



# 103  
AVRIL 16  
[www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com)

**GRATUIT**  
ALPES-DE-HAUTE  
PROVENCE

NEW  
*Recette à la carte*

SPORT

COMMERCE

ASSOCIATION

EXPO

ARTISTE

CINÉ  
ACTU

**15**  
ANS

**MOUV-IN**<sup>®</sup>

*Un Printemps  
tout en bien-être*

CAHIER ACCENT DÉCO

EMPLOI / FORMATION

VOS SORTIES DU MOIS



# PrintNview®

DEPUIS 2005

AGENCE DE COMMUNICATION & IMPRIMERIE

PRINT

WEB

AUDIOVISUEL

MÉDIAS



*la Proximité au service de votre Communication*

Consultez nos tarifs  
**DEVIS GRATUIT**  
en 48h maxi

**REMISES**  
*Spéciales Créateurs d'entreprise*  
consultez nous !

Partout en France  
**LIVRAISON**  
offerte

*Nouvelle Adresse*

**13b ESPACE CHRIMALYDE - AVENUE DU DR FOUSSIER**

*(100m après le nouvel hôpital et l'École internationale)*

SISTERON DIGNE **MANOSQUE** GAP TOULON AIX



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





# Le retour du Cahier Accent Déco

Une décennie vient de passer pour votre magazine de proximité. Comme précisé dans le numéro précédent, nous avons fait de merveilleuses rencontres durant tous ces mois. Alors, en route pour dix ans de plus ? Et pourquoi pas ? La volonté et la motivation de mettre en avant le commerce de proximité et les acteurs qui font bouger le département sont toujours bien présentes. Nous souhaitons contribuer à redonner de la vie à nos villes et villages en transmettant l'information au grand public, et vous êtes plus de trente mille à lire nos colonnes chaque mois, une grande satisfaction !

Comme vous avez pu le constater, le numéro anniversaire est marqué par le changement de maquette, l'apport de nouvelles rubriques et de nouveautés dans le magazine.

D'ailleurs, ce mois-ci vous allez pouvoir retrouver le traditionnel cahier « Accent déco » avec la mise en avant des entreprises du département qui mettent tout en œuvre pour rendre votre habitat le plus agréable possible. Retrouvez des conseils et dossiers en pages centrales.

Avril marque également l'arrivée d'un dossier « Jeux vidéo – high-tech », en collaboration avec le magasin Megachip Manosque. Vous retrouverez désormais chaque mois les tendances et nouveautés testées par une équipe de professionnels.

Bonne lecture à tous, et rendez-vous au mois de mai avec l'annonce d'une nouveauté très importante et le cahier spécial fête des Mères.

**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

PILATES YOGA STRETCHING GYM DOUCE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

METHODE  
UNIQUE SUR MANOSQUE

# diet & fit

PILYOSTRETCH  
PILATES YOGA STRETCHING



ouvelle salle

ouvelle adresse

Infos / Inscriptions

ESPACE CHRIMALYDE - Av. du Dr Fousler  
(room après le nouvel Hôpital) - MANOSQUE

PARKING  
GRATUIT  
CLIMATISATION

☎ 06 69 36 00 95  
✉ chastinflorlane@hotmail.fr

# Cinéma

Les sorties ciné d'Avril avec le cinéma Le Lido Manosque



6 AVRIL

## Les Visiteurs : la révolution

De Jean-Marie Poiré • Avec Jean Reno, Christian Clavier, Marie-Anne Chazel • Genre Comédie.

Bloqués dans les couloirs du temps, Godefroy de Montmirail et son fidèle serviteur Jacquouille sont projetés dans une époque de profonds bouleversements politiques et sociaux : la Révolution Française... Plus précisément, la Terreur, période de grands dangers pendant laquelle les descendants de Jacquouille La Fripouille, révolutionnaires convaincus, confisquent le château et tous les biens des descendants de Godefroy de Montmirail, aristocrates arrogants en fuite dont la vie ne tient qu'à un fil.



2D/3D

## Le livre de la jungle

De Jon Favreau • Avec Neel Sethi, Ben Kingsley, Bill Murray • Genres Aventure, Famille, Fantastique.

Les aventures de Mowgli, un petit homme élevé dans la jungle par une famille de loups. Mais Mowgli n'est plus le bienvenu dans la jungle depuis que le redoutable tigre Shere Khan, qui porte les cicatrices des hommes, promet d'éliminer celui qu'il considère comme une menace. Poussé à abandonner le seul foyer qu'il ait jamais connu, Mowgli se lance dans un voyage captivant, à la découverte de soi, guidé par son mentor la panthère Bagheera et l'ours Baloo. Sur le chemin, Mowgli rencontre des créatures comme Kaa, un pyton à la voix séduisante et au regard hypnotique et le Roi Louie, qui tente de contraindre Mowgli à lui révéler le secret de la fleur rouge et insaisissable : le feu.



13 AVRIL



18 AVRIL

## Concert en direct : Joey Starr et Nathy Caribbean Dandee

Lundi 18 avril 2016 à 20h, JoeyStarr et Nathy s'invitent au cinéma pour vous permettre de vivre en direct leur concert unique de l'Olympia comme si vous y étiez ! S'il prend ses racines dans le hip-hop et dans le reggae, Caribbean Dandee va bien plus loin et met un véritable coup de fouet à la scène hip-hop française. Le talent scénique et le charisme de JoeyStarr, l'énergie et l'originalité de Nathy, la complicité des deux artistes sont autant de raisons de ne pas rater ce concert exceptionnel avec des invités spécialement présents pour cette seule date parisienne. Cet événement à ne surtout pas manquer sera retransmis exceptionnellement en direct et en exclusivité au cinéma lundi 18 avril à 20h. Filmé sous de nombreux angles et avec un son 5.1 spécialement pour le cinéma, c'est l'occasion rêvée de vivre ce concert sur grand écran !

21<sup>ème</sup> foire paysanne de la brillanne • le jeudi 5 mai

ANIMATIONS  
GRATUITES  
POUR ADULTES  
& ENFANTS

- pour les enfants : Manège, mini fermes, structure gonflable, feutrage de laine...
- pour tous : Démonstration d'un chien de berger avec son troupeau, maréchal ferrant, fabrication de tonneaux, danseuse de Saint-Donat, démonstration de danses par «Dansezpassion»...

Toute la journée de 9h30 à 18h30

RESTAURATION POSSIBLE  
SUR PLACE

Retrouvez comme chaque année le «arré associatif» et les nombreux stands de produits locaux & artisanaux



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

2D/3D

## Robin Crusoë

De Vincent Kesteloot

• Avec Matthias

Schweighöfer, Kaya

Yanar, Dieter Hallervorden •

Genres Animation, Famille

Mardi, un jeune perroquet, vit sur une île paradisiaque avec d'autres animaux. Il rêve de quitter son île pour découvrir le reste du monde. Après une violente tempête, Mardi et ses amis font la découverte d'une étrange créature sur la plage : Robinson Crusoë. Les animaux de l'île vont devoir apprivoiser ce nouvel arrivant ! C'est pour Mardi l'occasion de vivre une extraordinaire aventure et peut-être de quitter son île !



20 AVRIL



27 AVRIL

2D/3D

## Captain America Civil War



De Anthony Russo, Joe Russo • Avec Chris Evans, Robert Downey Jr., Scarlett Johansson • Genres Action, Fantastique  
Steve Rogers est désormais à la tête des Avengers, dont la mission est de protéger l'humanité. A la suite d'une de leurs interventions qui a causé d'importants dégâts collatéraux, le gouvernement décide de mettre en place un organisme de commandement et de supervision. Cette nouvelle donne provoque une scission au sein de l'équipe : Steve Rogers reste attaché à sa liberté de s'engager sans ingérence gouvernementale, tandis que d'autres se rangent derrière Tony Stark, qui contre toute attente, décide de se soumettre au gouvernement...



VOTRE NOUVELLE  
AGENCE IMMOBILIÈRE  
INDÉPENDANTE !

