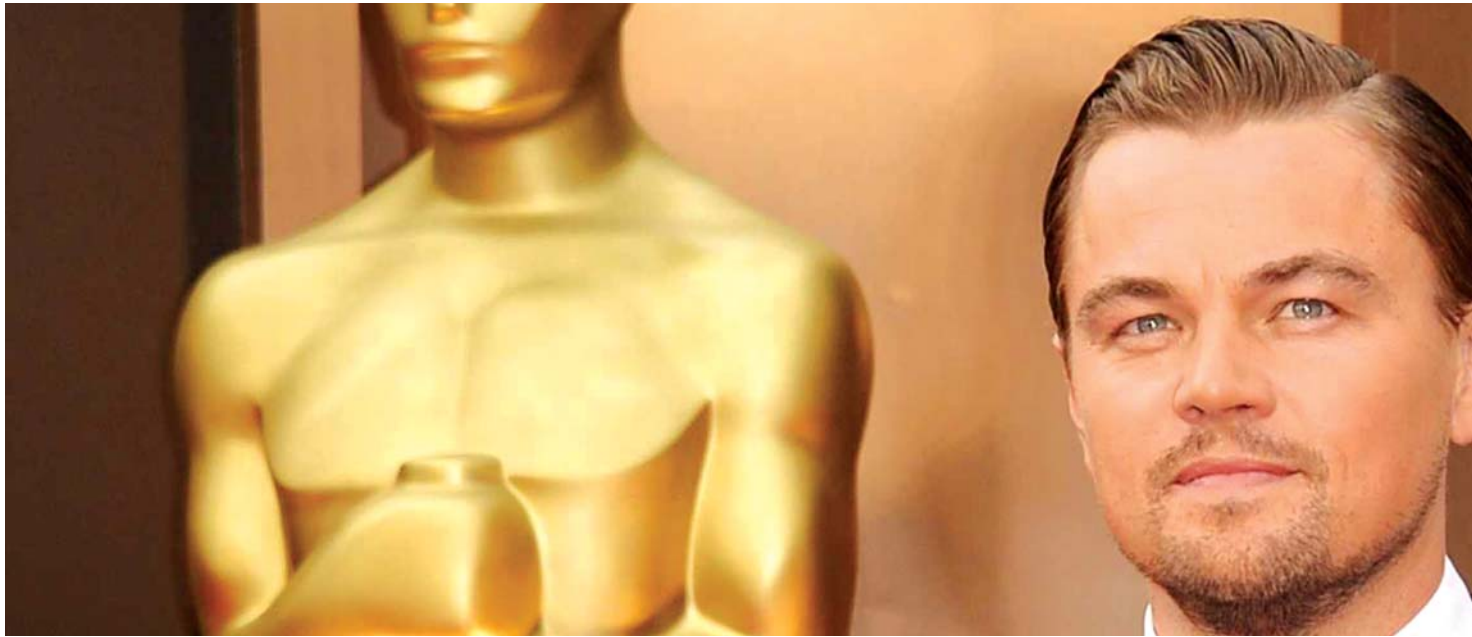
## Événements à venir

Kéyèk sera en concert le 18 mars à l'occasion d'une soirée Cocktails au château des Creissauds, à Aubagne. L'occasion pour eux de jouer l'intégralité de leur premier album ainsi que quelques nouvelles chansons en exclusivité, et quelques reprises dans l'esprit Kéyèk. Les réservations se font en ligne via la page Facebook du groupe : Kéyèk.



*Kéyèk*





## Quand le cinéma éclipse la politique

**Cinéma et politique sont souvent liés. De différentes manières. Ok, des films sont régulièrement consacrés à des personnalités marquantes ou des épisodes majeurs de la vie politique. Mais qu'en est-il de l'influence qu'exerce un monde sur l'autre ? Quand la rencontre entre le pouvoir et l'image survient, ces deux univers présentent quelques similitudes troublantes.**

TEXTE : HÉLÈNE LADIER

### Léo Président ?

Il figure en Une de tous les magazines culturels du monde, et chacun s'accorde à dire que c'est le moment où jamais pour lui d'avoir enfin l'Oscar entre ses mains.

Léonardo DiCaprio a déjà tenté 4 fois de le remporter : une première fois pour *Gilbert Grape*, puis par la voie des airs (*Aviator*), en s'engageant dans le trafic de diamants (*Blood Diamonds*) ou dans l'arnaque financière internationale (*Le Loup de Wall Street*). Pour cette dernière nomination, on y croyait et on disait déjà « cette fois, c'est la bonne », mais c'était sans compter la prestation époustouflante de Matthew McConaughey dans *Dallas Buyers Club*.

Alors, pour *The Revenant* ? Là encore, les concurrents sont de taille. Pour ce type de compétition, davantage d'ailleurs pour les Oscars que pour les Césars ou les Palmes cannoises, la campagne auprès des votants semble avoir au moins autant d'importance que le film lui-même.

Cette campagne implique la construction d'une image d'un acteur impliqué, ambassadeur parfait du septième art.

Car le cinéma, surtout à Hollywood, ce n'est pas qu'une histoire d'art, chacun le sait. L'argent représente un enjeu de taille, et se trouve derrière toute récompense honorifique, donnant du pouvoir aux protagonistes du système. Un nom bankable augmentera les recettes d'un film et deviendra un argument à part entière pour obtenir un rôle, occultant l'analyse de la qualité de jeu ou de la correspondance entre l'acteur et le rôle.

Derrière, le business suit son cours, avec parfums, marques de vêtements, contrats publicitaires etc. À tel point que certains acteurs, de même que des chanteurs, figurent parmi les personnalités les plus influentes du monde. Juste derrière Obama, cherchez l'erreur. D'ailleurs, l'Amérique est le terrain politique préféré des acteurs. Verra-t-on un George Clooney (son père a déjà été candidat malheureux pour être gouverneur) accéder à une fonction d' élu, après Reagan et Schwarzenegger ?

### Le sacre de la politique spectacle

Ministres et élus se sont rarement autant mis en scène que depuis trois ans. Des émissions du samedi soir, réputées pour jouer sur la provocation, accueillent ni plus ni moins que le Premier Ministre, bien maladroit dans ce genre d'exercice.



Les marches de Cannes deviennent une scène de lutte d'influence entre des femmes Ministres qui veulent s'afficher plus que d'autres (entre Aurélie Filippetti et Fleur Pellerin).

Leur vie intime est décortiquée avec aussi peu de soin que le moindre peuple. Comme si le statut de l'élite, l'institution de la Présidence de la République, ne suscitait plus aucun respect, ce qui est au moins autant de leur faute que de celle de nos médias. L'image domine tout, et le scénario est désormais la clé de n'importe quelle stratégie politique lorsqu'elle est confrontée à l'opinion publique, au risque de perdre toute crédibilité.

À trop vouloir jouer sur la communication et le faire-valoir, nos politiques tombent malheureusement dans le discrédit le plus profond, ce qui donne le résultat que l'on connaît aujourd'hui.

Par contre, et heureusement, les acteurs qui sortent récompensés dans les principales cérémonies restent des monuments incontestables du cinéma. Au final, en se rapprochant l'un de l'autre, la politique traditionnelle perd et le monde du cinéma et du show-biz rafle la mise.

Quelqu'un comme Leonardo DiCaprio a au moins le mérite de ne pas se disperser dans toutes les opportunités de gagner de l'argent. Privilégiant le cinéma pour étendre son pouvoir, notamment en tant que producteur, il profite de son image pour promouvoir une politique respectueuse de l'environnement... De quoi influencer ceux qui auraient dû se saisir pleinement de ce sujet depuis déjà longtemps ?

par Héléne Ladièr

POUR VOUS PROCURER  
LE LIVRE  
D'HÉLÈNE LADIER

## Requiem à 4 mains gauches



Héléne LADIER

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

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

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



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

Illustrations de Pauline Ladièr

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

OU SUR LE BLOG

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



# Actu Mars

CAFÉ PROVISOIRE / MJC

**mjc** MAISON  
des JEUNES  
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.

**Samedi 5 mars à 21 h :**  
**LaLa Napoli + Zouloubek Band**  
Café provisoire - 8 et 10€

Lalala Napoli revisite et réinvente la musique napolitaine et la tarentelle à travers le Naples fantasmé de François Castiello, chanteur accordéoniste de Bratsch. Répondant à l'appel de ses origines, il fonde une nouvelle famille avec des musiciens de No Mad ? et Mango Gadzi, partis eux aussi sur les routes des détournements de musiques méditerranéennes et d'Europe centrale. Ensemble, ils explorent librement l'imaginaire des chansons populaires napolitaines, réveillent la sérénade et insufflent un air nouveau à la tarentelle.

### Le ZOULOUBEK BAND qu'est-ce que c'est ?

Trois musiciens, guitare, accordéon et violon, au service d'un répertoire composé essentiellement de musiques populaires à chanter et à danser. On voyage entre airs traditionnels tziganes, cajuns ou irlandais sans oublier quelques classiques de la chanson française (Renaud, Leprest, Brassens...). Bref au concert des Zouloubeks, on danse on chante et on écoute !

**Samedi 12 mars à 21 h :**  
**Fiesta des lycées !**  
Café provisoire - 3 € / gratuit pour les adhérents

Soirée de présentation des groupes de la classe Arts du son du lycée Félix-Esclangon. Les musiciens en herbes de la classe Arts du son du lycée Félix-Esclangon, encadrés par leur professeur, Alexandre Grangier, partageront la scène pour un concert unique !

Un répertoire de reprises revisitées et réarrangées par les packs amplifiés de la MJC, mais aussi des compositions des groupes Hell's Brains (rock metal), Wild Wankers (hip-hop funk électro) et bien d'autres surprises...

## LE SITE DES RENCONTRES EXTRA-RYTHMIQUES



**Jeudi 17 mars à 19 h**

Petite salle Jean-le-Bleu - 8 et 10 €

**Dans le cadre du festival Clowns de mars**

**Azuli duo présente : Reetmic.fr**

Théâtre burlesque et musique vivante : percussions corporelles, chant polyphonique, musique d'objet. Création et interprétation : Églantine Rivière et Barth Russo. Mise en scène : Bruno Gare. Durée : 1 h 10 – Famille / Tout public

Anatole et Rosalie se sont rencontrés sur « reetmic.fr ». Ils ont prévu de se voir comme à leur habitude, lors d'un « rendez-vous extrarythmique ». Une fois sur place, ils constatent qu'ils ne seront pas en tête à tête... le public est là. C'est incommode, ce n'était pas prévu comme ça... mais puisqu'il veut rester, ils vont le faire participer !

### Ça fait du bien !

Ce spectacle fait rire et swinguer toute la famille, et montre à quel point il est facile de jouer de la musique. Il est né de la rencontre, de l'imagination et de l'interprétation de deux comédiens musiciens. Un voyage poétique et sonore, jubilatoire pour tous les âges. Du son, du jeu. Attention, c'est contagieux ! Bientôt, la musique se partage : les rôles s'inversent, le concert de public est lancé !

**Samedi 26 mars à 21 h :**

**KAOPHONIC + DJ'Set**

Café provisoire - 8 et 10 €

### KAOPHONIC (power trans rock)

Guitare survoltée, rythmique débridée, didgeridoo électrifié, chants indisciplinés. Vous êtes-vous déjà pris un uppercut de 120 décibels ? Vous êtes-vous déjà retrouvé à terre sans toucher le sol ? D'une prodigieuse et contagieuse vitalité, ce trio issu de Kaophonic Tribu est d'une efficacité redoutable. Distillant des élans transe rock électro sur un groove puissant. KAOPHONIC va vous propulser dans les étoiles. Date exceptionnelle à venir.

**Samedi 23 avril à 21 h :**

**La plage sonore et la MJC de Manosque  
présentent**

**Michel Jonasz  
et Jean Yves d'Angelo**

Théâtre Jean-le-Bleu – 34 € en prévente / 36 € sur place (réservation conseillée) – billetterie en ligne et à la MJC de Manosque.

[www.laplagesonore.com](http://www.laplagesonore.com) –

[www.mjc-manosque.com](http://www.mjc-manosque.com)



**Sortie d'album**

**The Musik**

**Base Project *Ink***

Tolerance ! Feel It ! How are we fallen so low ! Up ! Princess !... enfin le premier album de The Musik Base Project !

Après deux années passées sur les routes, notamment une première partie remarquée au Festival Musiks à Manosque, le groupe de groove rock reggae sort son premier opus intitulé Ink.

Tout commence en 2012 avec Shaïkan qui fonde le projet autour d'un objectif : la musique pour les autres, sans but de gloire. Yann, alias Shaïkan, c'est une voix chaude et puissante, tout autant à l'aise dans les flows hip-hop endiablés que dans les mélodies groove et soul. Il fédère Lionel « Biglips » et sa trompette envoûtante, Julien « Joe Dash » et sa guitare rock-blues, François à la batterie, gardien de la pulse, « Armelle Ita » un ange à la voix rock et soul, et Gaëtan, à la basse pour un son encore plus groove. Découlent de cette synergie une alchimie puissante, authentique et des arrangements ciselés et travaillés. Par la force de ses textes, loin de prétendre imposer quelque réponse que ce soit, partageant avec le public les questionnements et les émotions...

Nouvel album à découvrir sur :  
[themusikbaseproject.com](http://themusikbaseproject.com)

## INFOS ET RÉSERVATIONS

Billetterie des concerts sur place  
MJC de Manosque,  
1 allée de Provence  
[www.mjc-manosque.com](http://www.mjc-manosque.com)  
– 04 92 72 19 70





# 10 ans de "Karess" Immortelles

Ne voyez pas dans le titre une faute d'orthographe comme certains s'empresseront de le souligner, mais un client d'œil au studio de tatouage et piercing Immortal Karess qui fête cette année sa dixième année.

Texte : Nicolas Le Plénier  
Photo : Agence Print'N View

Février 2006, le 14 plus précisément, Gérard et Stéphane, respectivement tatoueur et perceur, débarquaient avec leur univers dans la commune de Manosque. Quelque temps plus tard, armé de ma pochette de lunettes de soleil façon Men in Black, je pénétrais dans leur studio et rencontrais pour la première fois ceux qui allaient devenir mes plus anciens annonceurs, et nous fêtons cette année nos dix années, respectivement. Voilà pour la petite histoire qui nous fait toujours sourire et qui fait bien rigoler Gérard !

## Présentation

Gérard justement, parlons-en ! En dix ans vous avez dû sûrement passer devant leur local au moins une fois, vous l'avez donc peut-être remarqué, un café à la main (n'allez pas croire qu'il ne fait que cela de ses journées). À son arrivée à Manosque ce petit bonhomme plein d'énergie, ancien militaire, « pilotait » une 125 Virago, d'ailleurs souvent source de taquineries de ma part, mais le petit bonhomme a vieilli et s'est sûrement dit : « Maintenant il faut que j'arrête les dérivés de Mobylette, que je passe le permis et que j'achète une vraie moto. » C'est ce qu'il a fait, prenant tellement goût aux deux-roues qu'il bravait le froid, la pluie, les tempêtes pour venir assouvir sa passion et vous marquer de son empreinte épidermique. Désormais nous ne voyons plus trop la moto de Gérard garée devant le studio, dix ans de plus ça y fait quand même, et il a sûrement dû troquer sa « bleue » contre un véhicule terrestre à quatre roues. Mais posez-lui la question lorsque vous le verrez et qu'il vous fera souffrir le temps d'embellir votre corps d'une de ses créations.

Trêve de plaisanterie (pour Gérard en tout cas), nous vous le disions, Gérard est investi et passionné par le tatouage. Il l'a découvert, appris et maîtrisé il y a déjà quelques années, avant de s'installer à Manosque. Depuis, il n'a cessé d'évoluer pour répondre aux demandes.

Passons à Stéphane, le poète, comme tout le monde le surnomme, sûrement à cause de sa facilité à échanger avec ses clients, à découvrir leurs attentes et leurs motivations pour passer à l'acte du tatouage ou du piercing. Les belles paroles et les phrases bien tournées sortent toujours de la bouche de Stéphane.

À première vue, on ne s'imagine pas que ce « morceau » a pu faire une carrière de sous-marinier vu sa corpulence. Mais c'est pourtant la douceur et la délicatesse qui caractérisent le plus Stéphane, surtout dans la pratique du piercing. Il sait vous mettre à l'aise et évite de vous faire souffrir.

Depuis quelques années, Stéphane s'est découvert une passion pour le dessin et a donc franchi le pas en se consacrant lui aussi au tatouage. Il n'oublie pas ses premiers amours (le piercing) et sera ravi de perforer une partie de votre corps, mais pour lui le tatouage a une autre philosophie et fait passer des messages forts, il y contribue quotidiennement en complément de Gérard, pour répondre à la demande, en cherchant toujours à créer, progresser et évoluer.

## En 2006, ils débarquent à Manosque

Peut-être que leur parcours de vie ne les destinait pas forcément à s'installer à Manosque, mais en tout cas cela s'est fait, et ça fait dix ans que ça dure. Le plaisir de faire plaisir a motivé d'autant plus leur envie en apportant un œil et un style nouveau dans le pays de Giono. « Nous souhaitons remercier infiniment notre clientèle qui nous a découverts, suivis et qui est restée fidèle à notre travail, nos valeurs, notre bonne humeur. Manosque a changé depuis notre arrivée, et nous sommes fiers d'y avoir contribué. Nous avons pu, en dix ans, rencontrer de nombreuses personnes et personnalités qui participent à la vie et à l'animation locales. Nous avons participé, notamment en partenariat avec Nico du magazine Mouv'in, à des événements dans la ville, ce qui nous rappelle de bons souvenirs. Nous sommes toujours dans cette optique et nous vous annonçons des événements à venir prochainement. »

## Créateur de passion

Depuis son ouverture, le studio Immortal Karess a vu passer de nombreux « apprentis » animés d'une passion respective, celle du tatouage ou du piercing. Tous ont pris leur envol vers des horizons différents, mais ils peuvent être reconnaissants d'avoir bénéficié du temps, de la patience et du partage dont ont fait preuve les membres d'Immortal Karess. Baptiste est d'ailleurs l'un de ces « élèves » en formation depuis plusieurs mois, il a choisi Immortal Karess pour se former et bénéficier des expériences de chacun, toujours dans une ambiance conviviale et familiale qui a fait la marque de fabrique du studio Immortal Karess.

## Découvrez Immortal Karess

Si ce n'est déjà fait, nous vous invitons à découvrir le salon de tatouage et piercing Immortal Karess et rencontrer ceux qui ont fait ce lieu, qui ont donné cette âme et qui ont apporté une autre image du tatouage et des tatoués dans notre petite commune de Manosque. Vous profiterez de leur écoute, de leur attention, de leur savoir-faire pour sublimer ce qui deviendra indélébile, et comme nous le confie Gérard : « L'aventure nous a menés à franchir le cap des dix ans, de plaisirs, de partages, de travail, de rencontres, en route maintenant pour la barre des vingt ans en votre compagnie. »

## Plus d'infos

### IMMORTAL KARESS – TATOUAGE ET PIERCING

Avenue Majoral-Arnaud

04100 Manosque

Tél. : 04 92 74 79 13

immortalkaress04@gmail.com

Facebook : Immortal Karess Manosque

Ouvert du mardi au samedi

de 10 heures à 18 h 30 et le lundi sur rendez-vous







Texte : Aurore Dugue  
Photo : M. Bourdaud

# Les Disciples d'Escoffier

**L'association les Disciples d'Escoffier organise une soirée de gala pour venir en aide aux enfants handicapés du centre La Bourguette à La Bastidonne. L'occasion de venir déguster des plats préparés par les plus grands chefs cuisiniers.**

Auguste Escoffier, né en 1846, aussi connu sous le nom de « roi des cuisiniers » et « cuisinier des rois », est le chef cuisinier le plus célèbre de son temps. Il modernise la cuisine raffinée, met en place le concept des brigades actuelles et prend le soin de retranscrire dans ses ouvrages les recettes qui servent encore aujourd'hui de base pour tous les chefs autour du monde. Travaillant dans de prestigieux restaurants, il met cependant un point d'honneur à partager son art, et récupère les restes pour nourrir les Petites sœurs des pauvres.

## Les Disciples d'Escoffier

C'est autour de cet emblème de la cuisine, de son art et de sa générosité que l'association les Disciples d'Escoffier voit le jour en 1954. Aujourd'hui, présente en France et à l'étranger (États-Unis, Italie, Japon et Grande-Bretagne), l'association réunit les deux mille cinq cents meilleurs chefs issus des plus grands restaurants. Comparée à la Légion d'honneur de l'univers de la cuisine, cette association met à contribution son prestigieux savoir-faire pour organiser des soirées

et des repas gastronomiques au profit des enfants malades. Les plus grands chefs pour un repas. Le 14 mars, l'association vous donne rendez-vous au golf de Pierrevert – qui prête sa salle et ses cuisines pour l'occasion – pour une soirée de gala au profit des enfants handicapés et autistes. L'événement débute à 19 heures avec une cérémonie d'intronisation des nouveaux chefs qui rejoindront l'équipe cette année, puis se poursuit par un repas préparé par les cordons rouges de l'association, aidés par les élèves du lycée Martin-Bret qui assureront également le service en salle. Et le menu met l'eau à la bouche ! Une tombola viendra clore la soirée pour récolter le maximum de fonds pour le centre La Bourguette à La Bastidonne.

## Plus que cuisiner, partager !

En 2015, Jean-Pierre Bourdaud et son équipe de chefs des Alpes-de-Haute-Provence et des Hautes-Alpes ont pu récolter plus de 10 000 euros grâce à leurs actions caritatives. Ils ont ainsi offert

des jeux en bois à l'hôpital de Gap, et un insufflateur pour celui de Manosque. Ils se sont également associés aux Disciples d'Escoffier du Var pour investir ensemble dans un véhicule de transport de fauteuils roulants pour un centre d'enfants maltraités de Bandol.