# Quat' Immo

ACHAT / VENTE  
LOCATION

ESTIMATION  
GRATUITE  
SOUS 48 H

HONORAIRES :  
Transaction : 2,5% ttc\*  
Location : à la carte\*\*

3 bis, rue arbaud  
(à côté de la pharmacie de la Saunerie)

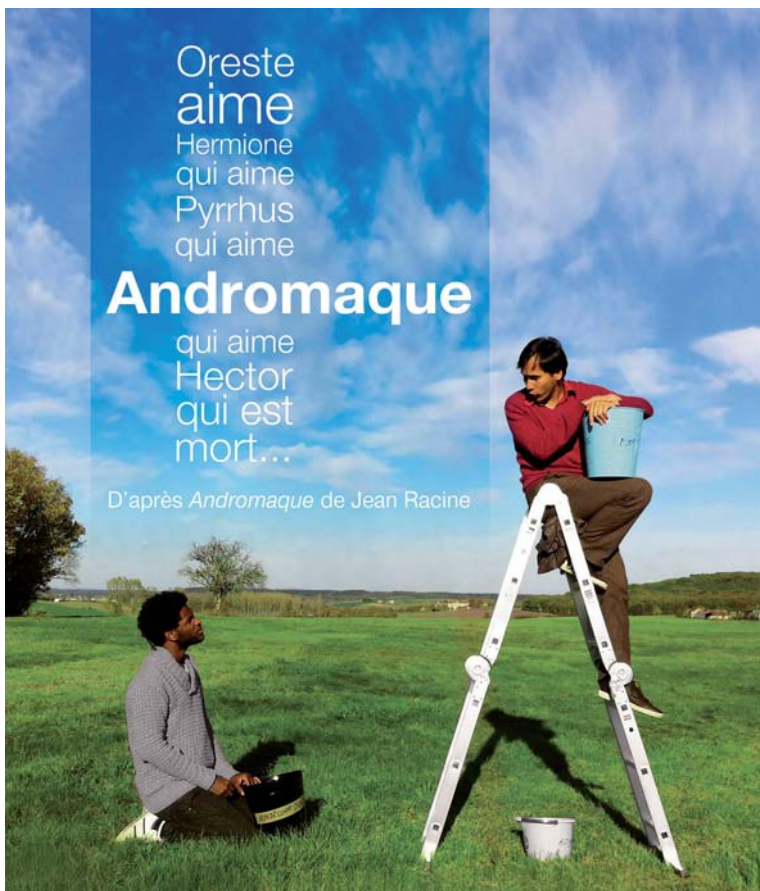
04100 Manosque

Tél. : 04 86 56 42 62

ou 06 16 39 09 07

Mail : veronique.derrien@quat.immo

\*Avec un minimum de 4000€TTC / \*\*voir conditions en agence



## ORESTE AIME HERMIONE QUI AIME PYRRHUS QUI AIME ANDROMAQUE QUI AIME HECTOR QUI EST MORT. . .

Jeudi 28 avril - René-Char - Digne-les-Bains

TEXTE : ST

Adapter *Andromaque* de Jean Racine est une vraie gageure, car cela sous-entend de rendre accessible un texte dense et profond, mais sans jamais en trahir le sens et la portée. Le collectif La Palmera a donc décortiqué et étiré la pièce dans toutes ses limites pour en faire un spectacle destiné à tous les publics.

Le spectateur est invité à découvrir, ou redécouvrir, et à entendre, ou réentendre, cette tragédie avec la promesse qu'il ne sera jamais assommé, ni dérouté, ni égaré par la difficulté de la langue.

Ne prenez pas peur, Madame, restez là, Monsieur, et n'en faites pas une tragédie.

Laissez-nous faire ! Deux comédiens, pas plus c'est promis, se chargent de vous guider dans votre nouveau théâtre tout frais et tout neuf. La visite en vaut la chandelle et les coulisses regorgent de surprises.

Partagez un vers avec Oreste, Hermione, Pyrrhus, Andromaque qui ont accepté de vous recevoir dans l'intimité de leur être, nus comme des alexandrins.



## ARIGATO MASSAI

Après *Shut Up* découvert par les Inrocks Lab et un remix du single *All In You* de Synapson, Arigato Massai sort son premier EP *Waifu Material* qui inclut le single inédit *We Love*. Le groupe originaire de Hyères nous emmène dans un voyage électronique...

Arigato Massai, A.M., Amplitude Modulation ou les deux premières lettres du mot « amour ». C'est deux garçons qui produisent de la musique électronique, cherchant au plus profond d'eux-mêmes des mélodies et des sons nouveaux. Un romantisme numérique, français dans l'âme et anglais dans le texte, chargé du passé et de leurs expériences personnelles.

À la fois fan de la chaleur des voix soul des années soixante et des sonorités plus froides des synthétiseurs des années quatre-vingt, Arigato Massai est la rencontre de multiples influences, avec des touches de cultures japonaises et africaines.

Contact :  
Raphaël Aucler – raphael.aucler@gmail.com

Sites :  
<https://www.facebook.com/arigatomassai/>  
<https://soundcloud.com/arigato-massai>





## PRINTEMPS DE BOURGES

Rendez-vous du 12 au 17 avril 2016 pour la 40<sup>e</sup> édition du Printemps de Bourges. Artistes en développement ou têtes d'affiche, tous seront là. Au programme : Mika, Maître Gims, Marina Kaye, Nekfeu, Louise Attaque. . .

Chaque année, la ville de Bourges s'illumine à l'occasion de son fameux Printemps de Bourges. Ce sont alors quelque deux cents artistes qui se réunissent sous les chapiteaux municipaux, proposant des concerts dans les genres les plus variés. Le festival – événement majeur dans notre pays – possède également une déclinaison off, véritable festival bis programmant chaque année des centaines d'artistes de rue. Ce sont plus de cent artistes qui se produiront sur les différentes scènes proposées par le festival, sans compter les scènes extérieures et Le Printemps dans la Ville. Restant fidèle à ses grands principes, la programmation de cette nouvelle édition illustre la richesse des genres musicaux, avec une sélection d'artistes, comme toujours, hétéroclites, mais triés sur le volet et qui porteront haut les couleurs de l'éclectisme et de la découverte. Au programme de cette « odysée culturelle et festive sans pareil depuis 1977 » : Mika, Marina Kaye, Maître Gims, Nekfeu, Louise Attaque, Bigflo & Oli, Ibrahim Maalouf, The Avener, Lilly Wood & The Prick, Caravan Palace, Bloc Party, The Shoes, Birdy Nam Nam, Dionysos, Raphaële Lannadère, Emily Loizeau, La Grande Sophie, Dominique A, Jeanne Cherhal, Giedre, H Magnum, L.E.J., Jain. . .



Le 14 avril, la jeune rappeuse du Sud-Est, Ladea, représentera la région Paca sur la scène 22 du Printemps de Bourges - Crédit mutuel 2016. Ladea est une rappeuse du Sud-Est de la France, née en 1988 à Aix-en-Provence. C'est très jeune qu'elle commence à écrire tout ce qui lui passe par la tête pour s'en libérer. Dès 2005, elle enchaîne ses premières apparitions, mixtapes, concerts locaux et autres manifestations hip-hop.

## OTILIE [B] Répétition publique

Otilie [B] revient pour un nouveau temps de résidence au théâtre du 11 au 16 avril, pour sa création : Passage. Si vous voulez la rencontrer, suivre la création de son nouvel album, voir son travail évoluer au fil des mois, elle vous invite à un second temps de partage lors d'une répétition publique le vendredi 15 avril à 19 heures. Lors de sa première résidence (janvier 2016), elle nous avait proposé de chanter ensemble une phrase, l'a enregistrée, et elle apparaîtra dans l'album ! Ceux qui le souhaitent pourront suivre et partager chaque étape de sa création au théâtre Durance, et former ainsi un groupe de spectateurs : Passagers.

Avec son tambour comme véhicule, Otilie part – France, Belgique, Mongolie, Réunion, Finlande... – et multiplie les rencontres artistiques. Les chansons enregistrées lors de ces Passages, sous forme de cartes vocales à tonalité « folk », imprégnées des particularités culturelles et musicales du lieu de rencontre, sont le reflet de ces moments de partage.

Et puisqu'il s'agit de musique, il s'agira aussi d'une invitation au voyage immobile, métaphore d'une traversée évoquant le processus du vivant, le cycle de la vie, de la mort, ce fragile et infini chemin des possibles, route vers l'inconnu. Ce projet a pour objectif de retracer le début et la fin d'un morceau de musique, de sa création dans un temps d'improvisation jusqu'à sa finalisation : l'image sonore d'un album.

Pour en savoir plus sur Otilie [B] : [www.otilieb.wordpress.com](http://www.otilieb.wordpress.com).

# Culture

SORTIE FILM VERDON SECRET 3D



## Le Verdon sur écran géant à Gréoux-les-Bains

Sur les écrans depuis le 26 mars, le film Verdon Secret 3D va vous faire découvrir le plus grand canyon d'Europe comme vous ne l'avez jamais vu. Sensations fortes garanties !

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : JM Vigneau Camera Lucida / YG Écociné / Écociné Verdon

Un tournage qui a constitué un véritable défi technique, avec des lieux nécessitant parfois jusqu'à quatre heures de marche ou accessibles uniquement en kayak ou par escalade, mais le résultat est vraiment « dépaysant » comme vous pourrez le voir lors d'une des séances proposées à l'Écociné Verdon de Gréoux-les-Bains.

### Un film tourné en 3D

Histoire de vous mener encore plus en immersion, le film Verdon Secret 3D a été tourné en trois dimensions, la réalisation de François Bertrand va vous amener au cœur du plus grand canyon d'Europe pour découvrir les gorges du Verdon comme vous ne les avez jamais vues.

### Sur les traces des pionniers

Basé sur la rencontre de deux personnes qu'a priori tout oppose, mais qui vont devoir s'entraider, Verdon Secret 3D raconte l'histoire d'Hidalgo qui décide de revivre, 100 ans

plus tard, la descente intégrale du canyon du Verdon sur les traces d'Édouard-Alfred Martel, père de la spéléologie. Ébéniste, Hidalgo fabrique une réplique du canoë original et tente l'aventure, équipé comme l'étaient les pionniers du Verdon. Mais rapidement son projet semble déraisonnable et dangereux. Il va rencontrer Clara, son opposé. Jeune fille moderne et connectée, d'origine africaine, elle a tout de l'ange gardien. Il tentera de lui communiquer sa passion pour Martel et pour les personnages hauts en couleur de cette première descente, mais les événements vont décider d'une issue imprévue. Se déroulant sur deux époques, Verdon Secret 3D révèle, à travers cette histoire basée sur des faits authentiques, les merveilles du Verdon inaccessibles au grand public puisqu'aujourd'hui encore, aucun sentier ne permet de découvrir le dernier tronçon du canyon – avant le lac – uniquement connu des alpinistes ou kayakistes expérimentés. Une invitation à la découverte des gorges qui attirent, chaque année, un million et demi de touristes.



## Un regard neuf sur le Verdon

Une idée qui a germé en 1995 dans l'esprit de Jean-Marc Paris – président d'Écociné Verdon et passionné d'alpinisme – en visitant le Grand Canyon du Colorado et découvrant le documentaire spectaculaire Colorado, hidden secrets alors diffusé sur écran géant. Plus de vingt ans plus tard, il réalise son rêve en coproduisant Verdon Secret 3D aux côtés de François Bertrand, réalisateur et producteur. « Je souhaitais que les spectateurs s'accrochent aux accoudoirs en voyant Verdon Secret 3D ! » commente Jean-Marc Paris. Pour arriver à ce résultat, des moyens considérables ont été mis en place. Au total, près de deux tonnes de matériel ont été transportées sur trois rafts. Douze kayakistes et professionnels de la montagne ont par ailleurs accompagné l'équipe de tournage sur une vingtaine de sites, dont la majorité nécessitant plus de quatre heures de marche quotidienne du fait de leur éloignement de la moindre route. Un pari relevé pour Verdon Secret 3D qui fascine tant par la grandeur et l'immensité des paysages que par son histoire.

## Un lieu exceptionnel

Les gorges du Verdon sont un site unique en Europe, traversé par une rivière aux couleurs émeraude : le Verdon. Celle-ci prend sa source près du col d'Allos, dans le massif des Trois-Évêchés et se jette dans la Durance, près de Vinon-sur-Verdon, après avoir parcouru plus de 175 kilomètres. Le Verdon est devenu site naturel protégé en 1990, il renferme plus de deux mille cinq cents voies d'escalade. Les gorges du Verdon sont également très prisées des randonneurs et amateurs de canoë-kayak, parapente, rafting, saut à l'élastique, base jump ou encore canyoning.

## Le respect de l'environnement

Avec Verdon Secret 3D, c'est un double objectif qui est visé par Jean-Marc Paris : la promotion de la destination, d'une part, mais aussi la sensibilisation sur l'environnement. En complète immersion avec le territoire et avec son histoire, l'approche touristique de Verdon Secret 3D a fait l'objet d'une charte d'écotourisme et permet, grâce au partenariat noué avec le parc naturel régional du Verdon, de reverser un pour cent de la recette de la billetterie à l'association « 1 % pour le Verdon » ayant pour but d'améliorer l'accueil touristique dans le Verdon. Une carte intitulée « Découvrez les plus beaux lieux du film », réalisée en partenariat avec le parc naturel régional du Verdon et l'office de tourisme de Gréoux-les-Bains, permettra par ailleurs de prolonger l'aventure en venant se replonger dans l'ambiance de Verdon Secret 3D. De même, des excursions avec des guides locaux sur les traces de Martel et des anciens cueilleurs de buis sont proposées depuis le cinéma de Gréoux-les-Bains.

## En primeur à l'Écociné Verdon

Le cinéma grézilien Écociné Verdon aura donc la chance de pouvoir diffuser le film dans ses salles, à raison de neuf cents séances par an. Le lieu permet par ailleurs d'organiser des manifestations en présence d'acteurs et réalisateurs, et souhaite se positionner comme un passage incontournable à toute visite dans les gorges et lacs du Verdon.

## Une diffusion sur écran géant

### VERDON SECRET 3D

Réalisateur : François Bertrand

Coproducteurs : Écociné Verdon, Caméra Lucida

Acteurs principaux : Assa Sylla, Nicolas Robin et la voix de Jacques Gamblin

SORTIE LE 26 MARS AU CENTRE DE CONGRÈS CINÉMA – GRÉOUX-LES-BAINS

VISIBLE TOUTE L'ANNÉE À GRÉOUX-LES-BAINS

Visa d'exploitation no 38776 – Camera Lucida productions – Écociné Verdon 2016. Avec le soutien du C.N.C. (Nouvelles technologies en production) – Crédit photo : Fanny Marly, Le Cinéma grandeur nature.

## Tarifs

12 € le billet adulte

7 € le billet pour les moins de 18 ans

Tarifs famille : 32 €

---

**1 € de réduction pour toute réservation sur**  
**[www.verdonsecret.com](http://www.verdonsecret.com)**

---

Pour en savoir plus sur les coulisses du tournage, à noter qu'une exposition (gratuite, dans le hall d'entrée du cinéma) mettra en avant des photographies inédites du tournage, les drones du tournage ainsi que la réplique du bateau d'Alfred Martel. Pour tout renseignement complémentaire :

[www.verdonsecret.com](http://www.verdonsecret.com)



*Verdon Secret 3D*

# Culture

RUBRIQUE LITTÉRAIRE



## Salon du livre Paris : récit d'une arnaque

**Vous connaissez tous le refrain chanté par Bourvil « Salade de fruits, jolle jolle, jolle... ».  
Alors reprenez avec moi tous en chœur : « Salon du livre, pourri pourri, pourri... ».**

TEXTE : HÉLÈNE LADIER

La manifestation qu'est le Salon du Livre de Paris est en effet davantage devenue une arnaque de librairie géante qu'une vitrine de la lecture et de l'écriture. De quoi nous dégoûter d'essayer de rencontrer les auteurs de nos bouquins préférés.

### La billetterie ne connaît pas la crise

On nous le répète à tout va. C'est la crise, alors les employeurs réclament une baisse des charges sociales, les grands distributeurs négocient des tarifs fournisseurs à la baisse... En parallèle on veut nous vendre l'idée d'une culture démocratique, accessible à tous, en innovation constante grâce au numérique...

### Mais le consommateur, dans tout ça, est pris pour un pigeon.

Il y a quatre ans, l'entrée au Salon du Livre coûtait 10 euros et était gratuite pour les étudiants et les seniors. Aujourd'hui, le billet est à 12 euros et 6 euros pour les étudiants, pour chaque journée ! Première question, qui a eu une augmentation de salaire de 20 % (à poste constant) depuis quatre ans ?

Deuxième question, le but étant à la base de rencontrer des auteurs et des éditeurs, si nos auteurs préférés sont présents sur plusieurs journées différentes, on tire à la courte-paille ou on sacrifie une autre dépense ?

### Esprit du livre, où es-tu ?

Ensuite, et c'est là qu'est le grand scandale à mon sens, il est interdit de venir avec des livres au Salon du Livre. Je m'explique. Il y a quatre ans, j'étais toute contente de m'y rendre avec l'exemplaire de Limonov qu'on m'avait offert à Noël et que j'avais adoré, pour me le faire dédicacer par Emmanuel Carrère. Lequel s'était bien rendu compte que le livre n'était pas neuf et avait pris le temps de me poser une question sur ce que j'avais pensé du livre.