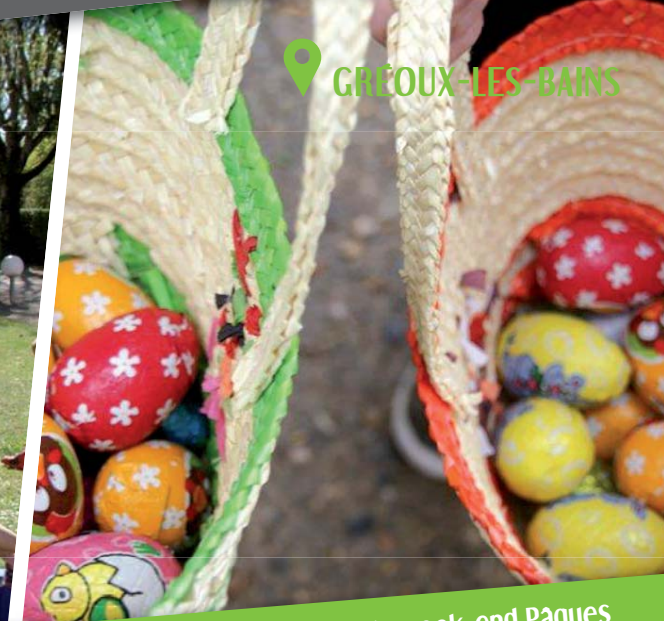
## Informations

Vous pourrez également retrouver les Disciples d'Escoffier le 10 juillet pour leur traditionnelle bouillabaisse. Puis tout au long de l'année puisque l'association propose des démonstrations culinaires à la fête de la Châtaigne à Solliès-Pont, et se rend à la foire d'Ongles et sur les marchés de Noël.

Les réservations pour la soirée du 14 mars ont déjà commencé – 65 € par personne.

Réservations auprès de Jean-Pierre Bourdaud, président pour les Alpes-de-Haute-Provence et les Hautes-Alpes :  
4 avenue du Défends,  
04860 Pierrevert  
Tél. : 04 92 73 75 40  
mbourdaud4@orange.fr  
ou directement auprès du golf de Pierrevert : 04 92 72 17 19





Paques se fête à Gréoux lors du week-end Paques Aventures. Petits et grands, curieux et gourmands, venez profiter ensemble de l'événement. Chocolats et activités sont au rendez-vous !

Texte : Aurore Dugue  
Photo : Office de Tourisme Gréoux

# Pâques Aventures

Cette année encore, la ville de Gréoux-les-Bains vous invite au parc Morelon pour célébrer Pâques en famille ! Pour l'occasion, la ville propose de nombreux ateliers et activités : promenade en famille ou à poney, parcours d'orientation et chasse aux œufs sont la promesse de fêtes réussies. Découvrez le programme.

## Le Verdon à vélo

Finis les repas de famille qui s'éternisent. Place à des Pâques dynamiques ! Alors, pourquoi ne pas commencer par un jeu d'orientation au bord de l'eau ? Chercher et trouver : une des activités préférées des enfants... et même des grands ! La ville thermale vous invite à grimper sur vos VTT pour découvrir son parcours mis en place sur les rivages du Verdon. Des balises seront disséminées dans la colline et aux abords immédiats du village. L'occasion de découvrir ou redécouvrir notre célèbre rivière. **Dimanche 27 mars de 14 h 30 à 17 h 30 • Départ à la demande au parc Morelon**

## Dans le pas des troupeaux

Pour ceux qui n'auraient pas le sens de l'orientation, suivez le guide ! Lors de cette balade en famille, accessible à tous, laissez-vous mener sur l'ancienne draye des troupeaux (chemin des transhumances) qui traversaient à l'époque toute la région. En rejoignant la ferme de la Farre, pour l'heure de la traite, profitez des explications du guide qui vous plongera dans l'univers des bergers et leur fameuse coutume ancestrale. Sylvestre Debaizieux ouvrira exceptionnellement les portes de son exploitation pour vous faire découvrir ses chevreaux, et partager de bons moments tels que la traite des chèvres, ou la dégustation du fromage fait maison. Plaisir partagé garanti ! Temps de marche : 2 heures, dénivelé : 50 mètres environ

**Dimanche 27 mars de 14 h 30 à 17 h 30 • Départ du parc Morelon en véhicules personnels**

Possibilité de transport en minibus (places limitées à 8 personnes). Pensez au covoiturage ! Sur réservation : 25 personnes maximum

## Partez à la chasse aux œufs !

Vos enfants partent à l'aventure dans le parc où se cachent de nombreux petits trésors en chocolat ! Une fois le précieux butin découvert, rendez-vous à l'atelier de peinture pour décorer et personnaliser votre œuf. Les écuries d'Aurabelle vous accueilleront également pour vous proposer des balades à poney, et une maquilleuse professionnelle des Couleurs de Naïa sera sur place l'après-midi pour vous garantir des souvenirs inoubliables. De quoi ravir vos petits !

**Lundi 28 mars dès 10 h 30 • Parc Morelon**

## Paques fait son cirque

Avec Loly Circus, enfants et adolescents pourront découvrir, selon leur niveau, les principales disciplines de l'univers du cirque, dans un cadre ludique et créatif. Au programme : acrobaties, équilibre sur boule et fil, sensation d'envol sur le trapèze et tissu, jonglerie avec objets divers... Faites de vos jeunes de vrais funambules ! **Lundi 28 mars de 14 heures à 17 heures • Parc Morelon**

## Informations

Paques Aventures  
Dimanche 27 et lundi 28 mars • Gratuit  
Office du tourisme de Gréoux-les-Bains  
Tél. : 04 92 78 01 08 - [www.greouxlesbains.fr](http://www.greouxlesbains.fr)





Texte : Aurore Dugue  
Photo : Essentialhuma

# Essentialhuma

## Des lunettes pour un sourire

Pour la seconde fois, l'association manosquine Essentialhuma fait appel à la générosité et installe des urnes chez les opticiens de la ville, pour récolter vos vieilles lunettes et les apporter aux habitants du Burkina Faso qui n'ont aujourd'hui pas d'accès aux soins. Avec eux, participez à l'amélioration du quotidien des Burkinabés.

Essentialhuma est avant tout une association familiale, née en 2011 suite aux nombreux voyages de Claude Cressot et de ses enfants. Tombés amoureux du Burkina Faso – quatrième pays le plus pauvre au monde –, ils n'envisagent plus de s'y rendre pour faire du tourisme, mais bel et bien pour faire bouger les choses en créant cette association consacrée à l'humain. Et quand, en 2014, Claude rencontre Erwan Gouin, opticien, qui rêve lui aussi de partir, il lui propose de faire partie de l'aventure en mettant ses compétences à profit.

### Donnez une seconde vie à vos lunettes

Commence alors une grande récolte de lunettes. Tous les opticiens manosquins accueillent à bras ouverts le projet, et

mettent à disposition des urnes dans leurs boutiques pour que les vieilles paires qui traînent, et dont on ne sait jamais quoi faire, retrouvent une seconde vie. Les lunettes déposées sont ensuite triées, remises en état et mesurées afin de pouvoir les classer selon la correction qu'elles apportent. Erwan et Claude partent ensuite pour une quinzaine de jours, emportant dans leurs bagages autant de montures que possible, le reste des verres voyagera par conteneur. Erwan, quant à lui, aidé des opticiens locaux, procède aux examens de vue classiques afin d'être en mesure d'offrir aux Burkinabés la correction dont ils ont vraiment besoin. Si en 2014, mille deux cents lunettes avaient été offertes au Burkina Faso, cette année l'objectif est d'atteindre les deux mille paires avant la fin du mois.

### Le bonheur du partage

Au Burkina Faso, l'accès aux soins médicaux est presque inaccessible. Une paire de lunettes coûte 160 000 francs CFA, soit la valeur de quatre mois de salaire, et il est aussi difficile de trouver un opticien. Alors, quand les membres d'Essentialhuma arrivent les bras chargés de montures, c'est tout le village qui fait le déplacement. Et ces événements restent ancrés dans la mémoire des deux Manosquins. Les sourires radieux des quelque cinq cents Burkinabés qui ont eu pu redécouvrir le monde grâce à ces lunettes sont leur plus belle récompense.

### Des rêves plein la tête

Essentialhuma ce ne sont pas que des lunettes, et des idées pour améliorer le quotidien des locaux, Claude n'en manque pas ! En 2012, l'association a participé à l'électrification d'un lycée professionnel à Kaya, et l'a équipé d'une machine-outil pour son atelier de menuiserie. Deux membres d'Essentialhuma ont également travaillé pour l'association Burkinasara qui entreprenait des travaux de construction d'une usine d'ensachage d'eau. Aujourd'hui, le projet de construction d'un centre d'éveil à Komki-Ipala se profile, et une collecte de jeux d'éveil est ouverte pour offrir à ces enfants les jouets dont ils ont besoin pour développer leur imagination.

### Ne jetez plus, donnez !

L'association récupère tous les objets utiles et faciles à transporter, comme les stylos, les équipements solaires, les machines à coudre, les vieux outils, les téléphones portables avec leur chargeur, et bien d'autres encore. Alors, n'hésitez pas à donner pour soutenir l'association et participer à cette belle aventure.

### Informations :

Association Essentialhuma  
2 bis, place Marceau - Manosque  
M. Claude Cressot, président  
07 85 64 98 34 - claudluce@hotmail.fr  
Des points de collectes sont disponibles chez les opticiens.



# CASTING



# TOP Modèle

2 0 1 6



VOUS AVEZ  
| ENTRE 16  
& ET 22 ANS  
| &  
| MESUREZ  
| MINIMUM  
| 1 M70 ?

INSCRIVEZ-VOUS  
AVANT LE 31 MARS AU  
06 87 95 46 44

ET PARTICIPEZ PROCHAINEMENT  
À L'ÉLECTION TOP MODÈLE  
ALPES DE HAUTE PROVENCE 2016



*Un Chèque  
Cadeau de  
300 €  
pour la gagnante*





Ouvert en octobre dernier, le Simul'Café vient s'intégrer à partir du mois de mars, dans les locaux du Laser Games Megazone afin d'offrir un espace de jeux et de loisirs de plus de 1000 m<sup>2</sup>

Texte : Nicolas Le Pénier  
Photo : Megazone

# NOUVEAU le Simul'Café rejoint Megazone

Depuis deux ans, dans la zone commerciale Saint-Joseph, à quelques pas de Joué Club, le Laser Games Megazone a apporté une nouveauté et une offre de loisirs supplémentaire dans le bassin manosquin, pour le plus grand plaisir des jeunes et des moins jeunes. Comprenant un labyrinthe de six cent cinquante mètres carrés pour la pratique du Laser Games, vous pourrez aussi retrouver, un minigolf de neuf trous, une salle de jeux avec quatre billards deux baby-foot, un palet incurvé, une machine de basket, une machine de boxe et une machine attrape-peluche ; le tout accessible dès six ans.

## Le Simul'Café

En octobre dernier, un concept unique faisait son apparition dans le département. Les simulateurs du Simul'Café seront désormais regroupés dans un seul et même lieu. Une mezzanine supplémentaire va être créée pour accueillir trois simulateurs (formule 1, hélicoptère, chasse). L'occasion de profiter de jeux et activités en un seul lieu, sur plus de mille mètres carrés, venez vivre une expérience unique à bord de deux formules 1 comme si vous pilotiez sur tous les grands prix. Faire un vol des plus réalistes aux commandes d'un hélicoptère ou d'un avion, ou encore tester votre précision et vos réflexes avec le simulateur de tir et ses dix disciplines. Des activités qui conviennent parfaitement à un public d'adolescents et d'adultes, ces derniers souhaitant aussi profiter d'activités ludiques et conviviales.

## Espace restauration

Autre nouveauté, un espace restauration voit le jour au sein du Megazone, une véritable cuisine intégrée et un four à pizza pour vous proposer, le midi en semaine, et le soir en week-end, de délicieuses, savoureuses, et copieuses pizzas, à déguster sur place ou à emporter. Et à en croire ceux qui les ont déjà goûtées, elles sont exquises ! Un service supplémentaire qui permettra aux employés de la zone ou aux lycéens de

se restaurer le midi. Le soir ou le week-end, profitez-en pour partager un bon moment entre amis (consultez les horaires sur notre site).

## Soirées et matchs sur écrans géants

Le week-end, profitez d'une ambiance électro lounge jusqu'à 1 heure du matin. Tout au long de l'année, de nombreuses soirées à thèmes, qui contenteront les goûts de chacun, sont proposées. Cet été, tenez-vous prêts pour la traditionnelle soirée Ibiza du Megazone. En 2015 elle avait réuni plus de quatre cents personnes de 17 heures à 1 heure du matin. Nous vous tiendrons informés de la date exacte. La fête de la Musique sera également un événement à ne pas manquer (entrée gratuite). À partir du mois de juin, toutes les semaines, une soirée DJ aura lieu de 21 heures à 1 heure sur la terrasse.

Megazone retransmet tous les matchs de foot et de rugby en les diffusant sur écran géant de trois mètres sur trois. Quoi de mieux que de partager avec vos amis, un bon match accompagné d'une excellente pizza et d'une bière ?

## Les formules anniversaires

Le Megazone propose des formules anniversaire à partir de 10 euros par enfant. Il y a également des tarifs de groupe ou la possibilité de privatiser le lieu pour un événement ou une journée d'entreprise. Plus de renseignements sur demande.

## Renseignements

Laser Games Megazone – Simul'Café  
Z.I. Saint-Joseph – Manosque  
Tél. : 04 92 75 11 05  
Facebook : megazonemanosque  
[www.megazonemanosque.com](http://www.megazonemanosque.com)







+ DE 1000 M<sup>2</sup> DE JEUX

# MEGAZONE

## Laser Games



**SIMUL CAFÉ**

**3 SIMULATEURS**



**NOUVEAU PIZZA**

sur place  
ou à emporter

POUR TOUTE LA FAMILLE,  
ANNIVERSAIRES,  
CENTRES AÉRÉS,  
ENTREPRISES

BAR - PIZZERIA - TERRASSE  
AMBIANCE MUSICALE  
RETRANSMISSION  
D'ÉVÉNEMENTS SPORTIFS  
SUR GRAND ÉCRAN 3X3  
SALLE DE JEUX - MINI GOLF

**MANOSQUE - ZI ST JOSEPH**  
au dessus de JouéClub  
INFOS : 04.92.75.11.05  
[megazonemanosque.com](http://megazonemanosque.com)







Vous avez pris l'habitude depuis des années, de profiter du service U Drive et de venir retirer vos courses sur le parking d'Hyper U après avoir passé commande sur internet. Depuis le 16 février, U Drive a changé d'emplacement.

Texte : Nicolas Le Plier  
Photo : Agence Print'N View

# U Drive change d'emplacement

Nouveautés, depuis le 16 février dernier, votre service U Drive (courseU.com) a fait peau neuve et a investi de nouveaux locaux pour une optimisation du service. Anciennement situé sous le chapiteau au milieu du parking, U Drive se trouve désormais dans de nouveaux locaux attenants à la façade du magasin et à proximité de la station-service. Bien évidemment une zone de stationnement vous est réservée pour faciliter le chargement de vos courses.

## Un service adopté

Avec son lancement à Manosque en 2011, l'U Drive a vu son nombre d'utilisateurs augmenter de façon exponentielle. Preuve de l'intérêt et de l'avantage que peut procurer ce type de service.

## U Drive s'engage pour la planète !

Afin de réduire les conséquences environnementales de chacun, l'équipe U Drive vous propose un nouveau système de sacs consignés. Il vous faudra alors penser à venir avec ces sacs pour retirer vos courses. Plus aucun sac en plastique ne vous sera fourni.

## Ouverture

L'équipe sympathique et disponible d'U Drive vous accueille du lundi au samedi de 8 h 30 à 19 h 30.

## Plus d'infos

Hyper U Manosque  
Z.I. Saint-Joseph – Route de la Durance  
04100 Manosque  
Tél. : 04 92 70 70 30  
[www.hyperu-manosque.com](http://www.hyperu-manosque.com)



## Ca s'est passé à Hyper U

Le samedi 13 février dernier, la galerie de votre magasin Hyper U Manosque accueillait un défilé de robes de soirées et de robes de mariées en partenariat avec la nouvelle boutique Ma Petite Robe Blanche située au 47 rue Grande à Manosque. Une dizaine de mannequins ont donc présenté les modèles disponibles en boutique. Coiffés par les coiffeuses de Pascal Coste et maquillés par Sabrina Tilli. Cet événement a attiré de nombreux curieux qui ont pu admirer ces créations. Retrouvez toutes les photos de la soirée sur Facebook : Magazine Mouv'in.



# **HYPER**



*Manosque*

# **NOUVEAUTÉ !**

VOTRE



# **DRIVE**

[coursesu.com](https://coursesu.com)

# **FAIT PEAU NEUVE !**

## **Retrouvez nous dans NOS NOUVEAUX LOCAUX !**

ACCÈS

**STATION  
DE LAVAGE**

**STATION  
SERVICE**

**NOUVEAU  
POINT DE RETRAIT**



# **HYPER**



*Manosque*



# AGENDA

## 3 JEUDI 3 MARS

REILLANNE	...	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 75 61 62
ST-AUBAN	Mutuelle St-Aubanaise	Escale Bien-Être - Ligue Contre le Cancer	13h30 à 16h • Gratuit	☎ 04 92 32 50 36

## 4 VENDREDI 4 MARS

DIGNE-LES-B.	Centre René Char	Concert Folk Blues I. Graziano et F. Forni	21h • 18€	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	Galerie Fred K.	Vernissage - Marc Bouygard Gravures	18h30	☎ 06 88 57 85 99
VILLENEUVE	Salle Jean Jaurès	Conférence - « La Symbolique Gauloise »	20h30	☎ ...
MANOSQUE	Galerie Fred K.	Printemps des Poètes	19h30 • 8€	☎ 06 88 57 85 99
GRÉOUX-LES-B.	Château des Templiers	R'Ève d'Art	15h30 à 18h30	☎ 06 34 26 83 92
QUINSON	Musée Préhistoire	Conférence - L'Exposition Temporaire	18h • Gratuit	☎ 04 92 74 09 59
CHÂTEAU-ARN.	Théâtre Durance	Concert de Jazz - Avishai Cohen Quartet	21h • 20€	☎ 04 92 64 27 34
CHÂTEAU-ARN.	Gymnase des Lauzières	Boxing Val de Durance	19h	☎ 06 03 56 07 33
ST-ETIENNE-O.	Médiathèque	« La Ballade des Massacrés »	20h • 10€	☎ ...
FORCALQUIER	K'Fé Quoi	Concert - Tripot & Dj Benny Blanco	21h	☎ 06 85 35 68 42

## 5 SAMEDI 5 MARS

MANE	Salle Polyvalente	Loto de la chasse	15h30 à 18h	☎ ...
DIGNE-LES-B.	Centre René Char	Concert Blues Cory Sezenc	21h • 18€	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	Café Provisoire	Concert - LaLaLa Napoli & Zoulouzbek Band	21h • 10€	☎ 04 92 72 10 01
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	Centre Jean Giono	Atelier d'Écritures - « Dans la Lumière du Vent »	9h30 à 16h30	☎ 04 92 70 54 54
Oraison	Zone Artisanale	Clown Tout Niveau - Stage Adulte	10h à 17h	☎ 04 92 75 36 86
DIGNE-LES-B.	Les Gavots	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 40 61 82
CHÂTEAU-ARN.	Salle des Fêtes	Aubade Vocale « A Viva Voce »	16h30 • Gratuit	☎ 04 92 64 48 24
MANE	Salle Polyvalente	Loto de la Chasse	15h30	☎ ...
Oraison	Salle du Château	Conférence - Maladie de Lyme	15h	☎ 04 92 78 60 80
ST-AUBAN	Devant le Stade	Sortie « Salades Sauvages »	13h30 à 16h30 • 6€	☎ 06 50 36 07 49

**INSCRIVEZ  
VOS ÉVÉNEMENTS**

**SUR**

**WWW.MOUV-IN.COM**

**>ANNONCEZ**

**VOS ÉVÉNEMENTS**

avant le 20 du mois  
précédent vos événements



# AGENDA

## 5 SAMEDI 5 MARS - suite

VALENSOLE	...	Carnavalensole	10h30	☎ 04 92 74 90 02
PEIPIN	Maison Pour Tous	Stage de Calligraphie Japonaise	10h à 13h • 22,50€	☎ 04 92 62 60 59
ST-ETIENNE-O.	Médiathèque	Conf. - Lecture « Les Poètes et la Grande Guerre »	17h • Gratuit	☎ 06 45 16 91 61
ST-ETIENNE-O.	Médiathèque	Théâtre « Les Mémoires d'un Rat de Guerre »	19h • 10€	☎ 06 45 16 91 61
VOLX	Foyer Rural	Soirée Cabarat - « L'Histoire du Musical »	20h30	☎ ...
MANOSQUE	Face au Campanil	Vide Poussette	Journée	☎ 06 76 48 07 21
FORCALQUIER	K'Fé Quoi	Concert - Seydou Drame & Sagoke Groov'	21h	☎ 06 85 35 68 42
VALENSOLE	Salle des Fêtes	Carnaval - Boom des Petits	14h	☎ 06 88 41 64 31

## 6 DIMANCHE 6 MARS

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
PIERREVERT	Salle de la Frache	Concert - Atelier Blues & Jazz	17h30 à 20h	☎ 04 92 72 86 87
MANOSQUE	Gymnase des Iscles	HandBall	17h à 18h30	☎ ...
MALIJAI	Salle des Fêtes	Loto	15h30	☎ 06 30 57 50 98
PIERREVERT	Salle Polyvalente	Loto du Printemps	15h	☎ 04 92 72 86 87
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Spectacle Musical « Orgue de Barbarie »	15h à 16h30	☎ 06 11 39 69 15
CHÂTEAU-ARN.	Boulodrome Couvert	Éliminatoires Championnat de France de Pétanque	9h à 20h	☎ 04 92 64 23 90
CORBIÈRES	...	Vide Dressing	9h à 18h	☎ 06 86 34 24 08
ORAISON	...	Vide Grenier	7h à 18h	☎ 04 92 78 60 80
LA BRILLANNE	Salle Le Bon Accueil	Vide Poussette & Jouets	Journée	☎ 06 82 05 96 06
MANOSQUE	Boulodrome de Drouille	Vide Grenier, Dressing & Outils	6h30 à 18h	☎ 06 72 5497 57

## 7 LUNDI 7 MARS

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
ORAISON	Zone Artisanale	Clown Perfectionnement - Stage Adulte	10h à 17h	☎ 04 92 75 36 86
ST-AUBAN	Devant le Stade	Sortie « Salades Sauvages »	13h30 à 16h30 • 6€	☎ 06 50 36 07 49



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

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

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



# AGENDA

## 8 MARDI 8 MARS

<b>ORAISON</b>	Château	Verre de l'Amitié - Journée de la Femme	...	☎ 04 92 70 77 77
<b>MANOSQUE</b>	MJC	« Les Femmes s'Exposent »	...	☎ 04 92 72 19 70
<b>SEYNE-LES-A.</b>	...	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 34 69 22
<b>LES MÉES</b>	Salle du Cinéma	Conférence Ange Rêve Méditation	19h45 • 12€	☎ 04 92 34 08 06
<b>LES MÉES</b>	Salle des Fêtes	Journée Internationale de la Femme	18h	☎ 04 92 34 03 01
<b>MALIJAI</b>	Danofolies	Atelier d'Éveil	9h30 à 11h30	☎ 04 92 31 50 99
<b>PEYRUIS</b>	Espace St-Pierre	Visite de la Manufacture de Confitures	9h30 • 2€	☎ 04 92 33 23 00
<b>ORAISON</b>	Salle du Château	Journée de la Femme	...	☎ 04 92 78 60 80
<b>VALENSOLE</b>	...	Cinéma de Pays	18h	☎ 04 92 74 90 02

## 9 MERCREDI 9 MARS

<b>MANOSQUE</b>	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
<b>STE-TULLE</b>	La Passerelle	Rencontre Publique - Pierre Ducrozet	17h • Gratuit	☎ 04 92 75 67 83
<b>CHÂTEAU-ARN.</b>	Étangs des Salettes	Atelier Pêche	13h30 à 17h30 • 5€	☎ 04 92 32 37 04

## 10 JEUDI 10 MARS

<b>DIGNE-LES-B.</b>	IUT	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 40 61 82
<b>PEIPIN</b>	Le Grand Champ	Conférence sur Rome	18h30 à 20h30 • 10€	☎ 04 92 62 60 59
<b>ST-AUBAN</b>	Mutuelle St-Aubanaise	Escale Bien-Être - Ligue Contre le Cancer	13h30 à 16h • Gratuit	☎ 04 92 32 50 36
<b>CHÂTEAU-ARN.</b>	Cinématographe	Ciné - P'tit Dej' - « Free Love »	8h45 • 5,5€	☎ 04 92 32 37 04

## 11 VENDREDI 11 MARS

<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	Danse Néo-Classique - Puccini-Cie Julien Lestel	21h • 25€	☎ 04 92 70 35 06
<b>PEYRUIS</b>	Café Le France	Soirée « Collé-Serré » Kizomba & Zouk	22h • Gratuit	☎ 04 92 68 00 08
<b>LES MÉES</b>	Maison des Asso.	Atelier d'Initiation à la Radiesthésie	20h30	☎ 04 92 34 08 06
<b>GRÉOUX-LES-B.</b>	Congrès l'Étoile	Duo Di Firenze - Les Grandes Émotions de l'Opéra	20h30	☎ 04 92 78 01 08
<b>PEYRUIS</b>	Salle des Fêtes	Projection & Conférence sur les Abeilles	18h à 21h30	☎ 06 83 22 05 79
<b>CHÂTEAU-ARN.</b>	Salle Communale	Atelier « Approche de la Gemmothérapie »	13h30 à 17h30 • 15€	☎ 06 50 36 07 49
<b>STE-TULLE</b>	La Passerelle	« Langue des Délices, Délices des Langues »	18h30	☎ ...
<b>DIGNE-LES-B.</b>	Centre René Char	Ensemble Baroque de Provence & Clavecins	21h • 18€	☎ 04 92 30 87 10
<b>FORCALQUIER</b>	K'Fé Quoi	Concert - Garage Rock	21h	☎ 06 85 35 68 42



**JUSQU'À 200€ OFFERTS**

POUR 3 NOUVEAUX CONTRATS

**réinventons / notre métier**

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

**Hervé GRIVEL, votre agent général de proximité**

Tél. 04 92 72 04 72 - Fax : 04 92 87 38 37 - [agence.grivel@axa.fr](mailto:agence.grivel@axa.fr)  
orias 07030551

# AGENDA

## 12 SAMEDI 12 MARS

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
Oraison	Salle de l'Eden	Concert de Blues	20h30 • 17€	☎ 06 88 08 40 42
Oraison	Zone Artisanale	Cascades Burlesques - Stage Adulte	10h à 17h	☎ 04 92 75 36 86
MANOSQUE	Café Provisoire	Fiesta des Lycéens !	21h • 3€	☎ 04 92 72 10 01
PEYRUIS	Café Le France	Karaoké	21h	☎ 04 92 68 00 08
MANOSQUE	Gymnase des Iscles	HandBall	18h30 à 20h	☎ ...
LES MÉES	Salle des Fêtes	Bal Masqué	18h30 à 21h	☎ 04 92 34 36 38
LES MÉES	Salle du Cinéma	Audition Publique de Musique	15h à 17h	☎ 06 08 45 01 64
Oraison	Salle de l'Eden	Fête du Printemps « Thé Dansant »	14h30 à 18h	☎ 04 92 70 77 80
PEIPIN	Le Grand Champ	Stage de Sophrologie	14h à 18h • 37.50€	☎ 04 92 62 60 59
CHÂTEAU-ARN.	Point Rencontre	« L'Éducation à la Paix et à l'Action Non-Violente »	12h30 à 16h	☎ 04 92 64 53 61
PEYRUIS	Maison des Asso.	Stage de Bonsaï	9h30 à 17h30	☎ 04 92 62 60 59
Oraison	Centre Soins Bien-Être	« Mon Corps Parle ! Le Comprendre & le Soigner »	9h à 12h	☎ 06 75 63 51 06
BASTIDE DES J.	Salle Polyvalente	Vide Poussette	9h à 16h	☎ 06 81 67 52 12
CHÂTEAU-ARN.	Parc Arboré	Brocante - Vide Grenier - Collections	7h à 16h	☎ 06 88 16 53 27
DABISSE	Salle des Fêtes	Brocante - Vide Grenier & Dressing	6h à 19h	☎ 06 72 54 97 57
CORBIÈRES	Salle Multiactivités	Loto de l'Oustau	15h	☎ 04 92 78 26 28
FORCALQUIER	K'fé Quoi	Concert - The Wailing Trees	21h	☎ 06 85 35 68 42
DIGNE-LES-B.	Complexe Aquatique	Nuit de l'Eau	19h30 à Minuit	☎ ...
LA BRILLANNE	Z.A Les Iscles	Ouverture « El Clandestino » - Concert	19h	☎ ...

# relooking®

BEAUTE MINCEUR

MINCEUR ★ DÉPILATION ★ PHOTORAJEUNISSEMENT

SÉANCE  
D'ESSAI  
1 BILAN + 1 SOIN  
**8,90€**

**-30%**  
sur les forfaits  
dépilation  
par lumière pulsée  
Jusqu'au 31 mars 2016

Prenez rendez-vous

ESPACE MIRABEAU - HALL F - avenue Jean Giono - MANOSQUE

tél. : 09 86 31 60 43 / www.relooking-minceur-manosque.fr



# AGENDA

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

## 13 DIMANCHE 13 MARS

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
MALIJAI	Salle des Fêtes	Loto	15h30	☎ 06 67 44 22 74
L'ESCALE	MAC	Tournoi de Tarot	14h à 17h30 • 6€	☎ 06 18 90 97 59
Oraison	Salle de l'Eden	Loto	15h	☎ 04 92 78 60 80
PIERREVERT	Salle Polyvalente	Loto de Kenshinkan	15h	☎ 04 92 72 86 87
VOLX	Salle Polyvalente	Atelier Qi Gong	9h30 à 12h	☎ 04 92 77 44 26
BASTIDE DES J.	Salle Polyvalente	Puces des Couturières & du Loisir Créatif	9h à 16h	☎ 06 81 67 52 12
PEYRUIS	Salle des Fêtes	Loto	15h30	☎ 06 85 42 63 25
PIERREVERT	Salle de la Frache	« La Perle de la Canebière »	15h à 17h	☎ 04 92 72 86 87
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Puce des Couturières & Loisirs Créatifs	9h à 17h	☎ 06 89 85 92 72
VALENSOLE	...	Loto ASV	15h30	☎ 04 92 74 90 02
MANOSQUE	Parc de Drouille	Vide Grenier - Marché aux Puces	6h à 18h	☎ 06 24 42 30 69
DIGNE-LES-B.	Palais des Congrès	Concert - Grupo Compay Segundo	17h à 19h	☎ 04 92 36 62 62

## 14 LUNDI 14 MARS

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
PIERREVERT	Golf de Pierrevert	Soirée de Gala des Disciples d'Escoffier	Dès 19h • 65€	☎ 04 92 72 75 40
MANOSQUE	MJC	Clowns de Mars	...	☎ 04 92 72 19 70
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 72 43 43
RIEZ	...	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 77 80 49
ST-AUBAN	Devant le Stade	Sortie « Salades Sauvages »	13h30 à 16h30 • 6€	☎ 06 50 36 07 49
GRÉOUX-LES-B.	Parking des Aires	Saveur des Alpes du Sud	Journée	☎ 04 92 78 01 08

www.citron-vert.fr

Le Soin Éclat du visage

18€\*

Vernis Semi-Permanent

28€\*

Pose d'Ongles

39€\*

Épilation à partir de

4€\*  
la zone

sans rendez-vous\*\*!

\*\* sauf pose d'ongles



Du 1er au 31 mars,  
c'est le mois de  
l'abonnement :  
**3 Mois offerts**  
pour toute souscription  
de 6 mois  
par anticipation

180 bd Régis Ryckebush  
L'éco Forum - 04100 MANOSQUE

Entreprise Indépendante Franchisée Citron Vert

# AGENDA

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

## 15 MARDI 15 MARS

MANOSQUE	Médiathèque	Comité de Lecture - Pierre Ducrozet	18h • Gratuit	☎ 04 92 75 67 83
VINON-SUR-V.	Moulin de St-André	One Man Show - Anthony Joubert	21h	☎ ...
ST-AUBAN	Arkema	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 64 33 56
L'ESCALE	MAC	Conférence sur les Voconces	20h30 • Gratuit	☎ 04 92 64 02 46
LES MÉES	Médiathèque	Atelier Médiathèque	9h30 à 11h30	☎ 04 92 31 50 99

## 16 MERCREDI 16 MARS

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	Médiathèque	Atelier d'Écriture - Pierre Ducrozet	...	☎ 04 92 75 67 83
DIGNE-LES-B.	Les Gavots	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 40 61 82
LES MÉES	Local du RAMIP	Rencontre en Soirée - Accueil du Bébé	20h à 22h	☎ 04 92 31 50 99
MALIJAI	Salle des Fêtes	Contes Provençaux	14h à 17h • Gratuit	☎ 06 31 34 36 49
CHÂTEAU-ARN.	Étangs des Salettes	Atelier Pêche	13h30 à 17h30 • 5€	☎ 04 92 32 37 04
ORAISON	...	Atelier Déco Florale de Table	14h30 à 17h30 • 12€	☎ 06 99 80 44 41
VOLX	Salle Associative	Atelier Famille « Décorations de Pâques »	14h à 17h	☎ 04 92 70 91 28
MANOSQUE	ADF Formation	Journée Portes Ouvertes ADF Formation	14h à 19h	☎ 04 92 72 82 82
MANOSQUE	CFA CCIT	Journée Portes Ouvertes CFA	10h à 16h	☎ 04 92 30 91 91
MANOSQUE	Vicenta	Journée Portes Ouvertes Vicenta Formation	...	☎ 04 92 74 19 76

# Côté Femme

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

Prêt-à-porter, chaussures & accessoires

ICODE IKKS CIMARRON FINAL TOUCH (A SH) BEL AIR

La Nouvelle Collection SPRING SUMMER 2016  
est arrivée en boutique !

Nouvelle Saison : Nouveau Style

Venez découvrir les nouveaux  
LOOKS de cette saison...

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

RELOOKEUSE  
PROFESSIONNELLE  
DIPLOMÉE

CONSULTANTE EN LOOK

OUVERT DU MARDI AU SAMEDI DE 10H À 12H ET DE 15H À 19H ET LE DIMANCHE DE 10H À 12H



# AGENDA

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

## 17 JEUDI 17 MARS

<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	Programmation Les Clowns de Mars	19h • 10€	☎ 04 92 72 10 01
<b>ST-MARTIN-BRÔ.</b>	Salle des Fêtes	« Art Poétique » au Printemps des Poètes	Journée • Gratuit	☎ 04 92 74 85 81
<b>PIERREVERT</b>	...	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 72 88 99
<b>PEIPIN</b>	Grand Champ	Café Débat - Développement Personnel	18h30 • 18€	☎ 04 92 62 60 59
<b>GRÉOUX-LES-B.</b>	Congrès de l'Étoile	Les Conférences de l'Étoile	17h30 à 19h	☎ 04 92 78 01 08
<b>ST-AUBAN</b>	Mutuelle St-Aubanaise	Escale Bien-Être - Ligue Contre le Cancer	13h30 à 16h • Gratuit	☎ 04 92 32 50 36
<b>PEIPIN</b>	Ludocinelle	Atelier d'Éveil	9h30 à 11h30	☎ 04 92 31 50 99

## 18 VENDREDI 18 MARS

<b>MANOSQUE</b>	Galerie Fred K.	Vernissage - Exposition André Aragon	18h30 • Gratuit	☎ 06 88 57 85 99
<b>SISTERON</b>	...	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 61 31 61
<b>ORAISON</b>	Salle du Château	Printemps des Poètes	18h30	☎ 04 92 78 60 80
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Cinéma de Pays	18h • 5€	☎ 04 92 78 60 80
<b>FORCALQUIER</b>	K'Fé Quoi	Concert - Hey Ginger & Picnic Republic	21h	☎ 06 85 35 68 42

## 19 SAMEDI 19 MARS

<b>MANOSQUE</b>	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
<b>RIEZ</b>	Salle Polyvalente	Soirée Théâtre - « Crises de Mères »	21h	☎ ...
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Eden District Blues	20h • 17€	☎ 06 88 08 40 42
<b>MALLEFOUGAS.</b>	Mairie	Les Causeries de Bel'Lurette - Histoire d'Archives	17h à 19h • 5€	☎ 06 64 80 23 84
<b>ORAISON</b>	Place de la Mairie	Commémoration du 19 Mars 1962	17h15	☎ 04 92 78 60 80
<b>LES MÉES</b>	Tennis Club	Cardio / Fitness Tennis	13h30 à 14h30	☎ 06 77 08 23 43
<b>ST-AUBAN</b>	Devant le Stade	Sortie « Salades Sauvages »	13h30 à 16h30	☎ 06 50 36 07 49
<b>GRÉOUX-LES-B.</b>	...	Bourse Auto-Moto	9h à 18h	☎ ...
<b>PEYRUIS</b>	Boulodrome	Brocante - Vide Grenier - Hyper Déballage	6h à 19h	☎ 06 72 54 97 57
<b>ORAISON</b>	Zone Artisanale	Baby Cirque	...	☎ 04 92 78 60 80
<b>PEIPIN</b>	Salle Polyvalente	Les Journées « Du Plaisir pour Mieux Vivre »	Journée	☎ 04 92 62 60 59
<b>PIERREVERT</b>	Salle de la Frache	« Je m'suis fait tout p'tit » - Hommage à Brassens	20h30	☎ 04 92 72 86 87
<b>STE-TULLE</b>	La Passerelle	« Autour des Mots »	10h	☎ ...
<b>STE-TULLE</b>	Hôtel de Ville	Commémoration du 19 Mars 1962	9h45	☎ ...
<b>VOLX</b>	Foyer Rural	Spectacle Repas Flamenco	20h30	☎ ...
<b>ORAISON</b>	Centre Soins Bien-Être	Soirée Bien-Être « La Gestion du Stress »	20h à 22h • Gratuit	☎ 04 92 78 60 80
<b>DIGNE-LES-B.</b>	Palais des Congrès	19 <sup>ème</sup> Nuit du Printemps - Soirée Dansante	18h	☎ 04 92 36 62 62
<b>DIGNE-LES-B.</b>	Centre René Char	Théâtre - « Robin Mon Amour »	19h • 8€	☎ 04 92 30 87 10
<b>FORCALQUIER</b>	K'Fé Quoi	Concert - Marie O'Dwyer & The Copper Leaves	21h	☎ 06 85 35 68 42



10  
ANS

10  
ANS

8 PAGES SPÉCIALES  
ANNIVERSAIRES

[www.mouv-incom](http://www.mouv-incom)







*Et oui  
déjà 10 ans !*



Les années passent vite, surtout lorsque l'on prend du plaisir à faire ce que l'on fait. Je ne dis pas que l'aventure Mou'In a été de tout repos, bien au contraire vu l'apparition de nombreux cheveux blancs, mais il faut une sacrée dose de passion, de motivation et d'envie pour surmonter les différents obstacles qui se posent ou que l'on vous met en travers de la route. Les grands yeux ronds de la curiosité des habitants lors de la sortie des deux premiers numéros ont laissé place à l'impatience et à la fidélité mensuelle des lecteurs.

Ces dix années ont été une source immense d'enrichissement, je vous vois déjà vous dire : « Ah, j'en étais sûr, Mou'In ça rapporte ! », mais je vous parle là d'un enrichissement personnel, d'un développement de soi fait d'expériences, de rencontres et de découvertes. En dix ans, ce sont des centaines d'associations, d'artistes, de groupes de musique, de commerces, de clubs sportifs... qui ont été mis en avant dans les pages du magazine Mou'In. Un phénomène de proximité qui plaît énormément aux habitants de nos villes et villages, qui retrouvent ainsi l'activité de leurs voisins, de leurs amis, de leurs commerçants du coin. Que dire des dizaines de milliers de dates d'événements qui ont été annoncées dans les pages du magazine depuis toutes ces années ! Car la force du support – et aussi ce qui en a fait son originalité – réside dans ce cahier central, « Agenda », regroupant toutes les dates de manifestations de votre département, vous permettant ainsi d'être tenu informé de ce qui se passe près de chez vous pour pouvoir y assister ou participer.

*Vous faire sortir !*

Nous sommes toujours partis du principe qu'il y avait des choses à faire à Manosque et dans ses alentours, mais que la communication passait mal, c'est principalement pour cela que Mou'In a été créé. Rapidement les mairies, offices de tourisme, associations, organisateurs d'événements, ont pris le réflexe de nous communiquer leurs manifestations du mois à venir, en ayant bien conscience de l'utilité d'un support qui regroupe toutes les dates du département. Le lecteur aussi en a rapidement vu le bénéfice puisque, dès le premier numéro, ce contenu faisait son effet et allait faire la renommée du magazine pour notre plus grand bonheur.

*Mou'In  
vous suit  
partout*

Au fil des mois, le magazine Mou'In s'est rendu disponible sur différentes plateformes et médias, et a su s'adapter à la demande des lecteurs. La version « papier » a fait la reconnaissance du concept, elle est aujourd'hui encore la plus appréciée et attendue, offrant une prise en main très importante (quasiment 100%). Pourtant, dans la foulée du lancement, le site web a été créé, il a mis du temps à s'imposer, mais permet aujourd'hui une seconde visibilité et communication. Dans l'idée d'obtenir l'information à portée de main, le lancement de l'application Magazine Mou'In pour tablette et smartphone vous assure le contenu du magazine (articles, dates d'agenda, reportages télé, points de dépôt) dans votre poche ou votre sac à main. Si ce n'est déjà fait, téléchargez-la vite ! La présence sur les réseaux sociaux permet d'avoir une réactivité et une visibilité encore plus importante. Cette présence permet aussi aux utilisateurs de participer aux différents jeux organisés par le magazine tout au long de l'année.





# 10 ans d'expériences

Dix ans d'existence et plus de cent numéros uniquement pour l'édition Pays manosquin qui, aujourd'hui, est diffusée dans tout le département ainsi que dans les villes limitrophes. Mais il ne faut pas oublier les expériences qui ont forgé et endurci la vie du magazine, comme le lancement, en 2007, de l'édition Vallée d'Aigues-Pays d'Aix qui n'a duré que trois années, mais qui, là aussi, nous a permis de faire de merveilleuses rencontres. L'année suivante, une édition Pays dignois-Val de Durance voyait le jour durant quatre belles années. Après l'arrêt de cette édition par manque de temps, nous nous sommes reconcentrés sur l'édition Pays manosquin afin de continuer, sans cesse, à la faire évoluer et pour proposer depuis l'an dernier une diffusion des informations de tout le département dans une édition Alpes-de-Haute-Provence.

## Les différents suppléments

Au cours des années, des suppléments sont venus s'intégrer au magazine à une certaine périodicité, je pense notamment à « Longo Vido » destiné aux seniors, ou « Les P'tits Lou » pour les enfants. Aujourd'hui ce sont plus des « cahiers » qui agrémentent au fil des mois les numéros du magazine, faisant ainsi une nouvelle fois sa particularité. En février et septembre, vous retrouvez le cahier « Sport and Go » axé sur la pratique sportive dans les Alpes-de-Haute-Provence. Le numéro de mars est quant à lui quasiment consacré à « l'emploi et la formation », toujours dans le but d'informer les lecteurs en recherche d'emploi ou d'orientation de ce qui se fait dans le département. En mai et novembre, c'est le cahier « Santé & moi » qui s'intègre dans les pages de votre magazine mensuel avec l'intervention de professionnels de santé, médical et paramédical. Pour les mois d'avril, juin, septembre et novembre, le cahier « Accent déco » vient enrichir un peu plus le contenu de Mouv'in. Autant de thèmes qui font la diversité du magazine, en complément, bien sûr, des pages de « base » orientées sur les sorties, événements, portraits, culture, commerces... À ce propos, depuis février 2015, le cahier Culture s'est développé. Toujours présent au fil des numéros son contenu s'est étoffé depuis une dizaine de parutions avec notamment l'actualité des musiques actuelles, des sorties culturelles du département, la mise en lumière d'artistes et d'auteurs locaux.

# Mouv'in en chiffre

+ de 30 000 lecteurs / mois

+ d'1 Million d'exemplaire lu en 10 ans que pour l'édition Pays Manosquin

+ de 630 annonceurs

+ de 500 dépositaires

le magazine Mouv'in a atteint les 100 pages et les 18 000 exemplaires imprimés pour le 100<sup>ème</sup> numéro de décembre 2015.