Aujourd'hui, les livres qu'on a aimés, on les laisse chez nous ou à l'entrée du Salon du Livre pour la modique somme de 2 euros (le premier salon qui invente les vestiaires pour les livres !). Ainsi, on se fait dédicacer soit des livres qu'on n'a pas lus et qu'on achète sur place, soit des livres qu'on aura en double puisqu'on est obligé de les racheter... À l'ère du numérique, de l'économie de partage qui est en plein essor, toussa toussa, ce n'est pas un peu aberrant ?



Si je fais le calcul : disons que je dois venir sur deux journées, n'étant pas étudiante. Je suis venue en transports en commun avec un bouquin et dois donc le laisser aux vestiaires à l'entrée. J'achète un nouvel exemplaire d'une BD de Manu Larcenet parce que j'adore ce type et veux qu'il me fasse un dessin. J'achète ensuite le nouveau roman de Laurent Gaudé dans un autre stand. Je dois manger sur place puisqu'on ne peut rien emporter avec nous à l'intérieur du salon, et me laisse séduire par la formule de Chez Paul, stratégiquement implanté en plein milieu du Salon, pour la modique somme de 10 euros. Et puis, en partant, j'accepte de donner 2 euros à une bénévoles d'une association qui s'appelle genre « Lire pour tous ». Au total, je dépense 73 euros environ. Ceci sans compter les transports pour se rendre à Paris, le métro etc. Premier constat, c'est réservé aux riches et aux Parisiens. Deuxième constat, à ce prix-là, j'emmène deux gamins avec moi pour passer une super journée à Aquaboulevard (c'est à juste à côté de Porte de Versailles).

## La gratuité ne serait pas dégradante pour le monde du livre

Gérard Collard, qui tient une célèbre librairie à Saint-Maur (La Griffe Noire) et sévit à la télé dans le Magazine de la Santé pour conseiller quelques lectures, appelle à la gratuité des entrées. Serait-ce trop osé ? Pas vraiment, à voir le cas de Bruxelles. En effet, la dernière édition de la Foire du Livre qui y a eu lieu en février dernier était gratuite, elle.

La gratuité du Salon signifierait que l'« accès » à la culture serait gratuit, mais pas la culture elle-même. C'est vrai. Si tu n'as pas besoin de dépenser 12 euros pour l'entrée, tu accepteras plus volontiers d'acheter un livre supplémentaire, et par là de rémunérer les éditeurs et les auteurs. Car les éditeurs paient pour avoir un stand au Salon du Livre, et les auteurs présents n'arrivent pas à vivre de leur plume pour la plupart. Dans le système actuel, l'organisateur du Salon est donc rémunéré deux fois, par les entrées et par les réservations de stands.

## D'autres occasions de fêter le livre

Il n'y aura pas toutes les stars d'un coup, c'est sûr. Mais pour avoir expérimenté un peu d'autres manifestations littéraires, je ne peux que vous conseiller de regarder ce qui se passe dans le coin ces prochaines semaines. Il y a les Rencontres du 9ème art (la bande dessinée) à Aix-en-Provence du 1er au 3 avril, Les Petits Toits du Monde à Cures et Noyers-sur-Jabron dans le 04 sur la poésie, du 14 au 16 mai. Ou encore le Salon du Livre du Pays d'Apt le 18 mai, le Printemps du livre de la jeunesse à Veynes en même temps... Sans oublier la Fête du Livre jeunesse à Manosque et Forcalquier du 24 au 28 mai. Et là, pas besoin de sortir son porte-monnaie !

par Hélène Ladièr

# POUR VOUS PROCURER LE LIVRE D'HÉLÈNE LADIER

## Requiem à 4 mains gauches



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

Illustrations de Pauline Ladièr

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

OU SUR LE BLOG

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

# Actu Avril

CAFÉ PROVISOIRE / MJC

**mjc** MAISON  
des JEUNES  
en 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 30 avril à 21 heures :

### Cosmic Maurel Trio, LedZep' session !

Café provisoire - 8, 10 €

Accompagnés en première partie des adhérents des packs  
amplifiés de la MJC.

La musique du trio se nourrit de tous les courants musicaux apparus dans la deuxième moitié du xxe siècle (rock, free-jazz, contemporain, électro...). Cette création s'inscrit dans la lignée de cette évolution et réunit les codes de la musique jazz et l'apport des langages des musiques binaires et électriques. L'éclectisme de leurs influences et leur volonté d'ouverture font naître une musique instrumentale résolument actuelle, tournée vers l'avenir, nourrie du passé, une musique qui revendique le décloisonnement des genres et fait appel à l'inconscient collectif.

Distribution :

Olivier Maurel : piano, composition, direction artistique. • Guillaume Lys : contrebasse, guitare électrique, composition. • François Rossi : batterie. • Fabien Terrail : son.

### Semaines des cultures urbaines du 4 au 15 avril 2016

Pendant les semaines des cultures urbaines, la MJC de Manosque, le K'Fé Quoi et la MJC de Briançon vous proposent de vous initier aux disciplines des cultures urbaines et innovantes.

SLAM avec Mehdi Dix • BREAK DANCE avec Urban Dream 13 • FAB' LAB avec l'association Les Petits débrouillards • SCRATCH et MAO avec DJ Kep Dany • STREET ART : graffiti, light painting, pochoirs • CLAQUETTES et PERCUSSIONS CORPORELLES avec Jean-Pierre Douterluigne • CAMÉRA DE POCHE et LOGICIELS LIBRES avec ZbqLab  
+ RESTITUTIONS COMMUNES, CONCERTS, SCÈNES OUVERTES et ÉVÉNEMENT

JEUDI 7 AVRIL à 19 heures au K'Fé Quoi : Restitution des ateliers avec les participants de la MJC Manosque et du K'Fé Quoi !

VENDREDI 8 AVRIL à 21 heures au K'Fé Quoi : Mehdi Dix, DJ Kep Dany.

SAMEDI 9 AVRIL à 21 heures au K'Fé Quoi : L'1consolable, Mc Porto.

SAMEDI 9 AVRIL à 20 h 30 à la Face B – MJC de Briançon : Mehdi Dix, Le cercle Prod.

Renseignements et inscriptions auprès de la MJC de Manosque (04 92 72 19 70 – [mjc-manosque@wanadoo.fr](mailto:mjc-manosque@wanadoo.fr)) au K'Fé Quoi ! ([culturesurbainesaukfequoi@gmail.com](mailto:culturesurbainesaukfequoi@gmail.com)) – à la MJC de Briançon ([contact@lafaceb-mjc.com](mailto:contact@lafaceb-mjc.com)).



# Samedi 23 avril à 21 heures

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)

### MICHEL JONASZ PIANO – VOIX AVEC JEAN-YVES D'ANGELO

« C'est chaque soir un plaisir renouvelé avec Jean-Yves. Comme s'il respirait ma façon de chanter, comme si je devinais les notes qui vont naître de ses doigts. Une osmose parfaite ! Mais une expérience impitoyable ! Après chaque concert, une mise au point, et avant chaque concert, les ajustements nécessaires. La grande force de ce duo est le même amour toujours grandissant et partagé de la musique, et la même envie de ne faire qu'un avec le public. Le succès de ce spectacle vient de la communion palpable et de notre enthousiasme à nous retrouver de nouveau ensemble sur scène ! »