LA CAVE AUX CHOCOLATS / SA PEDINIELLI / VIE PRIVEE / ACAM / FACETO / MIDAS / DINACARTE / VUARNET / CUP-LINE / L  
DE LA POSTE / CLIMELEC / A.D.F FORMATIONS / ATMOSPHERE / PROVENCE CONTACT EMPLOI / PROMAN / FACE A FACE /  
/ CREDIT DU NORD / O.T ORAISON / FREQUENCE MISTRAL / LE MIRADOR / A & Z CEREMONIES / SEFLORA / QUALIPOSE J.  
BRASSERIE LA JARDINERIE / OLIVIER KARINE PIZZA / C.C.I 04 / BLUE SEVEN / ERA IMMOBILIER / LA FOIR'FOUILLE / THIERRY V  
/ SOUS-ENTENDU / TOBOGAN / CHABRAN / MAROQUINERIE GUIDI-BLANC / L'ESCARCELLE / TOUT BLANC / SPORT EXP  
TRAITEUR / UNICIS / L'OCCITANE / C'EST QUE DU BONHEUR / SALON DU MARIAGE PIERREVERT / COMITE DES FETES PIER  
CABARET / BRASSERIE L'ESPACE / POM'CANNELLE / OM STAGES / NO BUG / MODERN GYM / VITANGE / LE LOCHNESS / L  
/ FUSION CORPS & ESPRIT ZEN / GARCIN / LE FIL / JAAMA / MANOSQUE A L'AFFICHE / MUSIKS A MANOSQUE / L'ASSTUSS  
GUEULE D'ANGE / LE BACK / ONE COP'S / PERSONNAL COACH / EXPER'NERGIES / MILLE ET UNE PERLES / AUX DELICES  
54 / LES COULEURS DU TEMPS / PIZZ-A-DOM / BRASSERIE DU MIDI / L'EAU BIEN ÊTRE / M.J.C / SMAC / JOB D'ETE / BOD  
/ INFINIMENT / AUTOPACA / LE PARMENTIER / SALON DES MINERAUX / NEW CYCLES / JORDAN SPORT / AVEC VOUS / M  
DANSE / ENERGY / NUIT DE LA DANSE ET DU FITNESS / PAUS'ENKAS / INSTANT GLAMOUR / MAUD & CO / FLUNCH / EU  
MAISONNETTE / FILLY BOULANGERIE / LEROY GILLES / AU BRIN D'OLIVIER / SOLSTICE / E.H.B JEAN'S / RAPHAEL & VICTORIA  
JOLIE / AS.INFORMATIQUE / FEELING / BEL'ALP / ATOL / DIVA LINGERIE / ESPACE FLEURS / BIZOUX / BAR LE MISTRAL / RI  
TEAM POPYO SPORT / APS / L'ATELIER DE LA DANSE / VALERIE OILLATAGUERRE / AU PLAISIR DE L'ONGLE  
LE PATIO / LES MARRONNIERS / HÔTEL DES COLONNES / LES AVENTURES DU COQUELICOT / ALPES PRO BOIS / NATUR  
/ BOULANGERIE POURCIN / FRIPES'LAND / V.I.P / SNACK CHEZ EUGENE / MANOSQUE MOTO / DOMAINE DU PAYANET  
QUOI / ECOLE DE VOILE LA CADENO / LE FORUM / LES TEMPLIERS / AUBERGE CÔTE SOLEIL / MAISON DE LA PRESSE /  
BARBOTINE / CÔTE PLACE / LOU CIGALOUN / EVE / ALLIANZ (TEYSSIE) / NOUVEAU REGARD / XXELLE'S / LE MONTE CRIS  
LE PSYCH'AUX PATES / MAGNIFICENCE / S.B PHOTOGRAPHE / LADY JOY / ETAM / CAVE DES VIGNERONS DE PIERREVERT  
SAM / CELIBAZUR / L'INSTANT THE / FOR'HOMMES / FORUM BD / Ô KAYA / DMG VOYAGES / BASSANELLI IMMOBILIER FOR  
MOZARD / PROFIL / ARPEGE / WEEK END A ROME / SAN MARINA / LA VIE CLAIRE / SADHANA / CHOUCHOUTEZ-VOUS /  
BEAUTE / PAIN D'ANTAN / LE PRENIUM / LE 9 / ESTHETIQUE GERALDINE / DROGUERIE CLEMENT / CANAL DOG / L'ARB  
SALON ORPHANIDES / CAMPAGNE ST LAZARE / SHIN SUSHI BAR / PETITE PLANET / SUDALPES / LA GRANDE BASTIDE /  
& CO / MOULIN DE L'OLIVETTE / LOTHANTIQUE / SANTONS GILLI / INSOLENCE / LE KOPECK / MAISON ICARD / COMITE  
/ CUISINELLA / HAUTE PROVENCE IMMOBILIER / I-LOVE HAIR / LA BOUTIQUE LAINIERE / RENAULT MANOSQUE / NUIT DE  
PROVENCE / EXK.PAINT.BALL / RALLYE DE HAUTE PROVENCE / GOLDWAY / LOU CASSAÏRE / CREDIT MUTUEL / BANQUE  
/ SALON DU MARIAGE MANOSQUE / XPERT / ARABESQUE / L'AMANDIER / PASSE SIMPLE / AU PAYS DU JOUET / MOS  
MICHEL / ESPACE FORME & BEAUTE / ESPRIT VAPEUR / NATURA NOSTRA / CREA COULEURS / CHOEURS DE L'ARMEE RO  
AUTOSUR DES PONCHES / COIFFEUR DESSANGE / GEOMICART / BRUNO BOUTIQUE / LOOKWAY / LA FOIRE DE MANOSQUE  
LAVANDIERES / L'INSTANT / RESTAURANT LUI / AMARILLIS / CPE ALPES DE HAUTE PROVENCE / MONSIEUR BRICOLAGE /  
TRIATHLON DES MANOSQUE / TRAIL DE CORBIERES / RANDO RUNNING / DES HABITS ET VOUS / MM CUISINES / JOUE CL  
HAUTE PROVENCE / TRAIL DU COUSSON / PROVENCE SEMI MARATHON / ETAL + / LE DOUBLE M / AMMA ASSIS / MONT D  
BOXING 5 / MOULIN BONAVENTURE / I NAIL / LA BOUTIQUE DE LA BIERE / CROCO D'OR / LES SECRETS DE NATACHA / B  
100% MONTRES / VOLCANOTH / BODY MINUTE / BOWLING VILLENEUVE / HISTOIRES DE VIES / BABY OCCAS / C POUR C  
/ CARTRIDGE WORLD / OFFICE TOURISME DU VAL D'ALLOS / ECURIEKORRIGAN / THE KITCHEN / MAISON DE PRODUITS  
DISCOUNT / AUX SAVEURS DE PROVENCE / HAVRE DE DETENTE / FORUM DES METIERS (JCI) / IMMO PROVENCE 04 / BOU  
MASTER CLASS / IN SHOP / BOULANGERIE AUX DEMOISELLES / SPORT&BIEN ÊTRE / TRANSPIADES / FORUM DES METIERS  
ASSURANCE MALADIE / MAISONS&CREATIONS / PISCINES MAGILINE / LE PIZZOULET / TOURNOI TARDI / MUTUELLES DU S  
HP / LE COLIBRI / GAM NEGOCE 26 / INITIATIVE HAUTE PROVENCE / LE BOUCHON CATALAN / SALON DU MARIAGE PEY  
OPTIC / SECONDE PEAU / API / YOGA VERDON / 100% BIJOUX / FAN 2 SHOES / D.M.P / SOPHIE ET RENEE / COULEURS PA  
/ CENTRE EMERGENCE / ALLIANCE PISCINES / NUIT DE LA MODE / ESSENTIEL COMPTA / E.L FACADES / 1.2.3 COMPTA  
AUTO ECOLE L'ETOILE / OFFICE DE TOURISME DE GREOUX LES BAINS / STUDIO GUILHEMPIERRE / DUCKY KAYAK / KIDS V  
/ LASER GAME / LES LALANDINS / BACCHUS / L'ECRITOIRE MEDIEVAL / ROCK DC / S'PRINT BOX / MEGAZONE / LA PA  
/ LE BAN DES OLIVADES / KDO 4 CCI / SALON DES LOISIRS CREATIFS / FOIRE AUX SANTONS GREOUX LES BAINS / ROBI  
LATINO / LA BOUTIQUE MANOSQUE / SMOB FESTIVAL / LE PATIO DES SENS / MARY COHR / DE FLEURS EN FLEURS / LA  
THALATHERM / FORMESSANCE / PROMAN / JBE-C / ESTHETIQUE CONSEIL / SPHINX / LA TOUR DE HAUTE PROVENCE /  
DU LUBERON / HAUTE-ALPES CANYONING / ECOMUSEE DE L'OLIVIER / PARC DE LOISIR DECOUVERTE / VALENSOLE-EVE  
TERRASSES DU LAVANDIN / BISCUITERIE FORCALQUIER / SOLEIL ROUGE / ULTIMATE DIGNE / TOUT POUR MON PITCHOUN  
DU CHOCOLAT& DE LA GASTRONOMIE / NATHALIE SAEZ-ISSOIRE / PRESTIGE / MANOSCAPARC / Dr JOSEPHA MORIN / PH  
LA FUSTE / DOMAINE DES SOURCES / NATHALIE BRUN / VAP-CONCEPT / MA PETITE ROBE BLANCHE / DIET'&FIT / ET BIEN

aux 635 annonceurs / 500 dépositaires

LE LIDO / LE CAFE DU COIN / IMMORTAL KARESS / OZZE / MAISON SAEZ / ARRET SUR IMAGE / INTERRIOS / ENORA / CAFE EDITIONS LEGENDES / AVECA / CHEZ PAULETTE / TRIATHLON DES VANNADES / LES JARDINS DU SOLEIL / C.E.R PROVENCE P FERRER / LA SIMC / ROCK STAR / ORCHESTRA/ TANDEM/ LE PETIT POIS / L'ATELIER / VOLX EN COURSE / REVELATION / VALENCE / SAS CAFE / ULTIMATE/ ENTRE 4 YEUX/ MAXY MOQUETTES/ BOUCHERIE SANNA FRERES / OCRE BLEU / CAMELIA BERT / KREYLAN-REYNIER / AFAT VOYAGES / HORUS VOYAGES / FRANCE TELECOM / CYCLES BACHELAS / PATRICK BLANC REVERT(foire aux cheveux) / PLENITUDE ESTHETIQUE MEDICAL+ / POIVRE D'ÂNE / RESTAURANT LE LARGUE / LE MYSTIC LA SUITE / SOINS & LUMIERE / LA DEGRIFFE / LE BLISS / ETHIC / POP'S / MECANO BOX / REGION PACA / DIAM'S / ASTON'S S / LA MEDITERRANE / LE ROMARIN / L'ANTIDOTE / ASS. JANUS / LE CAFFE / LE RELAIS DU GRAND LOGIS / GUY DECORS / DE LA MER / RITA CUIRS / LUNA AND GO / SUD ALARME / AMBIANCE & STYLES / ESPRESSO CAF / SINGER / ADHAP / CLUB Y FIT CENTER / K.S FASHION / MON BUREAU / NATURAL-BEAUTY / MEETING D'ATHLETISME / JEANNE MANSON / MOBALPA DA / VICENTA FORMATIONS / LE JUNGLE / VENT DU MIDI / LE GRAND LOGISSON / GUAPO / RIDE & GO / LES AMIS DE LA URL WEB PACK / LA BOITE A RIDEAUX / NEOKULT / POMME D'ADAM / LA TASTE / FLEUR à FLEUR / EVASION SUNWEAR / LA A / OPTIC 2000 / AU PALAIS DES CAFES / GRAIN DE CAFE / PLACE DE LA LITERIE / SALON DU MARIAGE ORAISON / INFINIMENT RESTAURANT LA GARDETTE / MAIRIE ORAISON / PASTA & CO / DESTINATION SOLEIL / POPO PIZZ / CONVENTION TATOUAGE / / DESIGN R / CANOYON PARC / PROVISITO / BRASSERIE DU SOLEIL / PIZZERIA L'ARLEQUIN / AMARANDE / 'HOUSE / CAPUCINE / CORDONNERIE OLMETA / PASTA PIZZA / MOKA / LE GLACIER MANOSQUIN / MOUSTACHE / AZADI / A & AP / LA MARMITTE PROVENCALE / LES OLIVIERS / MYRIAM MIAM / CENTRE DE LOISIRS DU COLOMBIER / LE K' FE / LA BONNE ECHAPPEE / SECRETARIAT ASSISTANCE / KEEP COOL / INSTANT MATERNEL / BOULANGERIE MOUREN / LA STO / AXA (H. GRIVEL) / HAIRS DE TEMPS / ALLO PIZZA CHRONO / FASHION MARQUES / MULTI SERVICES / CÔTE BEAUTE / / BRASSERIE NOAILLES / LA MIN'O PULL / ANDRE / LE PETIT MANOSQUIN / SPORT 2000 / YVES ROCHER / LA BARQUE A RUM / SUN SHINE / LES DESSOUS D'ANGEL / JEAN CHRISTOPHE ROVERA / EVER HÔTEL / L'EPATANT / HYPER U / REQUIEM LA GAULLE ORAIONNAISE / TABAC LE PRESS'TIGE / MATH COIFFURE / SIMILITUDE / TIFFANY / LE MOULIN A VIN / ESCALE BRE A PAIN / SENS ET SAVEURS / JEFF DE BRUGES / BAZILE / BONNARD. ACHARD / AU PALAIS D'OR / JULIEN D'ORCEL / CÔTE FEMME / LA FUSTE / FÊTE DU BLE RIEZ / COLLINES DE PROVENCE / BOUCHERIE DOSSETTO SANDRA / OLIVIERS DES FÊTES REVEST DU BION / MAS PROVENCE / LES NOCTURNES DE GREOUX LES BAINS / COUNTRY CLUB / NEW WOK L'AUTOMNE / NEO.FID / SISTERON FOIRE EXPOSITION / ASS. RADIESTHESIE DES MEES / CECILE BEAUTE / LE SOLEIL DE POPULAIRE / CITRON VERT / TOP ANIMAL / ASF PROPLETE / LA BELLE EPOQUE / L'ATELIER DE MICHEL / MUSIC LEADER COW JET SET / NATURAL SUSHI / ESPACE ANTINEA / M B M / L&B / BLING / BOUTIQUE DECLIC / LA TABLE DU PRES ST UGE / DMG VOYAGES / LA FONTANA / ELLE&LUI / PHONEO / LADY MOVING / LES CARTES D'AURORE / CÔTE HOMME / JE / CENTER CARS LOISIRS / DU CÔTE MAISON / CARROSSERIE TOUSSAINT / LA FEE DE LA NUIT / ALVM / MOJITOS / LES BEAUTE D'ANGE / BIOCOOP / FB COIFFURE / TELESAT'ELEC / VTTRAIL DES ETOILES / NORAUTO / GARAGE DES ALPES / LUB / NEW BABY / ASYMETRIE / CENTRE INTERNATIONAL DES LANGUES / CALAMITY COUNTRY / CENTRE PILATES / ASA DE D'OR PIZZA / MUTUELLE DE FRANCE / PRENDS SOIN DE TOI / BODY MUST / ENDURANCE SHOP / PACT NUTRITION / LUNA DE CLUB / VIRGIN'CEREMONIA / BATTAGLIA MARTINE / FETE A VIE / ARÔME / SALON BOTANIQUE / ECO BOOST / PC SAT / CA QU'ON NOUS M / UNOPIU' / PATACRÊPE / AGAP / CRISTALERIE KUBINA / CARPE-DIEM / 8eme AVENUE / AXA (TORRES) DE PAYS / COUP DE POUCE / AERONEFS ET AEROSTATS DE PROVENCE / M ETM SERVICES / HAIR BEAUTY SHOP / PRIM' LANGERIE ROUGER / MEGACHIP / C.G OPTIC / MARCHÉ DE NOËL DE LA GALERIE / EVOLUTION / DACIA / ACRB FACADES / S DE LA BANQUE / 4 SAISONS EN PROVENCE / CASINO PARTOUCHE / SHIATSU TRADITIONNEL PATRICIA LAMOTTE / SOPHIA SOLEIL / TERRES ET HABITATS / ALLIANZ(HENRI BERNARD) / CIGA.VAP / PATRICK ATRAK / DESCOURS ET CABAUD / SALSA ROLLES / FÊTE DE L'AMANDE / MUNDO LATINOS / ANSEMBLE / CHOEURS DE L'ARMEE RUSSE / MARTINE GUIDET / L&B SAYSANNES / CHANTAL BREZAC / ALPES AUDIT ASSOCIES / LIGUE CONTRE LE CANCER / CONFORAMA / LULU ANIMATIONS / VIRGINIA PISCINES / DANCE.F'LAURE/ SONS DU LUB / IKI RESTAURANT / LES SOIREES DU CHATEAU / PALEOGALERIE / VILLAGE / LASER BALL / VIA FERRATA / LES CRINS DE GAÏA / VELO RAIL DE HAUTE PROVENCE / LES ECURIES D'O.MEKTOUB ATATERIE / HAMMAM DE RABERA / SO-SWIM / NATUR-MAN-VERDON / HAPPY CASH / MA VISITE EN LIVE / ASS.VIREVOLTE N JARDINS BOTANIC / COMITE DES FÊTES VINON SUR VERDON / CHAUFFAGE-BIOENERGIE / ANNIE MODALAGE / BARRIO JARLANDINE / TRANS-PIADES / SOPHIE GALZIN / LABORATOIRE PERETTI / ELEGANCE CUISINES / LES JARDINS DE PIRA / ASCEN'DANSE / RELAIS DE L'ABEOU / COMITE DE FÊTE DE PUIMOISSON / DIET'ET TIC / COOK SOUND / LES TERRASSES ENTS / VILLA BORGHESE / MONDIAL PISCINES / SOIREE ANNEE 80 / INSTITUT BORGHESE / DOMAINE DE PRADAOU / LES / POINT-SERVICE PSM / AMBIANCES DEMARCHI / OBSITAS / CENTRE CHOREGRAPHIQUE / RANDO DU FROMAGE / SALON PHARMACIE DE LA SAUNERIE / Dr FRANCK SCOLA / ANNABELLE / LA MARCHÉ NORDIQUE / RELOOKING / HOSTELLERIE DE N D'AUTRES À VENIR ...

res / + de 30 000 lecteurs par mois





## *La mise en avant des commerces de proximité*

Une des volontés du magazine était de faire la promotion des commerces locaux, les faire connaître ainsi que leurs spécificités, leurs marques, leurs savoir-faire. Un moyen d'informer pour éviter l'exode commercial vers les grandes villes de la région. Une communication locale pour des consommateurs locaux ! La communication dans le magazine, que ce soit sous forme d'encart ou de publireportage, est devenue un réflexe pour les créateurs d'entreprises, mais aussi pour les commerces implantés qui souhaitent continuer de dynamiser et faire connaître leur boutique. La fidélité de ces mêmes annonceurs depuis des années prouve l'efficacité du support.

## *Les événements*

Mouv'in est le seul média départemental à organiser des événements pour participer à l'animation et la vie de la ville. Le magazine s'est également fait connaître par ce biais, avec notamment dès le lancement l'organisation de soirées (dans les discothèques, bars, restaurants...). Mais les événements les plus marquants sont principalement les animations de Noël en centre-ville de Manosque, avec toujours la distribution de cadeaux à la clé et la fameuse et traditionnelle Halloween Mouv'in Party qui a vu sa fréquentation s'élever à plus de mille deux cents participants en 2015.



## *1<sup>ère</sup> WebTv du département*

Comme pour pas mal de nouveautés parues dans le magazine, le lancement de la première webtv du département a suscité bien des convoitises. C'est malgré tout une reconnaissance (même si elle est malsaine et dissimulée) que d'attendre les idées de Mouv'in avant de s'en inspirer. Vous me direz : c'est ainsi dans tout domaine d'activité.

Néanmoins notre initiative est toujours dans le même but : faire découvrir les animations, événements et acteurs locaux au travers d'un média qui n'avait encore jamais été utilisé dans les Alpes-de-Haute-Provence, tout en gardant notre ligne directrice, à savoir annoncer avec le magazine et couvrir l'événement avec la webtv pour faire un retour et montrer ce qui s'est passé dans le département.

Une véritable utilité pour les habitants et une diversité d'information que nous avons mis en place en mai 2013, et pour laquelle nous réfléchissons depuis de nombreux mois. Depuis, des dizaines de reportages ont été réalisés et nous comptons plus de 15 000 visiteurs uniques chaque mois. Certains reportages flirtent même avec les 100 000 visionnages.



## Plus qu'un site, un outil pour les organisateur

Plus qu'un site, [www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com) est un outil pour les organisateurs d'événements. Présent depuis le lancement du magazine, le site a nécessité une refonte. Chose faite en 2012 avec l'intégration des articles, magazines en cours, archives, photos de soirées et d'événements... Un an plus tard, des services supplémentaires sont apparus avec notamment la billetterie en ligne pour les événements locaux et la possibilité offerte aux annonceurs de nous transmettre leur événement directement sur le site pour faciliter la communication et pour que leur annonce soit visible sur trois supports : magazine, site et application. La fréquentation du site ne cesse d'augmenter au fil des années et atteignait 28 000 visiteurs uniques de plus en 2015.

**L'insertion de vos événements dans la rubrique Agenda est gratuite pour les mairies, offices de tourisme, associations, clubs sportifs, comités des fêtes... Pour les lieux privés (type bars, restaurants, discothèques), nous consulter.**

---

## Les actions "environnementales"

Sensibles aux problèmes environnementaux, durant toutes ces années nous avons mis en place des actions en faveur de l'écologie. Tout d'abord le magazine est imprimé sur un papier issu de forêts gérées durablement, c'est-à-dire des arbres plantés uniquement pour la production des arts graphiques, limitant ainsi la déforestation. Dans cette volonté, nous avons mis en place en 2008 une action de sensibilisation. Pour tout achat de publicité, un arbre était planté, ce sont plus de mille six cents arbres qui, finalement, ont été plantés. À l'occasion des dix ans du magazine, nous allons réédier ce type de démarche environnementale, nous sommes actuellement en contact avec Sea Shepherd France afin de mettre en place une nouvelle action visant la pollution maritime et la sauvegarde des espèces. Nous vous en dirons plus prochainement.

## Un merci à ceux qui contribuent au magazine

Thierry Valance, pour son horoscope mensuel qui tombe très souvent juste et que vous vous empressiez de consulter. Hélène Ladier, pour sa chronique littéraire, qui apporte un regard nouveau sur l'actualité. Sébastien Tanari, pour le développement du cahier Culture et qui déniche toujours les bonnes infos avec un flair particulier pour les artistes ou événements qui vont faire l'actualité, nous permettant d'avoir une longueur d'avance. Floriane Chastin, qui partage son métier et ses connaissances au travers de sa rubrique Diététique, en ciblant le public visé en fonction des thèmes et cahiers pour votre bien-être. Véronique Pollock, qui vous rassure en vous indiquant que vos maux peuvent être résolus par l'ostéopathie. Fabien Delaygue et Aurore Dugué, pour la création de quelques encarts quand le manque de temps se fait sentir. Ma mère, à l'énergie débordante et le cœur sur la main qui n'hésite jamais à rendre service. C'est d'ailleurs grâce à elle que le magazine est toujours en temps et en heure dans vos points de dépôt habituels.

Et sans oublier tous ceux qui ont contribué au magazine à un moment ou un autre et qui ont permis de faire de Mouv'in ce qu'il est aujourd'hui. Auriana Beauté, pour son style particulier de rédaction des articles. Thierry Clemens, qui a été présent au lancement du projet avant de prendre un autre chemin. Mais aussi tous ceux qui, de près ou de loin, ont motivé ma passion d'autant plus, me permettant d'atteindre ces objectifs.

Je vous le rappelle souvent dans mes éditos, mais je le dis une fois de plus : merci aux personnes qui contribuent à la vie du magazine, aux dépositaires qui mettent à disposition le support dans leur commerce, aux plus de six cent trente annonceurs qui nous ont fait confiance et pour qui le retour a été bénéfique, et à vous, lecteurs, qui chaque mois attendez avec impatience la sortie du nouveau numéro, en étant toujours plus nombreux. Et j'en profite pour remercier mon oncle et ma grand-mère qui n'auront malheureusement pas pu célébrer ce dixième anniversaire avec nous et qui, je l'espère, peuvent toujours voir l'évolution, ainsi que ma compagne et ma mère d'avoir toujours été présentes, de croire au projet, de me soutenir, me défendre et me supporter, ce n'est pas si simple ! C'est grâce à vous tous que nous fêtons ce mois-ci les dix ans du magazine Mouv'in !



# TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT L'APPLICATION MOUV'IN

contact

dépôts

photos

agenda

vidéos

articles



*Mouv'in vous suit partout !*

# AGENDA

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

## 20 DIMANCHE 20 MARS

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	Église St-Sauveur	Concert avec Orgues	17h30	☎ 04 92 72 83 83
MANOSQUE	Église St-Sauveur	Requiem aux Morts Provençaux de la Grande Guerre	17h	☎ 04 92 72 83 83
MANOSQUE	L'Autre Lieu	Atelier - « Peindre avec les Plantes »	14h à 18h • 35€	☎ 04 86 74 02 69
MALIJAI	Salle des Fêtes	Loto	15h30	☎ 06 87 81 01 84
L'ESCALE	MAC	Carnaval de L'Escale	15h	☎ 06 61 30 39 10
PIERREVERT	Salle Polyvalente	Loto du Tennis Club	15h	☎ 04 92 72 86 87
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto des Pompiers	15h	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	L'Autre Lieu	Atelier « Peindre avec les Plantes »	14h à 18h	☎ 04 86 74 02 69
ORAISON	...	Vide Grenier	Journée	☎ 04 92 78 60 80
DIGNE-LES-B.	Place Général de Gaulle	Fête de l'Agneau Pascal	Journée	☎ 04 92 36 62 62
FORCALQUIER	La Cimenterie	Campagne des Arnauds	15h • Gratuit	☎ 04 92 75 30 77
DIGNE-LES-B.	Parking C. Commercial	Brocante - Vide Grenier & Outils - Collections	Journée	☎ 06 72 54 97 57
DIGNE-LES-B.	Parking Palais Congrès	Vide Grenier des Funkies	6h à 17h	☎ 06 42 28 52 78
FORCALQUIER	K'Fé Quoi	Krik Krak Krok	16h30 • 5€	☎ 06 85 35 68 42

**CASINO**  
**MARTOUCHE**  
Gréoux

Opération

# "Œufs de Pâques"

DU LUNDI 21 AU DIMANCHE 27 MARS 2016

Éditer 1 ticket gratuit/ jour et 1 ticket à 25 points Players Plus / jour,  
Estimez le poids de l'Œuf en chocolat et tentez de le remporter !!

À GAGNER : Œuf de Pâques, panier gourmand, ballotin, crédits de jeu TIRAGE AU SORT le dimanche 27 mars à partir de 19h

Présence obligatoire des participants lors du tirage

EXCLUSIVITE 

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

www.groupecomplus.com - 01160115CJ - \* Dans la limite des stocks disponibles - Offre soumise à conditions, Règlement complet disponible à l'écarton du Casino.  
Entrée en salle de jeux réservée aux personnes majeures et non interdites de jeux, sur présentation d'une pièce d'identité ou de la carte Players Plus

**MARTOUCHE**  
POUR L'AMOUR DU JEU



# AGENDA

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

## 21 LUNDI 21 MARS

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
ST-AUBAN	Devant le Stade	Sortie « Salades Sauvages »	13h30 à 16h30 • 6€	☎ 06 50 36 07 49
DIGNE-LES-B.	Centre René Char	44 <sup>ème</sup> Rencontre Cinématographique	Journée	☎ 04 92 32 29 33

## 22 MARDI 22 MARS

MANOSQUE	L'Occitane	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 72 43 43
CHÂTEAU-ARN.	Théâtre Durance	Théâtre - « Bonjour, On est un Tsunami »	19h • 15€	☎ 04 92 64 27 34
Oraison	Centre Soins Bien-Être	« À la Découverte de la Lithothérapie »	14h à 19h	☎ 06 75 63 51 06
LES MÉES	Maison des Asso.	Atelier d'Éveil	9h30 à 11h30	☎ 04 92 31 50 99
PEYRUIS	Espace St-Pierre	Visite de la Manufacture de Confitures	9h30 • 2€	☎ 04 92 33 23 00
VALENSOLE	...	Cinéma de Pays	18h	☎ 04 92 74 90 02

## 23 MERCREDI 23 MARS

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Théâtre - « Un Dîner d'Adieu »	21h	☎ ...
LA BRILLANNE	...	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 78 77 29
CHÂTEAU-ARN.	Cinématographe	2 <sup>ème</sup> Édition de la Semaine du Cinéma Italien	18h30	☎ 04 92 64 41 24
ST-AUBAN	Centre La Marelle	Coin Famille « Spécial Pâques »	16h • Gratuit	☎ 04 92 32 37 04
CHÂTEAU-ARN.	Étangs des Salettes	Atelier Pêche	13h30 à 17h30	☎ 04 92 32 37 04
MONTFORT	Grandes Mollières	Cours de Cuisine Végétarienne	10h à 12h30 • 35€	☎ 04 92 68 11 41
VOLX	Salle Associative	Atelier Famille « Cuisine de Pâques »	14h à 17h	☎ 04 92 70 91 28

# El Clandestino

Live Music - Food - Drink - Tattoo

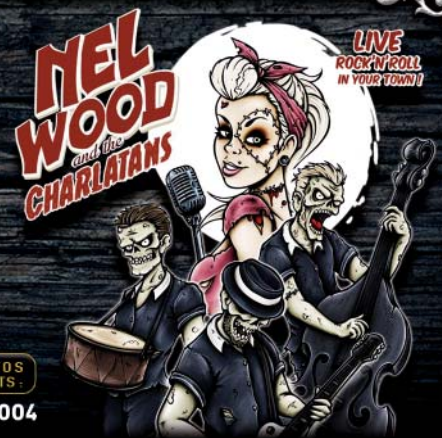
## OUVERTURE SAMEDI 12 MARS

Nel Wood and the Charlatans Live + After Electro

OUVERTURE À PARTIR DE 19H00 - ENTRÉE GRATUITE

OUVERTURE & INFOS  
SUR NOS ÉVÉNEMENTS

N°18 Z.A LES ISCLES ( À 300M DE LA GARE ) 04700 LA BRILLANNE  ELCLANDESTINO04



# AGENDA

## 24 JEUDI 24 MARS

VILLENEUVE	Grand Jardin du Village	Exposition - La Grande Lessive	Journée	☎ ...
VILLENEUVE	...	Collecte de Sang	...	☎ ...
LES MÉES	Maison des Asso.	Printemps des Poètes en Liber-Thé	19h	☎ 04 92 62 48 13
ST-AUBAN	Mutuelle St-Aubanaise	Escale Bien-Être - Ligue Contre le Cancer	13h30 à 16h • Gratuit	☎ 04 92 32 50 36
SALIGNAC	Garderie Périscolaire	Atelier d'Éveil	9h30 à 11h30	☎ 04 92 31 50 99
STE-TULLE	Théâtre H. Fluchère	Conf. Histoire de l'Art « Symbolique Animalière »	17h30	☎ ...
STE-TULLE	Théâtre H. Fluchère	Soirée Contes « Femme Pirate ou Crise de Foi(e) »	20h30	☎ ...
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Forum Hôtellerie / Restauration & Conseils Emploi	Gratuit	☎ ...

## 25 VENDREDI 25 MARS

MANOSQUE	Galerie Fred K.	Duo « L'Aller Vers » - Printemps des Poètes	19h30 • 5€	☎ 06 88 57 85 99
PEYRUIS	...	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 68 02 18
ST-AUBAN	Devant le Stade	Sortie « Salades Sauvages »	13h30 à 16h30	☎ 06 50 36 07 49
L'ESCALE	Garderie Périscolaire	Atelier d'Éveil	9h30 à 11h30	☎ 04 92 31 50 99
FORCALQUIER	K'fé Quoi	Concert - Scarecrow	21h	☎ 06 85 35 68 42
STE-TULLE	Théâtre H. Fluchère	Conf. Histoire de l'Art « Paul Klee - Le Peintre-Poète »	17h30	☎ ...
VOLX	Foyer Rural	Journée Entreprises : Tester & Booster son Business	Gratuit	☎ ...

**Aquatraining**  
**Aquagym Douce**  
**Aquagym Tonique**  
**Aquabike tous niveaux**

# AQUAGYM & BIKE

**pierrevert**

**Séances en plein air dès Avril !**

**ADHÉSION 5€**  
**—**  
**SÉANCE À PARTIR DE 9€**

**Air à 26°**  
**Eau à 31°**

**Réservation à la carte**

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

**infos: [www.aquagym-and-bike.com](http://www.aquagym-and-bike.com) - Resa: [asso.agab@gmail.com](mailto:asso.agab@gmail.com) / 06 88 43 65 23**



# AGENDA

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

## 26 SAMEDI 26 MARS

<b>MANOSQUE</b>	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
<b>GRÉOUX-LES-B.</b>	Cinéma Ecociné	Avant-Première - « Verdon Secret 3D »	17h	☎ 04 92 79 82 18
<b>MANOSQUE</b>	Café Provisoire	Concert - Kaophonic & DJ'set	21h • 10€	☎ 04 92 72 10 01
<b>PEYRUIS</b>	Café Le France	Idem en Concert	21h30 à 0h30 • 10€	☎ 04 92 68 00 08
<b>PIERREVERT</b>	Salle de la Frache	Scène Ouverte	20h	☎ 04 92 72 86 87
<b>MANOSQUE</b>	Gymnase des Iscles	HandBall	20h	☎ ...
<b>PEIPIN</b>	Maison Pour Tous	Stage d'Art Floral Japonais	9h30 à 12h30	☎ 04 92 62 60 59
<b>CHÂTEAU-ARN.</b>	Parc Arboré	Brocante - Vide Grenier - Collections	7h à 16h	☎ 06 88 16 53 27
<b>PEYRUIS</b>	Rue Poète H. Bérard	Journée de Pratique Hatha-Yoga	Journée • 50€	☎ 06 48 81 88 79
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Manosco	Mobilité Internationale, Forums Jobs d'Été, ...	Gratuit	☎ ...
<b>PIERREVERT</b>	K'Fé Quoi	Scène Ouverte	21h	☎ 06 85 35 68 42

## 27 DIMANCHE 27 MARS

<b>MANOSQUE</b>	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
<b>MALIJAI</b>	Salle des Fêtes	Loto	16h30 à 19h	☎ 06 50 82 18 98
<b>GRÉOUX-LES-B.</b>	Parc Morelon	Pâques Aventure	14h30 • Gratuit	☎ 04 92 78 01 08
<b>MALIJAI</b>	Parc du Château	Chasse aux Oeufs	11€ • Gratuit	☎ 04 92 34 01 12
<b>L'ESCALE</b>	...	10 <sup>ème</sup> Trail de l'Escalo	8h à 14h30	☎ 06 80 02 26 23
<b>LES MÉES</b>	Salle des Fêtes	Brocante - Vide Grenier	6h à 19h	☎ 06 72 54 97 57
<b>LES MÉES</b>	Salle des Fêtes	22 <sup>ème</sup> Salon du Livre Neuf & Ancien	6h à 19h	☎ 06 72 54 97 57
<b>SÉNEZ</b>	...	Vide Grenier	9h à 19h	☎ 07 82 75 13 75
<b>DIGNE-LES-B.</b>	Complexe Aquatique	Chasse aux Oeufs	Journée	☎ ...

## 28 LUNDI 28 MARS

<b>FORCALQUIER</b>	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
<b>ST-AUBAN</b>	Devant le Stade	Sortie « Salades Sauvages »	13h30 à 16h30 • 6€	☎ 06 50 36 07 49
<b>AUBIGNOSC</b>	...	Brocante - Vide Grenier	6h à 17h	☎ 06 36 80 30 31
<b>PIERREVERT</b>	Parking Mairie	Vide Grenier	Journée	☎ 04 92 72 86 87
<b>GRÉOUX-LES-B.</b>	Parc Morelon	Pâques Aventure - Chasse aux Oeufs	10h30 • Gratuit	☎ 04 92 78 01 08
<b>DIGNE-LES-B.</b>	Palais des Congrès	Brocante - Vide Grenier, Livres & Dressing	6h à 19h	☎ ...

JEUX-VIDÉO

Neufs  
Occasions  
Accessoires  
Connectiques



MEGA  
CHIP

PLANETE HD

INFORMATIQUE

PC / Assemblage  
S.A.V  
Devis/Diagnostic  
Gratuit



ZI St Joseph - MANOSQUE

☎ 04 92 87 23 22

MEGACHIP  
MANOSQUE



# AGENDA

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

## 29 MARDI 29 MARS

MANOSQUE	Galerie Fred K.	Les Mardis de « La Galerie ? »	...	☎ 06 13 88 71 20
MANOSQUE	Librairie Poivre d'Âne	Comité de Lecture Jeunesse	18h30 • Gratuit	☎ 04 92 71 01 79
MANOSQUE	Toutes Aures	Saucissonade	Journée	☎ 06 76 70 53 43
ST-AUBAN	MJC	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 64 33 56
PEYRUIS	Espace St-Pierre	Visite de la Manufacture de Confitures	09h30 • 2€	☎ 04 92 33 23 00
LES MÉES	Maison des Asso.	Atelier d'Éveil	9h30 à 11h30	☎ 04 92 31 50 99
ESTOUBLON	Parc P. Forray	Vide Grenier	8h	☎ 06 28 28 78 27
MANOSQUE	Théâtre Jean Le Bleu	3 <sup>ème</sup> Conférence Santé	19h à 22h	☎ 06 02 38 20 74

## 30 MERCREDI 30 MARS

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
LES MÉES	Mairie	Permanence du Carrefour SEL	18h	☎ 06 30 77 13 17
CHÂTEAU-ARN.	Etangs des Salettes	Atelier Pêche	13h30 à 17h30 • 5€	☎ 04 92 32 37 04
GRÉOUX-LES-B.	Avenue des Thermes	Saveur des Alpes du Sud - Marché	...	☎ 04 92 78 01 08
VOLX	Foyer Rural	Espace Jeu Parents & Enfants	14h à 17h	☎ 04 92 70 91 28
DIGNE-LES-B.	Centre René Char	Théâtre Objets & Marionnettes « Adios Bienvenida »	15h • 6€	☎ 04 92 30 87 10

## 31 JEUDI 31 MARS

CHÂTEAU-ARN.	Centre S. Signoret	« La Ballade des Massacrés »	18h	☎ 04 92 64 09 82
PEIPIN	Maison Pour Tous	Stage Photos	9h30 à 12h30 • 67,5€	☎ 04 92 62 60 59

## L'OFFRE DU MOIS DE MARS

PROFITEZ-EN, ET BAIGNEZ-VOUS DÈS LE MOIS D'AVRIL

3 ou 4 sans frais

VOTRE POMPE À CHALEUR  
GARDEN PAC POUR BASSIN  
JUSQU'À 50m<sup>3</sup>  
+ L'INSTALLATION OFFERTE\*

POUR 1490 € TTC SEULEMENT  
\*SOLS RÉSERVE DE VALIDATION TECHNIQUE



ALLIANCE PISCINES  
SARL AQUA RÊVE

RENDEZ-VOUS VITE EN MAGASIN,  
L'OFFRE EST VALABLE DU  
1<sup>ER</sup> AU 31 MARS 2016

ALLIANCE PISCINES  
Ma piscine pour la vie !

SARL AQUA RÊVE



AV JOSEPH CUGNOT | ZI St JOSEPH | MANOSQUE  
04 92 77 00 00 | AQUAREVE@ALICEPRO.FR



# AGENDA

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

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



REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE

## 1 VENDREDI 1<sup>er</sup> AVRIL

<b>BARCELONNET.</b>	...	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 81 46 95
<b>DIGNE-LES-B.</b>	Centre René Char	Concert - « Los Fernandez y Cristel Dente »	21h • 18€	☎ 04 92 30 87 10

## 2 SAMEDI 2 AVRIL

<b>MANOSQUE</b>	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
-----------------	--------------	---------------------	-------------	------------------

## 3 DIMANCHE 3 AVRIL

<b>MANOSQUE</b>	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
<b>VOLX</b>	Salle Polyvalente	Atelier Qi Gong	9h30 à 12h	☎ 04 92 77 44 26
<b>FORCALQUIER</b>	St-Lazare	Les Brocantes de St-Lazare	8h à 18h	☎ 06 80 40 73 58
<b>VOLX</b>	...	Vide Grenier	8h à 18h	☎ 06 85 21 89 01
<b>REILLANNE</b>	Salle Polyvalente	Vide Grenier, Poussettes & Jouets	9h à 17h	☎ 06 62 39 63 99
<b>ORAISON</b>	...	Vide Grenier	Journée	☎ 06 14 45 30 70

## 4 LUNDI 4 AVRIL

<b>FORCALQUIER</b>	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
<b>PIERREVERT</b>	K'Fé Quoi	Semaine des Cultures Urbaines	...	☎ 06 85 35 68 42

## 5 MARDI 5 AVRIL

<b>ORAISON</b>	...	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 78 65 80
----------------	-----	------------------	-----	------------------

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>



MANOSQUE - FORCALQUIER

# SPORT & bien-être



## Cours de Natation

Vacances de Pâques  
(du 4 au 15 Avril)

Cours  
Semi-collectif

PISCINE DE LA ROCHETTE • MANOSQUE  
(créneaux de 30min)

TOUS LES MATINS DURANT LES VACANCES SCOLAIRES  
DU LUNDI AU VENDREDI (2 créneaux) :  
10h15 - 10h45 & 10h45 - 11h15

## Aquabike

CENTRE MANUESCA • MANOSQUE  
(créneaux de 45min)

MERCREDI : 18h30 / 21h (3 créneaux)  
VENDREDI : 18h30 / 20h (2 créneaux)  
MARDI / JEUDI : 12h10 / 13h50 (2 créneaux)  
VENDREDI : 12h10 / 14h40 (3 créneaux)



## Aquagym

FORCALQUIER  
(créneaux de 45min)

LUNDI : 12h15 / 13h45 (2 créneaux) • 16h15 / 17h45 (2 créneaux)  
MERCREDI : 12h15 / 13h45 (2 créneaux)  
JEUDI : 17h15 / 18h45 (2 créneaux)

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





# Orientation : comment faire les bons choix ?

Pour de nombreux élèves et leur famille, l'heure des choix d'orientation a sonné. . . Une décision complexe, mais ô combien cruciale pour l'avenir ! Pas facile, en effet, d'être sûr de faire les bons choix quand on n'a qu'une vague idée de ce que l'on veut faire plus tard ou que l'on craint de ne pas réussir.

Alors, la pression monte, la motivation diminue, et chacun se sent démuni avec l'impression de jouer son avenir sur quelques décisions, ou sur quelques conseils avisés de quelques proches. Et si vous poussiez la porte du cabinet de psychopédagogie positive pour réaliser un bilan de potentiels et d'orientation ?

## Construire un projet d'orientation solide. . .

L'orientation, telle qu'elle est conçue en France, se limite très souvent à un travail d'information. Mais, pour effectuer un parallèle avec le secteur du bâtiment, construire une maison qui dure sur le long terme nécessite obligatoirement de bonnes fondations, solides et rassurantes. Réaliser un bilan de potentiels et d'orientation, c'est prendre le temps de « se poser » pour mieux se connaître, découvrir pour quoi on est fait, et dessiner ainsi sereinement les plans de son avenir.

## Qu'est-ce qu'un « bilan de potentiels et d'orientation » ?

Réalisé selon la méthode Potentialis®, issue de la psychologie positive, le bilan de potentiels est avant tout une démarche d'accompagnement pédagogique de la personne. Ainsi, c'est au cours d'exercices simples et ludiques, et non pas par le biais de tests de personnalité ou de questionnaires d'intérêts, que chacun découvre progressivement ses points forts, ce sur quoi il pourra s'appuyer pour réussir, ce qui est pour lui source de motivation, de plaisir et de performance, dans le travail comme dans les apprentissages.

C'est un préalable indispensable à l'exploration des métiers, deuxième étape de la démarche. Mais les deux combinés permettent ainsi la construction d'un projet solidement ancré dans la personne, un projet qui « fait sens » pour elle.

## Pour qui ?

Les jeunes à partir de quinze ans sont bien évidemment les premiers concernés. Car au-delà de la question du choix de la filière ou du type de bac, on ignore trop souvent à quel point le fait d'avoir ou non un projet professionnel solide est au cœur de la question de la motivation. Pour beaucoup de jeunes, les « années lycées » sont souvent vécues comme une période de « flottement », pendant laquelle il est difficile de donner un sens aux apprentissages. La simple perspective d'« avoir son bac » ne suffit bien souvent pas à maintenir un engagement sur la durée, à trouver chaque jour la force d'aller puiser en soi l'énergie nécessaire pour s'adapter et répondre aux exigences toujours plus difficiles et parfois incomprises du milieu scolaire. Beaucoup de jeunes sont les premiers surpris lorsqu'ils découvrent leurs « points forts » et, par là même, leur propre façon de fonctionner et de réagir face aux apprentissages.