### MICHEL JONASZ.

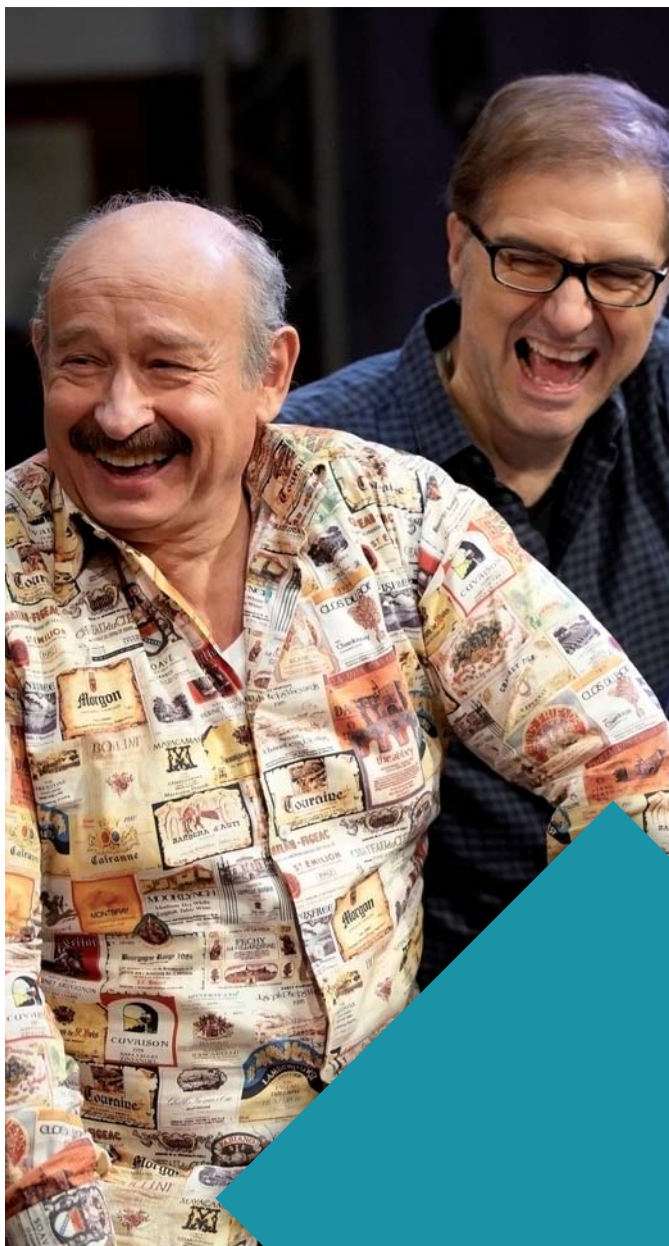
Michel Jonasz est né de parents immigrés juifs hongrois. Sa mère, Charlotte, et sa tante ont échappé de peu à la Shoah, qui n'a pas épargné leurs proches. Abraham Weisberg, le grand-père maternel, est resté dans la mémoire familiale, au point qu'un spectacle lui sera consacré. Michel Jonasz quitte l'école dès l'âge de quinze ans et cherche sa voie dans le domaine artistique. Peinture, théâtre et musique l'intéressent, mais c'est finalement une place de pianiste qui lui met le pied à l'étrier. Après des débuts en 1965 aux claviers dans le groupe du rocker marocain Vigon et Les Lemons, il fonde en 1966 le groupe King Set avec son ami Alain Goldstein à la guitare. Deux succès radiophoniques font connaître sa voix et son sens du rythme : une composition originale, Apesanteur, en 1967, et le standard Jezebel, en 1968.

Sa carrière solo débute lentement, fin 1968, par un quarante-cinq tours édité sous le nom de Michel Kingset, le suivant, sous son propre nom, en 1970. Il participe à la Rose d'or d'Antibes en 1972 avec le titre La Rencontre. Il doit attendre 1974 pour trouver un large public avec deux tubes simultanés : Dites-moi et Super Nana, en collaboration avec Jean-Claude Vannier. Sa carrière décolle, les chansons s'enchaînent et restent aujourd'hui dans la mémoire collective. Depuis, il enchaîne les succès, comme Je voulais te dire que je t'attends (écrit avec Pierre Grosz), J'veux pas que tu l'en ailles (écrit et composé par Jonasz), Lucille (avec Michel Cœurriot), La Boîte de jazz et La Fabuleuse Histoire de Mister Swing. Il a composé et interprété le générique de Zone interdite, émission de la chaîne M6, qui lui permet d'obtenir un Sept d'or, ainsi que le générique de Cinéma, cinéma sur Canal+.

Il est aussi acteur de cinéma (Qu'est-ce qui fait courir David ?, Tir à vue, La Doublure) et de télévision. L'astéroïde (27949) Jonasz a été nommé en son honneur.

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





Texte : Nicolas Le Pénier  
Photo : OT Gréoux les Bains

# Richard Ruben à Gréoux-les-Bains

Le comique belge Richard Ruben se produira le vendredi 22 avril prochain au centre L'Étoile à Gréoux-les-Bains. Un spectacle présenté avec la complicité du théâtre de la Fontaine-d'Argent à Aix-en-Provence.

Je suis Belge... mais ça ne se voit pas, tel est le titre du nouveau spectacle de l'artiste Richard Ruben. Mais Richard Ruben n'est pas un Belge ordinaire... Outre le fait qu'il soit le champion de fréquentation des salles de spectacles en Belgique (plus de quarante-cinq mille spectateurs en deux mois pour la célèbre Revue dont il fut la vedette pendant six ans), il est le seul humoriste du royaume à avoir joué dix fois dans le prestigieux

Cirque royal de Bruxelles et le premier à s'être produit à Forest National, temple belge du rock où il réunit cinq mille spectateurs en un soir !

Richard sait tout faire, chanter, raconter des histoires, imiter... c'est un vrai showman ! Fruit de l'union d'une mère alsacienne née à San Salvador et d'un père anglais né à Alexandrie, le performeur bruxellois se promène sur la scène du monde

aux commandes d'un nouveau spectacle rondement mené. Avec un regard très juste et malicieux sur le monde social qui nous entoure, ce passionné des planches donne vie à une grand-mère séfarade, fan de David Bowie, un pedzouille (B.C.B.G.) belge accro aux nouvelles technologies et un ado désabusé aussi mou qu'un Chamallow, le tout coaché par Jean-Claude Van Damme... le vrai !

## Un attentat humoristique dont les seuls éclats sont des éclats de rire.

C'est parce que Ruben est le fruit d'un métissage si particulier et qu'il donne vie à des personnages si épicés et rocambolesques que Pascal Légitimus, après l'avoir vu sur scène, s'est impliqué dans la création de ce spectacle. Le résultat est drôle, pertinent... belge, quoi !

## Informations

**SPECTACLE JE SUIS BELGE... MAIS ÇA NE SE VOIT PAS**

**Richard Ruben**

**vendredi 22 avril à 20 h 30**  
**Centre de congrès L'Étoile - Gréoux-les-Bains**

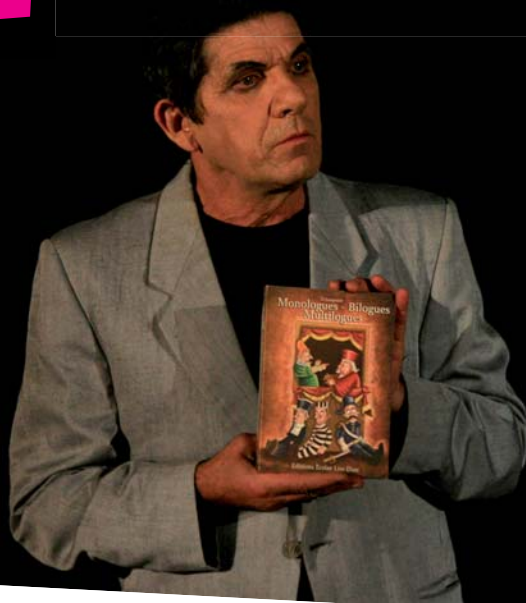
Réservations à l'office de tourisme :  
04 92 78 01 08

Tarifs : 15 € (plein tarif), 12 € (tarif réduit pour demandeurs d'emploi, les moins de 25 ans, les groupes et comités d'entreprise)

[www.greouxlesbains.com](http://www.greouxlesbains.com)







Cela fait maintenant quinze ans que la compagnie de théâtre amateur Rires Sourires de Provence sillonne le département pour partager avec tous ses créations théâtrales.

Texte : Aurore Dugue  
Photo : Aurore Dugue

# Rires Sourires de Provence

Avec plus d'une quarantaine de créations et d'innombrables représentations, elle vous donne aujourd'hui rendez-vous pour partager avec elle l'univers de Francis Blanche. Frappez les trois coups !

## Les Soirées Francis Blanche

Dominique Zamparini, le président de la troupe, avait déjà monté un spectacle autour de Pierre Dac et Francis Blanche quelques années auparavant ; mais quand il croise le chemin de Michel Mann, musicien, compositeur, arrangeur et pianiste talentueux, l'idée s'impose à eux de travailler ensemble et faire revivre les œuvres de Francis Blanche, figure emblématique de la scène et du cinéma français des années cinquante-soixante, à la fois humoriste, chanteur, parolier, comédien et bien d'autres... L'occasion pour les deux hommes de mêler leurs domaines de compétences. C'est donc un montage constitué de pièces, de chansons, mais également de poèmes, de textes, de pensées et d'extraits de sketches, le tout accompagné au piano, que Rires Sourires vous propose de découvrir, ou redécouvrir, cet univers surprenant, aussi drôle que tendre. La pièce, esprit café-théâtre, fera sa première représentation à Manosque, puis à Montfuron et La Brillanne.