Cela renforce leur confiance en eux, leur permet aussi le plus souvent de faire le lien avec les difficultés qu'ils rencontrent et de mettre en place des stratégies pour y faire face. Car un objectif, quel qu'il soit, ne peut être motivant que si l'on est convaincu que l'on a une chance de l'atteindre.

## Et après le bac ?

En effet, ce n'est pas parce qu'on a le bac en poche que tout devient facile. Réussir son intégration dans la vie active nécessite aussi de faire des choix d'autant plus complexes que la pression du marché du travail est de plus en plus forte. Et ce, que l'on soit étudiant, demandeur d'emploi ou salarié en reconversion professionnelle, il est souvent difficile de réussir à trouver un emploi qui soit réellement en rapport avec ses motivations et ses compétences. Et lorsqu'on l'a trouvé, encore faut-il réussir à le décrocher ! Pour se donner toutes les chances d'y parvenir, il peut s'avérer très judicieux d'anticiper et investir dans une préparation sérieuse et de qualité.

Finalement, mieux se connaître pour mieux avancer dans la vie, c'est un besoin que l'on peut satisfaire tout au long de sa carrière, et il n'y a pas d'âge pour acquérir et profiter pleinement d'un... bon sens de l'orientation !

## Témoignage

**Sandrine, 18 ans,  
étudiante en alternance**

« J'ai fait appel au cabinet de psychopédagogie positive pour réaliser un bilan de potentiels et d'orientation, afin de m'aider à trouver une voie professionnelle qui me corresponde vraiment. Ce fut une rencontre très enrichissante, beaucoup de partages et d'échanges, toujours dans le sérieux et la convivialité. Cette expérience est une réussite, car en septembre je retrouve enfin la voie qui me correspond le mieux, grâce aux compétences et au travail de Nathalie que je remercie et recommande ! »

**Le cabinet de psychopédagogie positive,  
c'est aussi :**

« Accompagner autrement », « porter un autre regard » sur les enfants et les adolescents ayant des difficultés d'apprentissage pour les aider à :

- stimuler leur scolarité en découvrant les stratégies d'apprentissage adaptées à leurs besoins ;
- apprendre à apprendre ;
- retrouver motivation et confiance en soi ;
- être plus attentifs, plus concentrés ;
- mieux s'organiser...

**Nathalie Brun**

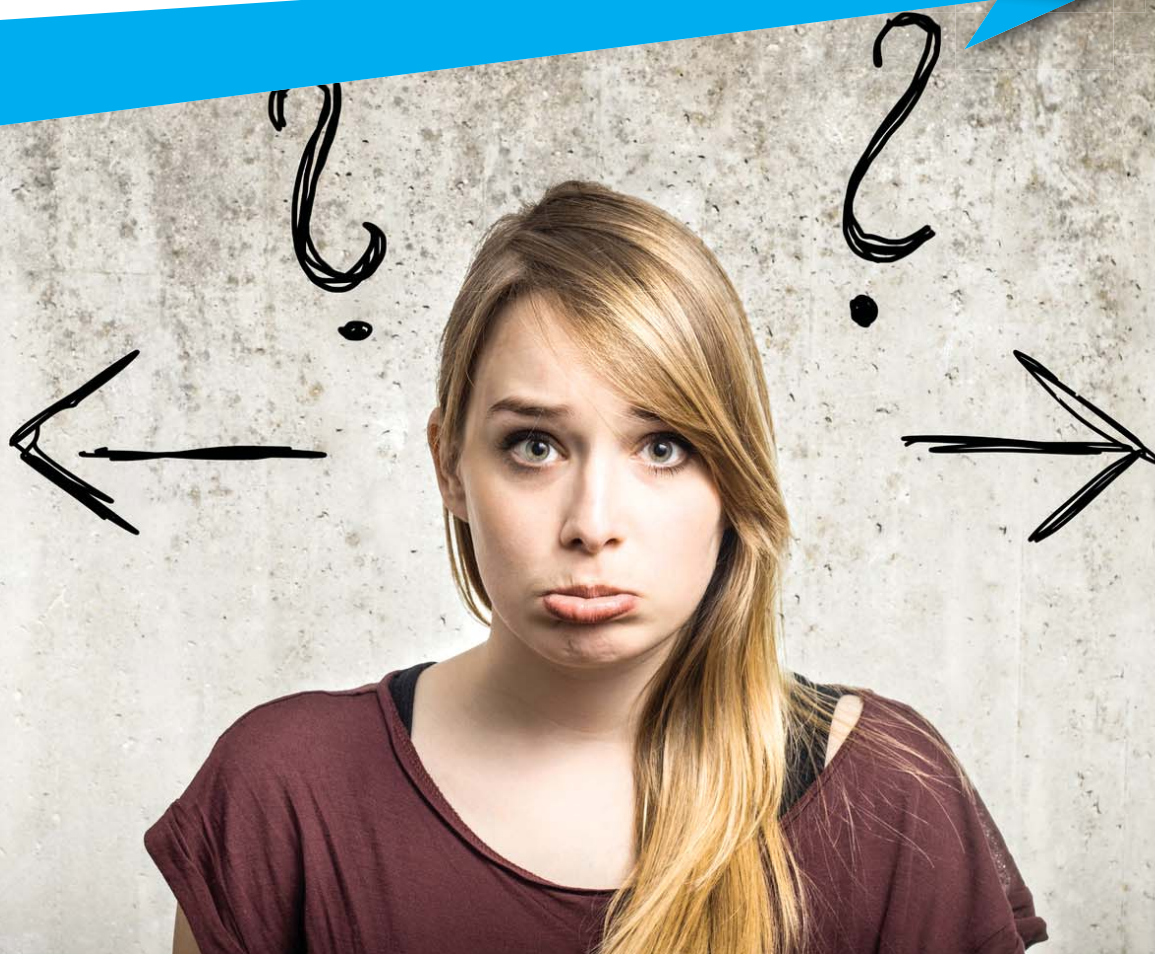
Praticienne en psychopédagogie positive

Bilans de potentiels et d'orientation

Accompagnement des enfants et des adolescents

ayant des difficultés d'apprentissage

[pedagogie.orientation@gmail.com](mailto:pedagogie.orientation@gmail.com) - Tél. : 06 41 55 02 76







Institution manosquaine depuis de nombreuses années, ADF prend un nouveau cap avec l'arrivée de Michel Pucheu à la tête du centre de formation, et nous présente ses nouveautés destinées à tous les publics.

Texte : Nicolas Le Pénier -  
ADF Formation

# ADF, la formation à proximité

Fort de vingt-cinq ans de bons et loyaux services, le charismatique Claude Morel a donc laissé sa place pour une retraite bien méritée. Après avoir vu passer, en ses murs, des milliers d'élèves et de diplômés, il a choisi de transmettre le flambeau à un successeur tout autant investi et passionné. C'est en la personne de Michel Pucheu qu'il a pu retrouver ses critères si importants à ses yeux. En effet, Michel, ancien directeur d'un centre de formation en Normandie, a saisi l'opportunité en mai 2015 d'en poursuivre le développement en conservant ce qui fait la renommée d'ADF Formation, des formations sur mesure adaptées à tous les types de profils (étudiants, demandeurs d'emploi, salariés), un suivi personnalisé et un accompagnement continu qui permettent aujourd'hui à ADF d'afficher un taux de réussite global de 78 % (sachant que les étudiants passent leur BTS en un an seulement !)

## L'équipe pédagogique et les formations disponibles

ADF est composé d'une vingtaine de formateurs (certains ayant même été formés en son sein des années auparavant), tous spécialisés dans un secteur d'activité particulier. Le centre, fort de ses vingt-cinq ans d'expérience, propose actuellement une trentaine de formations : trois BTS (professions immobilières, comptabilité-gestion, assistant de gestion), deux bacs professionnels (production graphique et communication visuelle), un titre de l'union professionnelle (assistante comptabilité administration – ASCA), des titres du ministère du Travail, dont gestionnaire de paie (niveau 3, bac + 2), sans oublier les modules infographie et Web expert. L'équipe est à l'écoute des étudiants et leur propose des parcours suivis et personnalisés permettant un apprentissage pertinent et efficace.

## Les formations à venir

La prochaine session des BTS comptabilité-gestion ou assistant de gestion débutera en septembre 2016. Les inscriptions se font actuellement. Ces BTS sont proposés avec différents modes de financement : par un contrat de professionnalisation

sur deux ans, en un an sur les fonds de la région PACA ou en congé individuel de formation (CIF). La grosse nouveauté de cette année est la mise en place des BTS assistant de gestion et comptabilité-gestion en initial (sur deux ans) pour les jeunes bacheliers, ainsi que l'ouverture d'un nouveau BTS infographie-multimédia. « L'objectif d'ADF Formation est de proposer des formations post-bac destinées aux jeunes bacheliers et d'étoffer l'offre des Alpes-de-Haute-Provence, en gardant les étudiants dans le département pour les mêmes prestations qu'ils trouveraient à Aix ou à Marseille, en conservant un taux de réussite avoisinant les 80 %. Une proximité qui réduira également le budget des familles », nous précise Michel.

ADF Formation souhaite également compléter son catalogue avec une offre destinée aux professionnels (bureautique, infographie, management, PNL, comptabilité, communication... mais aussi des formations innovantes, comme la créativité), des formations courtes et ciblées utilisant les fonds de formation entreprise permettant aux salariés d'être à jour sur les nouvelles techniques, d'améliorer leur rendement et d'ouvrir une nouvelle vision de leur travail.

## Tous les publics concernés

Que vous soyez en recherche d'emploi, salarié en reconversion professionnelle, en poursuite d'étude ou étudiant, ADF Formation vous propose une solution personnalisée qui répondra à vos attentes. La plupart des formations sont éligibles au Fongecif, au PRF et, bien sûr, au congé individuel de formation (CIF). N'hésitez pas à vous renseigner auprès du centre ou lors de la journée portes ouvertes qui se déroulera mercredi 16 mars de 14 heures à 19 heures, l'occasion pour vous de découvrir l'établissement et les formateurs, et d'assister à des interventions et témoignages de professionnels.

## Plus d'infos

ADF Formation • 22 rue des Entrepreneurs • Z.I. Saint-Joseph  
04100 Manosque • Tél. : 04 92 72 82 82 • [www.adfformation.fr](http://www.adfformation.fr)  
Facebook : Adfformation

MISE À NIVEAU

BAC

ÉTUDIANT

RECONVERSION

POURSUITE D'ÉTUDES

TITRES - DEGRÉS

BTS

**adf** formation



# PORTES OUVERTES

Mercredi 16 mars de 14 h à 19 h

## CONSTRUISEZ VOTRE AVENIR

Salarié > Reconversion professionnelle (CIF)  
Etudiant > Poursuite d'études  
Demandeur d'emploi > Formation / Reprise d'études

> Venez découvrir nos formations <

3 BTS

Assistant de gestion  
Comptabilité / Gestion  
Professions immobilières

Titres de l'union  
professionnelle

Assistant comptabilité  
et administration  
Gestionnaire de paie

2 Bac Pro

Communication visuelle  
Production graphique

Modules

Infographie  
Web expert

> FORMATION Initiation photos le 22 & 29 AVRIL 2016 <

ADF FORMATION 22 RUE DES ENTREPRENEURS 04100 MANOSQUE 04 92 72 82 82





La communauté d'agglomération DLVA organise, les 24, 25 et 26 mars, la seconde édition de « Mon aggro pour l'emploi » en partenariat avec Pôle emploi, Initiative Haute-Provence, la mission locale et les chambres consulaires des Alpes-de-Haute-Provence.

Texte : Nicolas Le Plénier  
Photo : Laurent Gayte / Ville de Manosque

# Mon Aggro pour l'emploi 2016

La première édition fut un franc succès avec plus de 800 visiteurs, quarante intervenants, plus de cinquante entreprises présentes sur les forums, cent créateurs d'entreprise et plus de cent soixante offres d'emploi. Il était donc logique et nécessaire de rééditer cette initiative pour permettre à un large public, qu'il soit demandeur d'emploi, étudiant, dirigeant ou futur dirigeant, de trouver des réponses et des conseils supplémentaires pour optimiser au mieux ses démarches, au travers de conférences, forums et divers ateliers. « La lutte contre le chômage est l'affaire de tous, c'est une évidence, et notre communauté d'agglomération souhaite participer de manière originale à ce combat », nous précise Bernard Jeanmet-Peralta, maire de Manosque et président de la communauté d'agglomération Durance Luberon Verdon.

## Un événement sur trois jours et deux lieux

Comme l'an passé, la manifestation se déroulera sur trois jours, et sur deux sites différents.

### JEUDI 24 MARS À MANOSQUE, SALLE OSCO-MANOSCO

9 h à 12 h 30 : Forum hôtellerie-restauration  
9 h à 12 h 30 : Entretiens individuels avec les élèves de l'école de conseil en image Jaelys (sur inscription : [emploi@dlva.fr](mailto:emploi@dlva.fr))  
9 h à 12 h 30 : Entretiens individuels avec des accompagnateurs professionnels (sur inscription : [emploi@dlva.fr](mailto:emploi@dlva.fr))  
9 h à 12 h 30 : Atelier « Boostez votre candidature via les réseaux sociaux » (sur inscription : [emploi@dlva.fr](mailto:emploi@dlva.fr))  
9 h à 12 heures : Atelier « Rechercher un emploi ou créer son activité : comment mieux gérer son organisation », animé par le Centre d'information sur le droit des femmes et des familles (CIDFF) (sur inscription : [emploi@dlva.fr](mailto:emploi@dlva.fr))

**VENDREDI 25 MARS À VOLX, FOYER RURAL** (journée consacrée aux entreprises). 9 h à 10 h 15 : Atelier animé par la plateforme technologique Bioval+ « Comment fabriquer des idées pour construire son projet » (sur inscription : [emploi@dlva.fr](mailto:emploi@dlva.fr))

9 h 30 à 12 heures : Venez tester durant trente minutes votre activité auprès d'experts de la création d'entreprises « Créa Test » (sur inscription : [contact@initiative-hauteprovence.com](mailto:contact@initiative-hauteprovence.com))  
10 h 30 à 12 heures : Atelier « Booster son business avec Facebook » (sur inscription : [emploi@dlva.fr](mailto:emploi@dlva.fr))  
14 h 30 à 16 heures : Théâtre forum « Manager aujourd'hui : les clés du succès »

### SAMEDI 26 MARS À MANOSQUE, SALLE OSCO-MANOSCO

10 h 30 à 12 h : Conférence et entretiens de groupe, « Trouver votre job ou stage à l'étranger »  
14 h à 16 h 30 : « Forum Jobs d'été », des recrutements en direct dans différents domaines pour les jeunes de 18 à 25 ans  
14 h à 16 h 30 : « Job dating de l'apprentissage », recrutements en direct avec le soutien du CFA René-Villeneuve  
14 h à 16 h 30 : « Job meeting », entretiens individuels de positionnement avec le CFA de la CCIT 04  
14 h à 16 h 30 : « Service civique dating », recrutement de services civiques animé par l'association Choufchouf

## Les partenaires

Cette manifestation ne peut se faire sans l'étroite collaboration des différents organismes et institutions qui répondent à nouveau présents cette année, pour faire de « Mon aggro pour l'emploi » un rendez-vous incontournable. Une action financée par la DLVA en partenariat avec le conseil départemental, le conseil régional et le Comité local des banques.

## Bus gratuit

Pour vous rendre à la salle des fêtes Osco-Manosco (avenue du Moulin-Neuf), profitez des Manobus, lignes 113 et 111. Pour accéder au foyer rural de Volx (place Martin-Breit), bénéficiez également du bus gratuitement avec la ligne Transagallo 121.

**Plus d'info :** [www.dlva.fr](http://www.dlva.fr) / 04 92 70 38 99 / [emploi@dlva.fr](mailto:emploi@dlva.fr)

# Mon Agglo, pour l'EMPLOI

ENTREE LIBRE  
ET GRATUITE

24, 25 et 26 mars 2016  
à Manosque et à Volx

JOB DATING **FINANCEMENT**  
GESTION DU TEMPS APPRENTISSAGE  
**CONSEIL RECRUTEMENT**  
**EMPLOI** **JOBS D'ETE**  
COACHING CONSEIL EN IMAGE  
MOBILITE INTERNATIONALE  
**3 JOURNEES A THEME** **CREATION**  
**ACCES RESEAUX SOCIAUX** **D'ENTREPRISE**  
FORUM HOTELLERIE RESTAURATION

**24 MARS** : Manosque, salle Osco Manosco  
Forum Hôtellerie/Restauration  
& Conseils pour la recherche d'emploi

**25 MARS** : Volx, foyer rural  
Journée entreprises, tester et booster son business

**26 MARS** : Manosque, salle Osco Manosco  
Mobilité internationale, Forums Jobs d'Eté,  
Apprentissage & Service civique



[www.dlva.fr](http://www.dlva.fr)





Nous sommes partenaires de la DLVA pour l'organisation de la journée du 25 mars à destination des futurs entrepreneurs. L'objectif de cette journée est de proposer aux futurs porteurs de projets des outils pour réussir et pérenniser la création ou la reprise de leur entreprise. L'intérêt c'est de rencontrer informellement les conseillers de la plateforme IHP, les structures d'accompagnement, les banquiers, les experts-comptables. Tous les professionnels de l'accompagnement de la création et reprise d'entreprises seront présents ! C'est la deuxième année qu'IHP, plateforme Initiative France, participe à cet événement. Nous sommes convaincus que c'est grâce à des manifestations comme Mon aggro pour l'emploi que nous allons mieux nous faire connaître du grand public. Au-delà de la communication, nous souhaitons, suite à cet événement, concrétiser des projets d'entreprises accompagnées par la plateforme Initiative Haute-Provence.

Mon Agglo,  
pour l'EMPLOI  
24, 25 et 26 mars 2016  
à Manosque et à Volx

ENTREE LIBRE  
ET GRATUITE



### Annie Plumel

Responsable d'équipe au  
Pôle emploi de Manosque.

« Mon aggro pour l'emploi » est une occasion pour les partenaires œuvrant autour de l'emploi de travailler en synergie sur un mode original, et c'est donc tout naturellement que Pôle emploi s'est associé avec enthousiasme à cette manifestation en proposant d'y intégrer un forum que nous organisons depuis plus de dix ans. En effet, toutes les années au mois de mars, Pôle emploi de Manosque organise le Forum de l'hôtellerie, de la restauration et du tourisme pour répondre aux besoins en main-d'œuvre (souvent saisonniers) de ce secteur d'activité qui est l'un des plus gros pourvoyeurs d'offres sur notre territoire. Notre objectif est de favoriser des rencontres directes entre employeurs et demandeurs d'emploi, de leur permettre de nouer un premier contact qui est en général suivi d'un entretien dans les semaines qui suivent. Ce forum permet aux employeurs de gagner du temps dans leurs recrutements. Sur le forum, Pôle emploi installe son village numérique, ensemble d'outils qui permettent de mettre son CV en ligne, de l'enregistrer sous un format vidéo diffusable ensuite sur You Tube, de consulter des offres d'emploi en France et à l'étranger, etc.

Ce forum connaît un succès grandissant d'année en année, preuve qu'il répond à un besoin sur notre territoire. Nous attendons cette année, entre quarante et cinquante entreprises qui couvrent les différents secteurs d'activité de ce domaine : hôtellerie, restauration classique, gastronomie, hôtellerie de plein air, restauration rapide, centre de vacances, bars, etc. Les postes proposés relèvent de la cuisine, du service, de la réception, de l'entretien et de l'animation.

L'entrée est gratuite et ouverte à tous, il n'est pas nécessaire d'être inscrit à Pôle emploi.

Si des employeurs souhaitent réserver un espace, ils peuvent en faire la demande à l'adresse électronique suivante : entreprise.PAC0132@pole-emploi.net.



### Fanny Vincey

Développeur  
de l'apprentissage. CMAR

La délégation territoriale de la chambre de métiers sera présente à « Mon aggro pour l'emploi » à travers le job dating de l'apprentissage. En effet, les formations en alternance (apprentissage ou contrat de professionnalisation) permettent, dans plus de 80 % des cas, de trouver ou retrouver un emploi, ce qui est bien supérieur aux pourcentages des filières dites traditionnelles. Cette action permet à des jeunes ou à des demandeurs d'emploi recherchant des contrats d'alternance de rencontrer des employeurs potentiels.

Les techniciens de la CMAR seront également présents afin de renseigner les porteurs de création et de reprise d'entreprise dans les métiers de l'artisanat.

Ils leur donneront les informations principales à connaître avant de s'installer, pour les aider à clarifier et mettre en œuvre leur projet, ou pour les mettre en relation si nécessaire.

Ce partenariat nous permet de travailler aux côtés de la DLVA afin de répondre aux attentes et besoins du territoire sur les thématiques de l'emploi et la formation, comme nous l'avons déjà fait sur la reprise d'entreprise ou sur le Fisac pour le développement économique.



## Pierre Bianco

*Elu, secrétaire au bureau, président de la délégation commerce à la chambre de commerce et d'industrie des Alpes-de-Haute-Provence*

L'emploi ne peut se concevoir sans les entreprises, car sans employeur pas d'emploi, et pas de formation pour acquérir ou renforcer des compétences. La chambre de commerce et d'industrie des Alpes-de-Haute-Provence, en tant qu'acteur économique majeur, se doit d'être présente dans ces événements afin de proposer au public de demandeurs d'emploi ou de chefs d'entreprise la large gamme de prestations qu'elle développe.

Les visiteurs de cette manifestation, qu'ils soient demandeurs d'emploi ou chefs d'entreprise, pourront trouver des réponses à leurs questions et disposer d'outils leur permettant de réaliser leurs projets ou développer et professionnaliser leur entreprise.

La CCI, partenaire actif depuis la première édition, sera présente cette année lors de la matinée du vendredi 25 mars dans l'atelier Créa Test en tant que membre du réseau Créateurs, organisera le théâtre forum « Manager aujourd'hui ; les clés du succès » qui se déroulera le vendredi 25 mars à partir de 14 h 30 et qui s'adresse aussi bien aux chefs d'entreprise qu'aux porteurs de projet de création ou de reprise d'entreprise, et répondra aux questions liées à l'apprentissage lors du « Job Meeting » du samedi 26 mars après-midi.



## Armel Le Hen

*Vice-président de DLVA, délégué au développement économique*

Notre agglomération DLVA est le moteur économique du département. Ces dernières années, son développement a été soutenu. Des centaines d'entreprises et d'emplois sont créés chaque année. Malgré cela le chômage est encore trop présent. Nous avons une responsabilité à notre niveau de lutter contre ce fléau. Pendant trois jours, à Manosque et Volx, tous les organismes concernés par ce sujet seront présents ; en premier lieu Pôle emploi très impliqué, les chambres consulaires, la mission locale, la plateforme Initiative Haute-Provence. Une cinquantaine d'entreprises proposeront entre cent cinquante et deux cents emplois notamment dans le secteur de l'hôtellerie et de la restauration.

L'accès à cet événement et aux activités proposées est entièrement gratuit. Le programme est riche, varié et novateur. Le premier jour, jeudi 24 mars, est consacré aux demandeurs d'emploi et aux personnes en recherche de mobilité. Des entreprises seront présentes et divers ateliers seront proposés sur l'accompagnement, le conseil en image, les réseaux sociaux. Vendredi 25 mars sera une journée consacrée aux entreprises et aux porteurs de projet souhaitant créer leur entreprise. Samedi 26 mars s'adresse plus particulièrement aux jeunes avec, entre autres, des jobs d'été, un job dating de l'apprentissage et un forum sur le service civique. L'année dernière cette manifestation avait été jugée utile et efficace par une majorité de visiteurs. Cette édition sera encore plus punchy.

La lutte contre le chômage est l'affaire de tous. DLVA est dans son rôle en organisant cette manifestation. Sans notre implication, un tel événement aurait eu du mal à émerger, mais ce n'est pas une fin en soi. Ce sont les entreprises avant tout qui créent les emplois et nous devons les accompagner dans leur dynamique. Mon agglomération pour l'emploi est l'une des actions de notre schéma de développement économique. Ce schéma présente notre vision pour les cinq prochaines années.

Ma préoccupation est que chaque partenaire associé trouve sa place et puisse répondre aux attentes des mille visiteurs attendus. Nous avons aussi une mission de facilitateur et de rassembleur. Notre agglomération supporte matériellement et financièrement cet événement avec le soutien du département et de la région. Le service développement économique de DLVA est pleinement à la manœuvre dans l'organisation, et d'autres services sont aussi sollicités. Je les remercie tous de leur investissement pour l'avenir du territoire et de ses habitants.





Ouverte en 2008, l'école technique privée d'esthétique et de coiffure Vicenta prépare sa rentrée 2016 - 2017. Les métiers de l'esthétique et de la coiffure vous attirent et vous passionnent, c'est le moment de découvrir cette école unique dans le département.

Texte : Nicolas Le Pénier  
Photo : Agence Print'N View

# École Vicenta esthétique & coiffure

Sur une idée de Karine Uros, Vicenta Formation a ouvert ses portes en septembre 2008. Elle-même titulaire d'un bac sciences médico-sociales et d'un B.T.S. esthétique-cosmétique, elle a ensuite approfondi sa culture et sa pratique de l'esthétique en institut de beauté et en parfumerie. Ce qui lui a permis d'acquérir une réelle expérience professionnelle et pouvoir par la suite transmettre son savoir dans deux écoles d'esthétique avant d'ouvrir la sienne.

## Les formations proposées

À ce jour, les formations dispensées par l'école concernent tous les niveaux d'études : C.A.P., B.P., bac pro esthétique-cosmétique-parfumerie, B.P. coiffure ; ainsi que des mentions complémentaires coiffures, remises à niveau, stages de perfectionnement et formations complémentaires : prothèse ongulaire, extension de cils, modelage esthétique, réflexologie plantaire...

## Conditions d'admission

Les élèves qui souhaitent intégrer l'école peuvent le faire dès la sortie du collège ou après une seconde générale. Les titulaires d'un C.A.P., d'un B.E.P. ou d'un bac peuvent également être admissibles. Pour le public « adulte », que ce soit dans le cadre d'une reconversion professionnelle, ou d'un CIF ou DIF, Vicenta Formation est à même de gérer les dossiers. L'école a une capacité d'accueil de soixante élèves environ.

## Une progression chaque année

Le nombre d'élèves n'a cessé d'augmenter, surtout depuis l'ouverture du bac pro esthétique l'année dernière. L'école dispose de taux de réussite très satisfaisants, grâce notamment à une équipe d'enseignants présents depuis l'ouverture. La création de nouvelles sections nous a permis également d'intégrer des professeurs et formateurs supplémentaires. L'équipe pédagogique se compose de professeurs de français et d'histoire-géographie, de sciences, d'arts appliqués, d'éducation physique et sportive, de comptabilité-gestion-management, de pratique esthétique (élu meilleur ouvrier de France), et d'un professeur de coiffure. Tous pratiquent une pédagogie active, à l'écoute de toutes éventuelles difficultés rencontrées par les élèves.

## Les partenaires

« Dans le cadre de leur formation, les élèves effectuent des stages en milieu professionnel dans des entreprises. Ceux-ci permettent aux élèves d'acquérir les compétences techniques et commerciales indispensables aux métiers de l'esthétique et de la coiffure. Je tiens à remercier tous nos partenaires : instituts de beauté, parfumeries, hôtels, spas, parapharmacies, établissements de bien-être, salons de coiffure... qui accueillent et forment nos élèves, et participent à leur réussite », nous précise Karine Uros.



## Portes ouvertes

Mercredi 16 mars 2016 aura lieu la journée Portes ouvertes. Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, vous pourrez découvrir notre école et nos formations.

Déroulement :

- accueil des parents, étudiants, adultes ;
- présentation des formations, des locaux, de l'équipe pédagogique ;
- présentation des différents débouchés et possibilités de carrières ;
- ateliers pratiques en coiffure et esthétique présentés par nos élèves.

## Renseignements et inscriptions :

**ÉCOLE TECHNIQUE PRIVÉE  
D'ESTHÉTIQUE ET DE COIFFURE VICENTA**

Rue des Entrepreneurs

Z.I. Saint-Joseph

04100 Manosque

Tél. : 04 92 74 19 76

Mail : [vicenta.formation@orange.fr](mailto:vicenta.formation@orange.fr)

[www.vicenta-formation.fr](http://www.vicenta-formation.fr)



**JOURNÉE  
PORTES OUVERTES  
MERCREDI 16 MARS**

**RUE DES ENTREPRENEURS  
ZI ST JOSEPH  
04100 MANOSQUE**

**TÉL. : 04 92 74 19 76  
[vicenta.formation@orange.fr](mailto:vicenta.formation@orange.fr)**

# ÉCOLE TECHNIQUE PRIVÉE D'ESTHÉTIQUE & DE COIFFURE

## FORMATIONS CAP / BP / BAC PRO

- BAC PRO Esthétique cosmétique parfumerie
- CAP Esthétique - Cosmétique - Parfumerie
- CAP Coiffure
- Brevet Professionnel Esthétique
- Brevet Professionnel Coiffure

## FORMATIONS PROFESSIONNELLES

Prothésies ongulaires • Extension de cils • Réflexologie plantaire  
Drainage esthétique • Pierres chaudes • Modelage corps  
Formation sur appareils de bronzage

**[WWW.VICENTA-FORMATION.FR](http://WWW.VICENTA-FORMATION.FR)**





Le CFA de la chambre de commerce et d'industrie des Alpes-de-Haute-Provence propose, depuis huit ans, différents cursus en alternance pour tous les publics, augmentant ainsi l'offre qualifiante dans le département. Découvrez !

Texte : Nicolas Le Plénier  
Photo : CFA CCIT04

# CFA de la CCIT : aller plus loin ensemble !

La campagne de recrutement pour la rentrée 2016-2017 bat son plein. Le centre de formation des apprentis de la chambre de commerce et d'industrie assure une double mission, celle de proposer des formations aux étudiants qui souhaitent poursuivre leurs études et celle de les accompagner dans leur recherche d'entreprises.

L'offre de formation du CFA couvre différents secteurs économiques de notre territoire :

- Les industries de procédés avec un certificat de qualification professionnelle et un baccalauréat professionnel.
- Le commerce avec un titre professionnel de vendeur conseiller commercial, un BTS management des unités commerciales et le bachelor (bac + 3) de chargé de clientèle banque-assurance.
- Le tourisme avec un BTS tourisme.
- L'hôtellerie-restauration avec les deux options (cuisine-service et gestion) du BTS hôtellerie-restauration.

## Accompagnement et mise en relation

C'est un véritable accompagnement dont disposent les étudiants du CFA de la CCIT 04. Avec un objectif simple : mettre en relation apprentis et entreprises pour créer une collaboration stable et durable. Ainsi, chaque jeune bénéficie d'un entretien individuel qui débouchera ensuite sur différentes étapes d'accompagnement pour lui permettre de trouver l'entreprise adaptée à son projet professionnel. De son côté, l'entreprise quant à elle, informe le CFA du profil recherché en fournissant un cahier des charges qui facilitera le travail du chargé de relation avec les entreprises. Ce dernier peut compter sur plus de quatre-vingts entreprises partenaires qui contribuent à la dynamique de notre territoire. Depuis 2008, ce sont plus de sept cents jeunes qui ont été formés grâce aux actions et suivis du CFA, mais aussi grâce à un recrutement bien construit.

## Les actions du CFA

Afin d'optimiser l'intégration des étudiants et créer une dynamique de groupe qui sera utile tout au long de la formation, et pour l'obtention de leur examen final, le CFA organise une

semaine d'intégration en début de cursus qui comprend également des stages intensifs d'anglais. En complément des enseignements, le CFA propose aux étudiants des temps de visites professionnelles en entreprises ou dans des salons, des actions de développement de la communication (atelier théâtre) ou encore des conférences. L'association des apprentis du CFA, qui a vu le jour récemment, a permis d'accompagner des projets humanitaires (4L Trophy) et culturels (expo photo) portés par les étudiants.

## Les bons résultats du CFA

Chaque année le centre de formation des apprentis de la CCI compte en moyenne cent vingt apprentis. Les actions mises en place ont permis d'obtenir un taux de réussite aux examens de 93 % en 2014 et de 84 % en 2015. Les étudiants diplômés bénéficient d'un excellent taux d'insertion professionnelle, puisqu'ils sont 91 % à avoir trouvé un emploi ou d'avoir poursuivi leurs études six mois après la fin de leur formation.

## Journée portes ouvertes

La première journée portes ouvertes du CFA aura lieu le 26 mars prochain dans les locaux du CFA de la CCIT 04 à Manosque (264 rue Berthelot, immeuble Galaxis, parc d'activité Saint-Joseph) de 10 heures à 16 heures.

## L'éco-campus Méditerranée

Ce projet verra le jour en 2017. Il s'agit d'un campus de formation consacré à la transition énergétique. Le CFA s'installera donc sur ce site de Sainte-Tulle et proposera avec ses partenaires de nouvelles formations avec notamment l'ouverture d'une mention complémentaire de monteur en réseaux électriques, d'un BTS enveloppe du bâtiment et un BTS électrotechnique.

## Plus d'infos

Contactez Sandra au 04 92 30 91 91

Mail : [cfa@digne.cci.fr](mailto:cfa@digne.cci.fr)

[www.cfa04.fr](http://www.cfa04.fr)

26  
mars  
2016  
10h/16h



*Aller plus loin, ensemble !*



# Journée Portes ouvertes

Découvrez nos formations en alternance

► **Bac**

► **BTS**

► **Bac+3**

**5 bonnes raisons de...**

**postuler au CFA de la CCI !**

- Des diplômes reconnus,
- Un taux d'insertion professionnelle exceptionnel,
- Un accompagnement personnalisé,
- Une expérience professionnelle,
- Une équipe pédagogique qualifiée.

**CFA CCIT04**  
**Parc d'activité St Joseph - Manosque**  
**Tél : 04 92 30 91 91 - [www.cfa04.fr](http://www.cfa04.fr)**



 Retrouvez nous sur **facebook** **#CFACCIT04**





# Stress / Surmenage : la naturopathie peut vous aider

**Stress au travail ? Surmenage ? Stress, mal au ventre avant un entretien d'embauche ? Comment y remédier ? Je vous propose des solutions pour vous aider. . .**

Le stress est la forme qu'utilise l'organisme pour mobiliser l'énergie emmagasinée et la rendre immédiatement disponible face à une situation nouvelle. Le problème se pose lorsqu'il devient trop présent, intense, voire chronique. . .

Le bruit, les bouchons, le quotidien intense et répétitif, les contraintes professionnelles... Un entretien d'embauche qui nous perturbe plusieurs jours à l'avance... Que se passe-t-il physiquement ? Émotionnellement ? Ces deux aspects sont alors intimement liés... Je vous propose la naturopathie comme solution. Je travaille avec cette méthode dite « holistique » c'est-à-dire qui considère l'individu dans sa globalité sous tous ces aspects. L'état de santé est un équilibre physique, psychique, émotionnel. Nous allons alors chercher à retrouver cet équilibre.

Lorsqu'un stress se fait ressentir avant ou pendant un événement, diverses manifestations physiques peuvent apparaître (mains moites, mal au ventre, digestion perturbée, maux de tête...) : le corps répond alors à cette agression.

Ce mal-être peut être la résultante d'un problème non résolu, non exprimé, d'un vécu émotionnellement difficile, ou bien renvoyer à la peur de ne pas y arriver, à un manque de confiance en soi, ou bien encore un oubli de soi-même face à un surmenage. Il faut alors considérer que la sensibilité de chacun est différente, les manifestations physiques sont alors également différentes selon l'individu. Dans notre société actuelle, de plus en plus de personnes, voire quasiment tout le monde, sont régulièrement concernées par le stress. « Vous n'êtes pas seul ! »

En naturopathie, nous allons ensemble nous intéresser à la cause du problème : « Si un mal au ventre m'envahit le matin avant le travail, tout comme un mal de tête intense le dimanche soir, prendre un antidouleur me soulagera ponctuellement, mais le problème reviendra... celui-ci ne sera alors pas résolu. »

Cet aspect me paraît alors plus qu'intéressant, chercher à régler la cause pour en être enfin définitivement débarrassé !

Physiologiquement, le stress se décline en trois phases : La phase d'alarme intervient en premier, c'est le combat ou la fuite face au stress, engendrant alors une libération massive d'adrénaline dans le sang avec pour conséquences : augmentation de la respiration, une accélération du rythme cardiaque, une dépense énergétique plus importante, un accroissement de la tension musculaire... C'est un peu la pédale d'accélérateur du corps, nommée « orthosympathique », qui est régie par le système nerveux. (Certaines fois, bon stress.)

Mais ai-je le choix de fuir devant ma pile de dossiers ou devant un responsable lors d'un entretien ? Dans l'absolu, oui, me direz-vous, mais nos propres actes sont parfois différents de notre volonté profonde. Beaucoup choisiront alors de continuer, en d'autres mots de s'adapter.

## Un désaccord interne se crée alors

Si cela perdure trop, nous rentrons en deuxième phase, dite de résistance. Le corps s'adapte à la nouvelle réalité et sécrète principalement une autre hormone, le cortisol. C'est un peu comme si la pédale d'accélérateur restait enclenchée ne laissant plus place

à celle de freinage, appelée « parasymphatique ». La phase de résistance devrait évidemment être suivie par une résolution de la situation stressante. Si cette détente ne survient pas, le corps s'épuise et c'est alors qu'apparaît la troisième phase, dite d'épuisement, conduisant de nos jours au burn-out.

Le stress chronique, phénomène d'usure de l'organisme, accentue les dommages oxydatifs (radicaux libres) accélérant donc le vieillissement. Il puise dans les réserves de vitamines et minéraux, engendrant fatigue, irritabilité, anxiété, etc. Il pourrait être finalement source de n'importe quelle maladie.

- La première chose à faire est de prêter attention aux signaux envoyés par notre corps, signes de S.O.S. Repérer également si un changement est intervenu « depuis que... » pourra permettre d'identifier la cause.

- Éviter le surmenage : respecter ses propres limites, ne pas exiger de l'organisme des efforts dépassant sa capacité d'action, réorganiser ses habitudes.

- La recherche du plaisir est également primordiale. Repérer trois petits plaisirs de la journée le soir au coucher permet de réduire son cerveau positivement.

- Respirer ! Souvent en situation de stress, nous bloquons la partie du diaphragme, ne laissant plus libres la ventilation et la circulation. Bien respirer permet de se libérer des toxines, et passer ainsi en parasymphatique. Respiration lente, consciente, partant du ventre pour remonter jusqu'aux poumons, puis l'inverse pendant l'expiration.

- La réflexologie plantaire accroît ce lâcher-prise, libère cette sensation d'oppression ainsi que toutes les surcharges émotionnelles. Elle permet au corps de revenir à cet équilibre précieux par processus d'autorégulation.

- Afin de préparer un entretien ou pour anticiper un événement stressant au travail, la sophrologie sera de rigueur (visualisation, lâcher-prise...).

- Une réforme alimentaire est nécessaire : nourrir le système nerveux par l'apport en oméga-3. Privilégier alors, chaque jour, les huiles de colza, de caméline, de lin et de noix, ainsi que des poissons gras, type maquereaux et sardines, au moins deux fois par semaine. Pensez au magnésium par l'apport de figes sèches, abricots secs, amandes en collation. Limiter le sucre raffiné, ennemi du système nerveux. Privilégier les céréales complètes, fruits et légumes de saison.

- Le sport, primordial ! Par ses sécrétions hormonales, il nous permet de lâcher-prise, mieux-être... Le muscle est le contrepoids du nerf ! Marcher au minimum trente minutes par jour est accessible à tous.

- Nous veillerons à soutenir ce stress avec des plantes dites adaptogènes : le cassis en gemmothérapie, le ginseng, l'éleuthérocoque (attention aux contre-indications), le basilic sacré. Pour le stress intense avec répercussions sur le système digestif, privilégier le Ficus carica en gemmothérapie 1D. Tilleul, mélisse, camomille allemande apaiseront douleurs et spasmes.

Préférez donc une bonne infusion à un excitant comme le café qui, lui, sera à éviter. La passiflore aidera à pacifier l'esprit...

L'huile essentielle de petit grain de bigarade sera la référence pour l'homme d'affaires stressé, 1 goutte en massage sur le plexus mélangée à 1 goutte d'huile végétale le matin avant le départ au travail. Les pensées incessantes au travail seront apaisées avec white chestnut en élixirs floraux : fleurs en Bach.

Ces conseils sont ponctuels et ne dispensent évidemment pas d'un suivi personnalisé.

Nous avons tous besoin d'un coup de pouce pour retrouver notre équilibre. Je vous propose de vous accompagner sur le chemin de votre santé.

**Perrine Garcin**  
Naturopathe - Réflexologue plantaire  
Le Manuesca - 2 rue de l'Éden - 04100 Manosque  
Centre Agora conseil - 126 avenue de la Libération  
83560 Vinon-sur-Verdon  
06 78 08 34 38 - reflex-o-naturo@orange.fr







# Les contrats « Aidés »

**CIE, CAE, contrat Avenir, contrat starter, autant de nouvelles Informations à prendre en compte avec notamment les actions annoncées par le chef de l'état en janvier dernier. Mais arriverez vous à vous retrouver dans toutes ces nomination pour choisir le bon contrat ?**

Les contrats aidés (CIE, CAE, Les Emplois d'Avenir) sont des contrats de travail spécifiques pour favoriser l'accès à un emploi durable. Ils s'adressent à un public restreints, principalement inscrit à Pole Emploi et âgé de moins de 25 ou 26 ans suivant le contrat proposé.

## Les emplois d'avenir

Les emplois d'avenir constituent une réponse aux difficultés particulières rencontrées par les jeunes peu ou pas qualifiés. Ils ont pour objectif de proposer des solutions d'emploi, de leur ouvrir l'accès à une qualification et à une insertion professionnelle durable. Ces emplois sont principalement créés dans le secteur non marchand pour des activités ayant une utilité sociale avérée.

## Qui sont les bénéficiaires ?

Les jeunes de 16 à 25 ans (jusqu'à 30 ans pour les jeunes reconnus travailleurs handicapés) à la date de la signature du contrat :

- sans diplôme ou titulaires d'un CAP/BEP, et n'étant ni en emploi, ni en formation,
- présentant des difficultés particulières d'accès à l'emploi,

- avec une priorité dans les zones où les jeunes sont plus nombreux à rencontrer des difficultés d'insertion : dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville (QPV), les zones de revitalisation rurale (ZRR), les départements et collectivités d'outre-mer (DOM), Saint-Barthélemy, Saint-Martin et Saint-Pierre-et-Miquelon

À titre exceptionnel, jusqu'au niveau bac+3, les jeunes sans emploi résidant dans un quartier prioritaire de la politique de la ville (QPV), une zone de revitalisation rurale (ZRR) ou outre-mer.

## Quel type de contrat pour les emplois d'avenir ?

Les emplois d'avenir s'inscrivent dans le cadre juridique du contrat unique d'insertion (CUI) et sont conclus sous la forme, selon le cas :

- S'agissant des collectivités territoriales et leurs groupements, et des autres personnes morales de droit public, d'un contrat d'accompagnement dans l'emploi (CUI-CAE) à durée déterminée, d'au moins 12 mois et d'au plus 36 mois
- S'agissant des autres employeurs susceptibles de recruter dans le cadre d'un emploi d'avenir (associations,

groupements d'employeurs, personnes morales de droit privé chargées de la gestion d'un service public, etc., - voir ci-dessus) :

- d'un contrat d'accompagnement dans l'emploi (CUI-CAE) si l'employeur appartient au secteur non-marchand,
- ou d'un contrat initiative-emploi (CUI-CIE) si l'employeur appartient au secteur marchand. Dans ce cas, le contrat de travail associé à un emploi d'avenir peut être conclu pour une durée déterminée ou pour une durée indéterminée.

Le titulaire d'un emploi d'avenir est un salarié à part entière. Il bénéficie de toutes les dispositions légales et conventionnelles attachées à ce statut (congés payés, congés pour événements familiaux, réglementation de la durée du travail, suivi médical, etc.). Il perçoit un salaire au moins égal au SMIC, y compris pour les jeunes âgés de 16 et 17 ans au moment de la signature du contrat de travail.