## En scène !

L'association Rires Sourires organise chaque mardi soir des ateliers théâtre, et ouvre ses portes aux adultes amateurs débutants comme aux acteurs confirmés. Si la formation théâtrale est gratuite, l'engagement de s'investir dans un spectacle et monter sur les planches est exigé. Une condition qui séduit ceux qui souhaitent s'exprimer et emporter le public avec eux, le temps d'une pièce.

## De nombreux projets

Rires Sourires prépare pour la saison 2016-2017 de nombreuses créations, comme le spectacle de café-théâtre Le Pied de la lettre dont Dominique Zamparini est l'auteur et qui sera joué par Claudette, Brigitte et Henri. Cet été, les représentations battront leur plein, notamment avec Le Cigalon réadapté de l'œuvre de Marcel Pagnol, ou Courteline qui rencontre déjà un franc succès. Et des idées, la compagnie n'en manque pas, les ateliers seront ainsi l'occasion de développer un nouveau spectacle autour des chansons des années trente, dont les thèmes sont revenus d'actualité.

## Dates à retenir

SOIRÉE FRANCIS BLANCHE :

Manosque, le mardi 19 avril à 19 heures, à la petite salle de Jean-le-Bleu

Montfuron, le vendredi 22 avril à 21 heures, à la chapelle Saint-Elzéar

La Brillanne, le samedi 30 avril à 21 heures, à la salle des fêtes

Repas-spectacle : humour, sketches et chansons

Restaurant Le Grand Pré au Castellet, le samedi 23 avril dès 19 heures

## Informations

Compagnie Rires Sourires de Provence

Pour les réservations ou les ateliers théâtre :

Dominique Zamparini

[compagnie-rires-sourires.fr](http://compagnie-rires-sourires.fr)

[dominique.zamparini@gmail.com](mailto:dominique.zamparini@gmail.com)

06 45 16 91 61



Texte : Aurore Dugue

# La Brillanne fête nos traditions

Cette année encore, le village de La Brillanne vous donne rendez-vous pour la 21<sup>e</sup> édition de sa Foire paysanne, qui se déroulera le 5 mai.

Comme à son habitude, l'événement se déroulera dans une ambiance conviviale placée sous le signe du partage et des traditions. Les petits comme les grands pourront profiter de cette journée qui sera chargée en animations. Les enfants pourront s'amuser au manège et dans les structures gonflables, explorer les mini-fermes, puis laisser s'exprimer leur âme créative à l'atelier de feutrage de laine. Tout le monde pourra également se retrouver autour des démonstrations de chien de berger avec son troupeau. Les métiers traditionnels seront bien sûr à l'honneur, un maréchal-ferrant sera sur place pour partager avec vous son savoir-faire, ainsi qu'un artisan tonnelier qui vous livrera tous ses secrets de fabrication étape par étape. Vous retrouvez bien sûr l'incontournable danse traditionnelle « Dansaire de sant donat », et autre démonstration de danse de la compagnie Dansez Passion.

## La foire s'agrandit

Vous pourrez retrouver, comme chaque année, le « carré associatif » et les nombreux stands de produits locaux et artisanaux qui seront accompagnés cette année d'un vide-grenier placé à l'aire de loisirs. L'événement sera également l'occasion de faire preuve de générosité et se rendre à la collecte de sang qui sera mise en place.

## Informations

21e Foire paysanne de La Brillanne  
Le 5 mai, de 9 h 30 à 18 h 30  
06 88 59 31 49 • 06 82 09 81 07



# VTTTRAIL DES ETOILES

Le traditionnel événement sportif du début juillet change de concept pour rester à la pointe de l'innovation.

Rendez-vous incontournable des sportifs, le VTTTrail des Étoiles de Saint-Michel-l'Observatoire évolue cette année en proposant un nouvel horaire. En effet, la course aura lieu le samedi 2 juillet avec un départ à 18 heures. Pour cette huitième édition, un seul circuit VTT d'environ vingt kilomètres et un seul circuit trail d'environ dix kilomètres seront à la disposition des équipes. Des équipes toujours composées, comme par le passé, d'un VTT et d'un coureur à pied avec un principe de relais entre les deux participants, qui découvriront ainsi les paysages environnants.

## Jusqu'au bout de la nuit

La course sera suivie d'une remise des prix, vers 21 heures, et de l'apéritif offert avec ses fameuses panisses, tant appréciées de tous. Le repas, sur la place du village, avec son buffet de salades, ses grillades, fromages et desserts vous permettra de partager un grand moment de convivialité tout en regardant les images de la course, réalisées par les équipes de Mouv'in TV, sur écran géant. La soirée se terminera en musique avec un orchestre qui vous emmènera jusqu'au bout de la nuit.

« Nous espérons que grâce à cette nouvelle formule notre manifestation plaira au plus grand nombre, sportifs ou non-sportifs. Votre participation sera notre plus belle récompense. »

## Inscriptions

Les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes, pour cela rendez-vous sur le site de la course : [www.vtttraildesetoiles.fr](http://www.vtttraildesetoiles.fr), ou contactez Philippe au 06 37 50 68 29, ou Fred au 06 30 61 27 92.





# Laura et Elodie, étudiantes au grand cœur

Laura GilbertJeanselme, vingt-deux ans, et Elodie Caparros, vingt-trois ans, sont toutes les deux étudiantes en mastère 1 commerce-marketing à l'école ESG Aix d'Aix-en-Provence.

Texte : Aurore Dugué  
Photo : Laura et Elodie

Un pied dans les études et l'autre en entreprise, elles suivent ce cursus en alternance. Et elles ne s'arrêtent pas là ! Dans le cadre de leur première année de mastère, elles ont eu l'occasion de soutenir une association qu'elles ont choisie dans notre département.

## Leur école, ESG Aix

Les deux jeunes femmes suivent leurs études à l'école de commerce privée ESG Aix. Cet établissement appartient au groupe parisien ESG et regroupe à tous les niveaux post-bac des formations dans les domaines du commerce, du marketing, de la communication, du management et du droit des affaires. Proche du centre-ville aixois, cette école a fait le choix de tout miser sur l'alternance et les stages pour garantir la professionnalisation de ses étudiants. Et tout en favorisant une dynamique d'accompagnement vers l'employabilité, l'école garde sa dimension humaine et met un point d'honneur à suivre ses étudiants au quotidien créant ainsi une véritable synergie entre les élèves et l'équipe pédagogique et administrative. De plus, ESG Aix responsabilise ses étudiants en les impliquant dans des projets associatifs.

## L'association

Ainsi, c'est l'association Solidarités interculturelles 04 que Laura et Elodie ont décidé de soutenir. Créé en 2009 et basé à Digne-les-Bains, cet organisme gère RESF (Réseau d'éducation sans frontières) et a pour vocation de faciliter l'intégration des immigrés en France, de permettre à chacun de mieux connaître et comprendre les différentes cultures, et de promouvoir l'éducation pour tous.

## Le projet

Afin de récolter le maximum d'argent pour l'association dignoise, les deux étudiantes ont choisi de s'installer au vide-grenier associatif qui aura lieu à Mallemoisson le 17 avril. Alors, en amont de l'événement, Laura et Elodie ont organisé, essentiellement grâce aux réseaux sociaux, une grande récolte de dons physiques (objets, jouets, livres, DVD...). Elles se sont également rendues dans plusieurs lycées, entreprises et hôpitaux des Alpes-de-Haute-Provence, des Bouches-du-Rhône, mais aussi du Vaucluse pour communiquer sur leur action, et inciter au don. Tous les lots qui leur ont été remis seront mis en vente lors du vide-grenier et les fonds récoltés, seront donc reversés à Solidarités interculturelles 04. Pour aller plus loin, les jeunes femmes s'engagent à redistribuer au Secours populaire de Digne-les-Bains et de Pertuis les objets qui n'auraient pas été vendus au cours de cette journée.

## Informations

Soutenez Laura et Elodie sur les réseaux sociaux, n'hésitez pas à leur adresser vos dons.

Et retrouvez-les lors du vide-grenier  
de Mallemoisson le 17 avril

Association Solidarités interculturelles 04

15, rue Curaterie  
Digne-les-Bains


 Texte : Nicolas Le Pénier  
 Photo : Thérapeutes Zen

# 1<sup>er</sup> Salon du Bien-être à Manosque

La salle des fêtes Osco-Manosco accueillera, le samedi 16 et le dimanche 17 avril, la première édition du Salon détente et bien-être Thérapeutes Zen. Un événement unique et très attendu.