Pendant la durée d'attribution de l'aide à l'insertion professionnelle associée à ce contrat, il n'est pas pris en compte dans le calcul des effectifs de l'employeur, sauf pour l'application des dispositions légales relatives à la tarification des risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles.

## Le contrat «Starter»

Le contrat starter est un contrat aidé dans le secteur marchand à destination des jeunes rencontrant des difficultés d'insertion professionnelle. Il a pour but, grâce à une aide financière à l'employeur, de faciliter l'accès durable à l'emploi des jeunes. Le montant de l'aide est fixé au niveau régional à hauteur de 45 % du SMIC horaire brut.

## Un contrat starter pour qui ?

### QUELS JEUNES ?

Conditions d'accès au dispositif :

- avoir moins de trente ans
- être sans emploi,
- rencontrer des difficultés particulières d'accès à l'emploi (sociales et/ou professionnelles).

et correspondre à l'un des profils suivants :

- jeunes qui résident dans un quartier prioritaire de la politique de la ville (QPV),
- jeunes bénéficiaires du revenu de solidarité active (RSA),
- demandeurs d'emploi de longue durée,
- jeunes reconnus travailleurs handicapés,
- jeunes suivis dans le cadre d'un dispositif deuxième chance (garantie jeunes, écoles de la deuxième chance, EPIDE, formation deuxième chance),
- jeunes qui ont bénéficié d'un emploi d'avenir dans le secteur non-marchand.

La personne désireuse d'obtenir un contrat starter doit être en lien avec un professionnel (Pôle emploi, missions locales, Cap emploi ou conseil départemental pour les bénéficiaires du RSA) assurant un suivi personnalisé de son insertion professionnelle. Si elle répond bien aux critères précités, sa candidature peut être présentée à des employeurs proposant un travail en rapport avec son profil.

### QUELS EMPLOYEURS ?

- Tout employeur relevant du champ d'application de l'assurance chômage.
- Les employeurs de pêche maritime.
- Les groupements d'employeur pour l'insertion et la qualification (GEIQ).

Sont exclues les entreprises :

- Ayant licencié pour motif économique dans les six mois précédant l'embauche,
- Ayant licencié un salarié en CDI sur le poste sur lequel est envisagée l'embauche en CIE starter,.
- N'étant pas à jour du versement de ses cotisations et contributions sociales.

Les particuliers employeurs sont exclus de ce dispositif.

L'employeur qui souhaite recruter dans le cadre d'un contrat starter prend contact avec le prescripteur compétent : l'État (Pôle emploi, les missions locales – pour les salariés de moins de 26 ans, ou Cap emploi pour les travailleurs handicapés), ou le président du Conseil départemental (pour les bénéficiaires du RSA).

**Plus d'info auprès de votre antenne Pôle Emploi,  
Mission locale ou votre expert comptable**

## Quelle aide financière pour l'employeur qui recrute en contrat Starter ?

L'aide mensuelle versée est fixée au niveau régional à hauteur de 45 % du SMIC. Le conseiller Pôle emploi ou en mission locale est en mesure d'apporter des précisions sur la durée hebdomadaire et la durée en mois de l'aide qui résultent des arrêtés régionaux. L'aide est versée à l'employeur par l'Agence de services et de paiement (ASP), sur la base des attestations de présence du bénéficiaire du contrat (déclaration en ligne ou envoi papier). Le titulaire d'un emploi d'avenir est un salarié à part entière. Il bénéficie de toutes les dispositions légales et conventionnelles attachées à ce statut (congés payés, congés pour événements familiaux, réglementation de la durée du travail, suivi médical, etc.). Il perçoit un salaire au moins égal au SMIC, y compris pour les jeunes âgés de 16 et 17 ans au moment de la signature du contrat de travail.

## Entreprises de moins de 250 salariés : découvrez la prime « Embauche PME »

Depuis le 18 janvier et jusqu'au 31 décembre 2016, les embauches réalisées par les entreprises de moins de 250 salariés bénéficient d'une prime trimestrielle de 500 € durant les 2 premières années du contrat, soit 4 000 € au total.

### Pour quelles entreprises ?

Embauche PME \* s'adresse aux petites et moyennes entreprises de moins de 250 personnes qui embauchent un salarié payé jusqu'à 1,3 fois le Smic, quels que soient leurs statuts (SA, associations, groupements d'employeurs...).

### Pour quel type de recrutement ?

Le bénéfice de l'aide financière est réservé à l'embauche d'un salarié en :

- CDI,
- CDD de 6 mois et plus,
- transformation d'un CDD en CDI,
- contrat de professionnalisation d'une durée supérieure ou égale à 6 mois.

### Quel est le montant de la prime ?

La prime est versée à l'échéance de chaque période trimestrielle, à raison de 500 € par trimestre. Pour les contrats qui durent au moins deux ans, l'aide financière atteindra donc 4 000 €.

### Est-ce cumulable avec d'autres aides ?

Cette prime est cumulable avec les autres dispositifs existants :

- réduction générale bas salaire
- pacte de responsabilité et de solidarité
- crédit d'impôt pour la compétitivité et l'emploi (CICE)
- contrat de professionnalisation
- aide aux chômeurs créateurs ou repreneurs d'entreprise (ACCRE)
- aides des collectivités territoriales
- aides de l'Agefiph
- aides au poste versées aux entreprises adaptées
- exonérations de cotisations LODEOM et LOPOM (Départements d'outre-mer)





Texte : Nicolas Le Penier  
Photo : Shutterstock

# Pourquoi mange-t-on du chocolat à Pâques ?

**Oeufs, cloches, chocolat, lapin : ce que vous avez toujours voulu savoir sur les origines des traditions de Pâques.**

Pâques est une fête tant pour la religion juive, qui célèbre à cette date l'Exode hors d'Égypte, que pour la religion chrétienne, pour qui elle marque la résurrection de Jésus-Christ. Mais comment se fait-il que des siècles plus tard, les bambins se retrouvent à manger des oeufs en chocolat déposés dans le jardin par des cloches? Retour sur les origines de cette tradition en quatre questions.

## Quelle est la signification de l'oeuf ?

La tradition de l'oeuf, symbole de renouveau et de renaissance, remonte en fait à l'Antiquité. Les Égyptiens et les Perses s'en offraient déjà pour célébrer le retour du printemps. La tradition de l'oeuf a tout simplement été récupérée ensuite par l'Église catholique, pour symboliser la résurrection du Christ.

Et pour les fidèles, Pâques marque la fin du carême, pendant laquelle il était interdit de manger des oeufs. Or, les poules, elles, ne s'arrêtent pas de pondre aussi facilement. Plutôt que de jeter les oeufs accumulés pendant 40 jours, autant se les offrir.

## Pourquoi les cloches ?

L'idée que les cloches passent au-dessus du jardin pour y déposer les chocolats remonte au Moyen-Âge. Les églises avaient l'interdiction de sonner les cloches entre le Jeudi saint et le dimanche de Pâques, pour marquer le deuil des fidèles après la mort du Christ. Les parents racontaient aux enfants que les cloches étaient parties à Rome se faire bénir par le Pape. Sur le chemin du retour, elles se remettaient à résonner et déposaient en même temps des oeufs dans les jardins.

## Quel rapport entre les oeufs et le lapin de Pâques ?

La question vaut le coup d'être posée. Les oeufs et les lapins, on voit mal le rapport. En fait, dans les pays anglophones ou à tradition germanique, ce ne sont pas les oeufs mais les lapins qui symbolisent le retour du printemps. Du coup, la tradition populaire en Allemagne, en Alsace ou encore au Royaume-Uni, veut que ce soit un lièvre qui apporte le chocolat aux enfants et non pas les cloches.

## Pourquoi le chocolat ?

Au XVIII<sup>e</sup> siècle, les commerçants alsaciens et allemands ont commencé à enrober les oeufs de chocolat, interdit pendant le carême comme toute les sucreries. L'oeuf entièrement en chocolat apparaîtra au XIX<sup>e</sup> siècle, lorsque la technique fut maîtrisée. Aujourd'hui, ce sont les chocolatiers qui en profitent le plus, puisque l'année dernière quelques 15 000 tonnes de chocolat ont été vendues à Pâques.

## La Qualité du Chocolat

### « Weiss »

Exclusivement utilisé par la Boulangerie-Pâtisserie Rouger, le chocolat Weiss est gage de qualité. Toutes les créations, pièces, moulages et sujets de Pâques sont réalisés avec ce chocolat haut de gamme, pur beurre de cacao. Créé en 1882 par Eugène Weiss, créateur et précurseur qui découvre l'Art du Praliné et de l'Assemblage. À Saint-Etienne, terre de chocolat, il ouvre sa première boutique, crée le chocolat haut de gamme sous la marque Weiss et invente le Haut Chocolat®. Maîtrisant l'ensemble de la production au cœur de la fabrique, Weiss perpétue la tradition et le savoir-faire artisanal et ne cesse d'innover « par et pour ses clients ».

La Maison Weiss s'attache aux belles matières pour produire des chocolats de Haute Qualité. Le sens du détail, l'élégance à la française et la fantaisie osée mais maîtrisée, font de Weiss la marque de référence des professionnels et des consommateurs gourmands du monde entier.

# ARTISAN BOULANGER PÂTISSIER CHOCOLATIER

# R ROUGER

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

MOULAGES DE PÂQUES, COMPOSITIONS,  
FRITURES, BONBONS FOURRÉS

DISPONIBLES EN MAGASIN À PARTIR DU 11 MARS



**100%**  
FAIT MAISON

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

**PIERREVERT**  
PLACE DU 19 MARS 1962

Horaires : tous les jours  
de 7h à 13h et de 15h-19h30

**MANOSQUE**  
AVENUE JEAN GIONO

Horaires : tous les jours  
de 6h à 20h

Tous nos produits sur le site [www.boulangerie-rouger.fr](http://www.boulangerie-rouger.fr)

dans les magasins  
de MANOSQUE  
et PIERREVERT  
avant le 20/03/2016  
sur présentation de ce coupon  
offre non cumulable



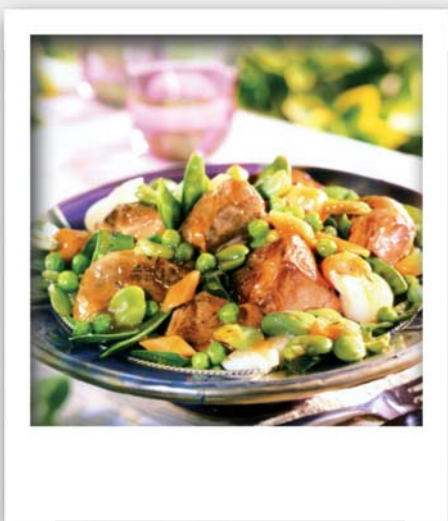


2 grandes tranches de saumon fumé - 2 kg  
 d'asperges vertes - 1 citron - 8 oeufs - 100 g  
 de beurre doux extra fin - 75 cl de lait  
 3 c.à s. de crème fraîche - 1 c.à s. de graines  
 de sésame - 1 c.à c. de noix muscade râpée -  
 sel, poivre du moulin.

## ❖ Flans d'asperges, fagots de saumon fumé sauce mousseline

pour 4 personnes  
 préparation : 25 min  
 cuisson : 30 min

- Coupez la base des asperges, épluchez-les et faites-les cuire 5 à 7 min à la vapeur. Réservez 16 petites asperges et mixez le reste. Préchauffez le four 180°C (th.6).
- Battez 6 oeufs avec le lait, la muscade, salez, poivrez. Ajoutez aux asperges mixées et mélangez.
- Répartissez la préparation dans 4 moules en silicone rectangulaires et enfournez au bain-marie pour 20 à 25min. Laissez refroidir avant de démouler.
- Versez le jus d'1/2 citron dans une casserole, ajoutez 2 jaunes d'oeufs, 1 c.à s. d'eau froide, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre. Fouettez le mélange sur feu doux jusqu'à ce qu'il épaississe et incorporez le beurre. Ajoutez la crème fraîche hors du feu.
- Coupez les tranches de saumon en deux dans la longueur, puis enrroulez-les autour de 4 asperges pour former des fagots. Saupoudrez de graines de sésame. Déposez les fagots sur les flans et nappez de sauce avant de servir.



2 gros oignons - 3 gousses d'ail - 2 c.à s.  
 d'huile d'olive - 1 épaule d'agneau désossée  
 et découpée en morceaux par le boucher  
 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)  
 150 g de fèves égrenées - 150 g de petits  
 pois écossés - 150 g de pois gourmands  
 effilés - 150 g de jeunes carottes pelées  
 6 petits oignons nouveaux  
 sel, poivre du moulin.

## ❖ Épaule d'agneau en navarin printanier

pour 4 personnes  
 préparation : 15 min  
 cuisson : 1 h

- Pelez et émincez les 2 oignons et les gousses d'ail. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et faites dorer les morceaux de viande sur toutes leurs faces, sur un feu très vif. Lorsque la viande est d'une belle couleur, retirez-la et laissez-la en attente sur une assiette.
- À la place, mettez les oignons et l'ail dans la cocotte et laissez-les étuver. Versez 2 c.à s. d'eau, raclez le fond de la cocotte avec une cuillère en bois pour recueillir les sucs caramélisés. Remettez la viande et ajoutez le bouquet garni. Salez et poivrez, puis versez 25 cl d'eau. Couvrez et laissez mijoter pendant 30 min.
- Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole. Plongez les fèves dans l'eau bouillante pendant 30 s. Retirez-les avec une écumoire, puis plongez-les dans l'eau froide. Éliminez la peau qui enveloppe chaque fève.
- Ajoutez les fèves, les petits pois, les pois gourmands, les jeunes carottes et les oignons nouveaux dans la cocotte, mélangez et laissez mijoter pendant 30 min pour terminer la cuisson. Vous pouvez proposer selon votre convenance, des petites pommes de terre à la vapeur.



*pour la dacquoise* : 50 g de poudre d'amandes  
- 50 g de sucre glace - 2 blancs d'œufs  
30 g de sucre en poudre.

*pour le parfait* : 160 g de chocolat noir  
120 g de beurre - 3 jaunes d'œufs - 90 g de  
sucre en poudre - 25 cl de crème entière  
10 petites meringues - 4 c.à s. de confiture de  
framboises - 30 g de chocolat blanc.

## ❖ Parfait au chocolat

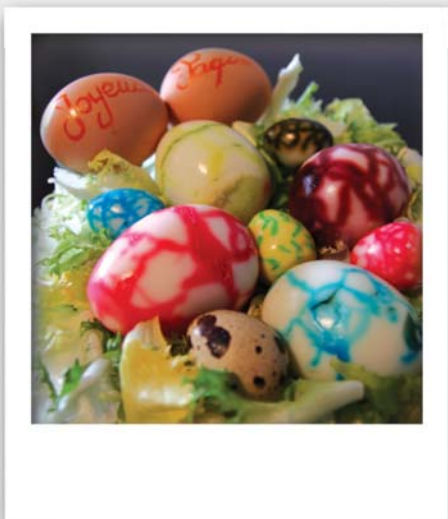
*pour 8 personnes*  
*préparation* : 1 h  
*repos* : 6 h  
*cuisson* : 25 min

> Préparez la dacquoise. Tamisez ensemble la poudre d'amandes et le sucre glace. Montez les blancs d'œufs en neige. Quand ils commencent à mousser, incorporez le sucre. Ajoutez le mélange tamisé aux blancs en neige et mélangez le tout délicatement.

> Dessinez sur une feuille de papier sulfurisé un cercle de 22 cm de diamètre et déposez-y la pâte en couche uniforme. Faites cuire 20 min dans un four préchauffé à 180°C (th.6). Attendez le refroidissement total avant de décoller la dacquoise et réservez.

> Préparez le parfait. Faites fondre le chocolat avec le beurre au four à micro-ondes ou au bain-marie. Battez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange triple de volume et blanchisse. Ajoutez le chocolat fondu et fouettez 1 min. Battez la crème en chantilly pas trop ferme et incorporez au mélange précédent.

> Placez la dacquoise sur un plat, au milieu d'un cercle à entremets de 24 cm de diamètre et habillé d'une bande de rhodoïd (ou de papier sulfurisé). Versez la moitié de la préparation au chocolat, répartissez les petites meringues, puis versez le reste de la préparation. Lissez la surface et placez au congélateur 4 h. Deux heures avant de le déguster, démoulez le gâteau et retirez la bande de rhodoïd. Recouvrez la surface d'une fine couche de confiture de framboises et décorez de fraises ou de framboises fraîches ainsi que de quelques points de chocolat blanc préalablement fondu. Conservez au frais.



*pour cela il vous faudra* : des œufs durs,  
poules, cailles.... 1 salade frisée bien blanche  
des colorants alimentaire (vous trouverez  
une large gamme de couleur, dans votre Hyper U  
Manosque, dans le rayon pâtisserie).

## ❖ Décorations de Pâques faites un centre de table avec vos enfants

> Cuire les œufs, 9 min, puis écraser les œufs comme si vous alliez les écalés (mais ne les écalés pas).

> Mettre les œufs (non écalés) dans des verres et verser 10 gouttes de colorant alimentaire sur chaque œufs.

> Verser de l'eau pour recouvrir l'œuf.

> Laisser reposer 30 min.

> Écaler les œufs.

> Confectionner votre nids avec la salade frisée, puis déposer vos œufs colorés.



# MOUV'IN.TV

La programmation du mois



## LA VIDÉO DU MOIS

### SPORT AND GO

**FOULÉE DE NOËL 2015**  
REVIVEZ LA DERNIÈRE COURSE  
PÉDESTRE DE L'ANNÉE :  
LA FOULÉE DE NOËL À ORAISON.



### WEB SÉRIE

#### DUO - épisode 2

Théo et Pat, sont deux voyou qui se servent de leur boîte de nuit et de jeunes filles pour vendre leur drogue...



### 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



### WEB SÉRIE

#### DUO - épisode 1

Franck, jeune flic ambitieux arrive en Provence pour prendre ses fonctions, sa chef, Nadège l'accueille sur le lieu d'un meurtre, qui va être sa première enquête...



### 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



### ÉVÉNEMENT

#### HALLOWEEN MOUV'IN PARTY

Retour sur la HALLOWEEN MOUV'IN PARTY 2015 qui avait lieu à la salle des fêtes de Manosque le 31 octobre dernier - Prenez en encore un peu plein les yeux !



### ÇA 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.

LES ÉMISSIONS SONT VISIBLES SUR :



www.mouvintv



chaîne : mouvintv



page : mouvintv



# INSCRIVEZ VOUS !

## Newsletter MOUV'IN

et recevez par mail,  
5 jours avant sa sortie papier,  
le magazine MOUV'IN  
en version numérique

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

et des cadeaux  
à gagner  
tous les mois

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

DEVENEZ FAN DE LA PAGE  
MAGAZINE MOUV'IN



## Horoscope



BÉLIER  
21/03 - 20/04

Soyez un peu moins franc, moins direct, car vous allez recevoir en pleine face vos propres attaques, ne comprenant pas toujours les raisons d'une telle agressivité de la part des autres.



TAUREAU  
21/04 - 21/05

Tout change, tout bouge, surtout avec la venue du printemps, vous êtes bien dans votre tête, dans vos relations avec les autres et cela vous donne envie d'aller de l'avant. Un printemps qui s'annonce comme vous l'aimez.



GÉMEAUX  
22/05 - 21/06

Un bol d'air vous ferait le plus grand bien, laissez de côté les dossiers, le travail qui s'accumule sur votre bureau et qui n'avance plus du fait d'un ras-le-bol. Alors qu'attendez-vous pour lâcher prise et adopter la méthode zen ?



CANCER  
22/06 - 22/07

Soyez audacieux, déterminé, ce n'est pas en croyant aux chimères que vous avancerez, bien au contraire. Alors, regardez la sincérité et non pas le côté poudre aux yeux, car vous risqueriez fortement de vous les brûler.



LION  
23/07 - 23/08

Au lieu de jouer la carte du « je suis là », pensez un peu à vous, car pour l'univers vous êtes essentiel. Des différends familiaux risquent de vous mettre en porte-à-faux. Alors, avant de monter au créneau, réfléchissez sur l'avenir.



VIERGE  
24/08 - 22/09

Si tout était en place professionnellement, là, en quelques heures, tout s'effondre et cela se voit sur votre visage, la colère s'installe, heureusement qu'au sein de la maison le calme est revenu.



BALANCE  
23/09 - 23/10

Vous vous pensez tolérant, ouvert, et pourtant les astres vous demandent d'aller au-devant du pardon, mais en êtes-vous capable ? Nous le verrons dans les prochaines semaines.



SCORPION  
24/10 - 22/11

Difficile de tout gérer, d'aller de l'avant et de pouvoir marcher avec les autres, puisque vous êtes en décalage. Mettez de l'ordre dans votre vie et tout ira comme vous l'espérez. Un nez dans vos dossiers est nécessaire.



SAGITTAIRE  
23/11 - 21/12

La vie personnelle, celle où vous favorisez la famille, serait exceptionnelle si vous faisiez tomber les masques, et pour cela il vous faut tout simplement oser dire les choses qui compliquent une vision vers l'harmonie.



CAPRICORNE  
22/12 - 20/01

Vous pensiez avoir tout compris, tout analysé, et en écoutant la chanson de Jean Gabin, vous comprenez que vous avez encore beaucoup de choses à apprendre et que le temps est de plus en plus court.



VERSEAU  
21/01 - 18/02

Il est grand temps de dire véritablement les sentiments que vous éprouvez envers une personne, car elle se fatigue de cette inertie de votre part. Avez-vous tout simplement peur d'un refus de sa part ? Là est la question.



POISSONS  
19/02 - 20/03

La routine ? Oups, pas pour vous ! La nouveauté non plus, alors que reste-t-il ? Un mystère, mais au fond de vous, vous savez ce que vous attendez et les astres vont vous donner la clé de votre destin.





# PrintNview®

DEPUIS 2005

AGENCE DE COMMUNICATION & IMPRIMERIE

PRINT

WEB

AUDIOVISUEL

MÉDIAS



*la Proximité au service de votre Communication*

CONCEPTION

REMISES  
*Créateurs d'entreprise*  
NOUS CONSULTER

IMPRESSION

PROCHAINEMENT NOUVEAUX BUREAUX  
AVEC SHOW-ROOM À

SISTERON DIGNE **MANOSQUE** GAP TOULON AIX

☎ 06 64 14 04 94 - [contact@printnview.com](mailto:contact@printnview.com)