Le Salon détente et bien-être succède aux nombreux salons qui passent par la salle des fêtes Osco-Manosco et qui rencontrent à coup sûr un franc succès. Le Salon détente et bien-être crée la nouveauté pour répondre à une demande locale, comme cela peut être le cas dans d'autres villes françaises où se déroule cette ambiance zen, qui attire de plus en plus de visiteurs.

## Venez découvrir un art de vivre zen !

Tout au long du week-end, assistez à des conférences et ateliers en continu, venez à la rencontre de nombreux thérapeutes et praticiens, découvrez des stands sur le bien-être, de la nutrition bio à l'habitat pacifié... Au total, plus de soixante-dix exposants et une trentaine de conférences en continu.

## Les 16 et 17 avril prochains

Prendre soin de soi, voici le thème de ce salon, autour des différents professionnels du bien-être.

De nombreux thérapeutes, toutes disciplines confondues, seront présents et proposeront des consultations dans leurs stands, mais aussi des créateurs holistiques, des produits qui soulagent, des innovations, des auteurs d'ouvrages...

À noter la présence de musicothérapeutes pour une séance de relaxation et harmonisation.

« Le concept des salons Thérapeutes Zen s'appuie sur des valeurs profondes et authentiques basées sur la conscience, pour une meilleure qualité de vie. La richesse des enseignements incite les visiteurs à venir de plus en plus nombreux dans les Salons détente et bien-être pour y trouver les clés et solutions pour vivre mieux. Thérapeutes Zen a choisi Manosque pour répondre à une demande importante de partage et d'écoute, pour une vie saine et équilibrée », nous confie Lisa Marie, organisatrice du salon.

## Des cadeaux à gagner

Grâce à votre ticket d'entrée, vous pourrez gagner un week-end d'exception zen et spa pour deux personnes. L'entrée pour les deux jours est à 3 €, elle est gratuite pour les enfants jusqu'à quinze ans.

Une soirée chant sacré, avec Caroline David Keskin sera, sera offerte le samedi 16 avril à 19 h 30 (réservée aux visiteurs et exposants).

Soyez nombreux à venir partager conseils et connaissances durant ces deux journées exceptionnelles où le langage du corps et de l'esprit ne font qu'un... Les bienfaits d'un voyage intérieur.

## Plus d'infos

### SALON DÉTENTE ET BIEN-ÊTRE THÉRAPEUTES ZEN

Salle Osco-Manosco  
Avenue du Moulin-Neuf à Manosque

### SAMEDI 16 ET DIMANCHE 17 AVRIL

de 10 heures à 19 heures

[www.therapeutes-zen.com](http://www.therapeutes-zen.com)

Facebook : Thérapeutes Zen

Renseignements : 06 37 68 82 24



**16 & 17 AVRIL 2016**

# **SALON**

## **Détente & Bien-être**

### **MANOSQUE (04)**

Salle Osco Manosco - rue du Moulin Neuf  
**10H-19H** - ENTRÉE 3€ (Gratuite pour les enfants)

**CAROLINE DAVID KESKIN** - *Samedi à 19H30*  
*Soirée Chant Sacré*

CONFÉRENCES ET ATELIERS EN CONTINU / RESTAURATION SUR PLACE



**TIRAGE AU SORT** avec ticket d'entrée  
*Dimanche à 18H*

**À gagner** : un week-end d'exception  
(Relaxant, Zen et SPA) pour 2 pers.

Cadre prestigieux : hôtel étoilé, château, Manoir...





Texte : Aurore Dugue  
Photo : Asso AFIC

Association

# Trois filles - Appy -

**Il y a Judith, la positive, dynamique et combattante, elle aime se lancer chaque jour de nouveaux défis. Lella est la superactive du groupe, jamais à court d'idées, elle croque la vie à pleines dents. Et puis il y a Marie, la coach, sportive dans l'âme, elle sait se surpasser et entraîner les autres avec elle grâce à sa joie communicative.**

Ensemble, elles forment les Appy Girls. Elles se sont rencontrées dans un club de fitness, puis, entre passion du sport et amitié, les trois femmes ont décidé de se lancer ensemble dans l'aventure du Raid Amazones l'Arbre vert au profit de l'A.F.T.C. (Association des familles de traumatisés crâniens).

## Véritables amazones !

En octobre dernier, les trois sportives se sont donc envolées pour Bali, pour participer au Raid Amazones l'Arbre vert, challenge réservé aux femmes. Un événement à l'image de la marque, soucieux de l'écologie. « Pas de moteur, que de la sueur ! » annonce la couleur. Les trois jeunes femmes et leurs concurrentes sont en immersion

totale dans la nature, et ont la chance de parcourir les plus beaux endroits préservés de la planète. C'est dans ce cadre que près de deux cent soixante-dix baroudeuses ont fait preuve de courage et de solidarité pour franchir ensemble une à une les étapes jusqu'à la ligne d'arrivée, et ainsi devenir des amazones. Ce challenge n'est pas réservé qu'aux grandes sportives, la plupart sont d'ailleurs des aventurières débutantes. Le tout est d'être motivée, et d'aller chercher ses limites pour les dépasser en équipe. Pendant ces six jours, les quatre-vingt-dix équipes de femmes ont pratiqué la course à pied, le tir à l'arc, le canoë, le VTT, la course d'orientation pour défendre de nombreuses associations !

Et Leila, Marie et Judith ont déployé tous les efforts, et peuvent être fières d'elles, puisqu'elles sont reparties avec la somme de 1 000 € à reverser à l'association.

## L'A.F.T.C., une évidence

Les Appy Girls n'ont pas choisi de soutenir l'A.F.T.C. (Association des familles de traumatisés crâniens) par hasard. Au-delà du sport, les trois femmes ont toutes eu un membre de leur famille qui a été victime d'un grave traumatisme crânien. Alors, elles ont décidé de mettre leur passion et leurs compétences à profit, et de faire de ce triste point commun une véritable force. L'association qu'elles soutiennent a été créée en mai 2000 et a pour mission de soutenir les familles, comme celles de Judith, Marie et Leila, de personnes ayant subi un traumatisme crânien grave avec séquelles invalidantes, le plus souvent dû à un accident de la route. Pour venir en aide à ces familles, l'A.F.T.C. met en place des groupes de paroles, également des interventions de sécurité routière dans les lycées pour sensibiliser les jeunes. L'objectif principal est de permettre aux blessés de dépasser le handicap, de se faire plaisir tout en faisant plaisir autour d'eux. Ainsi, l'association a déjà monté un conte musical, intitulé Valentine et ses copin's, qui rencontre un franc succès auprès du public, notamment lors des journées de l'accessibilité. Le projet cette année est de créer un groupe musical, et les fonds remportés par les trois sportives ont ainsi permis à l'A.F.T.C. d'acheter un piano pour leurs futurs spectacles.

## Informations

A.F.T.C. des Alpes du Sud  
Présidente : Brigitte Weiss  
26, rue des Tanneurs  
Manosque  
Tél. : 04 92 72 55 75  
Mail : [brigitte.weiss@wanadoo.fr](mailto:brigitte.weiss@wanadoo.fr)





Cette année, l'Entente Provençale Manosque Rugby souffle sa 50<sup>ème</sup> bougie et compte bien la fêter dignement. Retour sur l'histoire du club qui continue de s'écrire et ne compte pas s'arrêter !

Texte : Aurore Dugue  
Photo : EPM Rugby

# 50 ans de Rugby à Manosque

L'EPM (Entente Provençale Manosque) est créé en 1966 avec, à l'époque, un pôle multisports proposant du rugby, du handball, du basket-ball... Et, bien que ces différentes entités sportives se soient scindées en 1992 pour former des associations bien distinctes, c'est l'anniversaire de leurs premiers pas que le club a décidé de fêter le 30 avril.

## L'histoire d'un club

En cinquante ans, le club de rugby manosquin en a connu des moments ! Certains parfois difficiles, mais aussi, et surtout, de belles séquences de sport, de partage et de plaisir. Les étagères du club-house, couvertes de trophées, témoignent de ces années passées. L'association compte d'ailleurs à son actif quelques titres notables dans toutes les catégories. Et l'équipe des cadets a d'ailleurs fièrement remporté le championnat de Provence Teulière ce mois-ci. Si le club a parfois eu du mal à constituer ses équipes et être présent dans les tournois – notamment à cause du manque de licenciés –, la volonté du rugby manosquin de vivre et d'évoluer au niveau régional leur a permis aujourd'hui de reformer toutes ces équipes. Le club a d'ailleurs dû se rapprocher de ceux de Gréoux-les-Bains et d'Oraison, pour regrouper leurs joueurs cadets et pouvoir former une équipe complète. Et côté senior, cette année marque un vrai retour avec la reconstruction de leur équipe. Le club compte désormais deux cent seize licenciés toutes catégories et une vingtaine de bénévoles.

## Sport adapté à Manosque

En 2013, l'EPM Rugby a créé une section de sport adapté destinée aux adultes, mais essentiellement aux enfants handicapés. Le challenge était important, il fallait parvenir à impliquer le club autant que les centres spécialisés, et le pari est réussi ! Bientôt une classe ULIS (unités localisées pour l'inclusion scolaire) viendra s'entraîner les mercredis matin.

L'objectif commun est de pouvoir intégrer le mini-championnat de sport adapté qui se déroule dans les Bouches-du-Rhône.

## Joyeux anniversaire !

L'anniversaire se fête le 30 avril au complexe de la Rochette, et pour l'événement, le club a prévu une journée complète axée sur le rugby. Le matin, les jeunes pourront participer à des olympiades. Des jeux, ateliers et stands seront également mis en place pour permettre aux amoureux du rugby de faire découvrir cette pratique aux plus petits, dans une ambiance conviviale. L'après-midi sera consacrée à des tournois – dont deux matches officiels du championnat Euloge – et se clôturera par une loterie. Place ensuite à un apéritif et un repas pour remercier les sponsors, les bénévoles, et ce sera l'occasion pour les joueurs et les figures du club de se retrouver. Il ne faudra néanmoins pas se coucher trop tard et être en forme pour le lendemain, puisque les tournois reprennent dès 9 heures !

## Bien d'autres années à venir

Cinquante ans, et le club manosquin ne compte pas s'arrêter là. Pour commencer, Jacques Mandrino, le président de l'association, souhaite fidéliser l'équipe senior pour construire un groupe solide. Et le rugby féminin, alors ? Si l'on compte déjà quelques femmes chez les vétérans, la création d'une équipe féminine chez les jeunes est envisagée pour le futur. L'essentiel pour le club est de poursuivre son évolution et de continuer à transmettre ses valeurs de solidarité et de détermination.

## Informations

EP Manosque Rugby - Complexe sportif omnisports  
242, montée de la Morf-d'Imbert - Manosque  
04 92 74 34 15 - [Rugby-manosque.com](http://Rugby-manosque.com)  
Rugby.manosque@epmrugby.fr



Une nouvelle adresse pour l'institut de beauté Belle et Bien à Manosque. Récemment transféré dans le passage du Hussard, l'institut Belle et Bien se distingue notamment par l'utilisation de produits naturels et de cosmétiques bio.

Texte : Nicolas Le Pénier  
Photo : Institut Belle et Bien

# Institut Belle et Bien

Depuis le 16 février dernier, l'institut Belle et Bien a pris ses marques dans un espace de 85 mètres carrés situé dans le passage du Hussard, au 17 bis de l'avenue Jean-Giono, à côté du snack La Petite Bouffe. Une volonté pour Emmanuelle d'aménager un lieu à son image, intimiste et raffiné, afin de proposer sa vision de l'esthétique. Une vision qui s'avère être en lien avec une véritable passion qu'elle voue pour la cosmétique naturelle et biologique. Une passion qui a pris une place si importante dans sa vie, qu'elle entame une reconversion professionnelle, il y a quatre ans en passant et obtenant un C.A.P esthétique à l'école Vicenta. Depuis, elle n'a eu de cesse de mettre en avant cette spécialisation pour les produits naturels, ce qui la démarque aujourd'hui.

## Prenez soin de vous naturellement

Utilisant, en exclusivité, les produits de la gamme Zao pour le maquillage, Oxalia et Clairjoie pour les soins, l'institut Belle et Bien respecte la charte Cosmébio. « Loin du phénomène de mode, mon but est de sensibiliser les clientes aux soins naturels grâce à l'utilisation de produits professionnels efficaces, agréables et respectueux de la peau et de l'environnement », précise Emmanuelle. Des produits professionnels utilisés pour les soins en cabine et que vous pourrez retrouver en vente dans l'institut.

## Une attention toute particulière

Lors de votre rendez-vous, Emmanuelle accordera une attention et une écoute toutes particulières à vos problèmes et à vos demandes. Ce diagnostic lui permettra ainsi d'y remédier grâce à la large gamme de produits développée notamment par les marques Oxalia et Clairjoie.

Du soin du visage ou du corps à l'épilation, en passant par la beauté des mains et l'onglerie, retrouvez chez Belle et Bien toutes les prestations d'un institut de beauté avec cette particularité du produit utilisé. L'institut propose également des séances de lipocavitation – amincissement localisé par sonophorèse (ultrasons) –, associées à un drainage lymphatique esthétique pour un effet optimal.

Dans un souci permanent de perfectionnement, Emmanuelle suit des formations régulières pour répondre au mieux aux attentes de ses clientes. Ainsi, l'institut proposera prochainement des séances de réflexologie plantaire, puis le maquillage permanent et semi-permanent avec pigments naturels. Belle et Bien propose d'ores et déjà des soins pour hommes (visage, corps, épilation), relativement peu courants à Manosque, ainsi que des modelages en « duo », entre amis ou en couple.

En partenariat avec la marque Zao, des ateliers de maquillage sont organisés dans l'institut.

## Rendez-vous

L'institut est ouvert du lundi au vendredi de 9 heures à 17 h 30 sans interruption ; le samedi sur rendez-vous.

### INSTITUT BELLE ET BIEN

17 bis avenue Jean-Giono

Passage du Hussard

04100 Manosque.

Tél. : 07 77 93 04 57

Mail : belleetbienmanosque@gmail.com

Facebook : belleetbienmanosque

www.belleetbienmanosque.wix.com/belleetbien





# Belle et Bien

Institut de beauté spécialisé en

## SOINS BIO DU VISAGE ET DU CORPS

17 bis avenue Jean Giono  
Passage du Hussard  
04100 MANOSQUE

07 77 93 04 57

VENTE DE PRODUITS COSMETIQUES  
PROFESSIONNELS BIO, MAQUILLAGE BIO,  
ACCESSOIRES DE BEAUTE  
ONGLERIE, CILS

[belleetbienmanosque@gmail.com](mailto:belleetbienmanosque@gmail.com)

Retrouvez-nous sur [www.facebook.com/belleetbienmanosque](http://www.facebook.com/belleetbienmanosque)  
et sur notre site [www.belleetbienmanosque.wix.com/belleetbien](http://www.belleetbienmanosque.wix.com/belleetbien)

CLAIRJOIE  
PARIS

Oxalia  
Cosmétiques Biologiques Professionnels

ZAO  
essence of nature



Arrivée remarquée dans le paysage manosquin, la boulangerie Paul a ouvert ses portes, au rond-point de l'Olivette, direction Volx, après plus de huit mois de travaux.

Texte : Nicolas Le Pénier  
Photo : Nicolas Le Pénier

# Boulangerie Paul à Manosque

L'entité Paul est bien connue au plan national, puisque l'on retrouve plus de quatre cent cinquante boulangeries réparties sur quatre continents et notamment dans des lieux à fort passage comme les gares et les aéroports. Séduit par la notoriété et la qualité des produits vendus, Yann Mazauric propose l'implantation d'une boulangerie Paul à Manosque en 2009. Quelques années plus tard, après l'étude de la zone de chalandise par la franchise, l'autorisation est donnée et la boulangerie Paul de Manosque voit alors le jour le 9 mars dernier.

## Des produits réalisés sur place

Animée par treize employés, dont trois boulangers et une pâtissière, la boulangerie Paul fabrique ses pains sur place avec des productions toute la journée pour proposer du pain chaud aux clients, quelle que soit l'heure. Il en est de même pour les viennoiseries et autres gourmandises. Quant aux pâtisseries, confectionnées sur place également, elles profitent des produits frais et de saison fournis par un producteur local, dans le respect du cahier des charges établi par l'enseigne.

Certains produits se démarquent, comme le millefeuille ou le bretzel, avec près d'une centaine d'unités vendues par jour. Mais c'est bel et bien le pain qui rencontre le plus grand succès avec le goût et la qualité au rendez-vous en restant fidèle à la réputation de la marque. Des pains à découvrir, de la baguette traditionnelle aux pains de campagne, céréales, complets, au lin, etc. vendus à l'unité ou, même, au poids. Un pain sans gluten aux céréales est même proposé, ce qui ravira les intolérants.

## Boulangerie et salon de thé

Disposant d'un coin salon et d'une terrasse couverte, il fait bon passer du temps dans la boulangerie Paul pour déguster votre petit déjeuner, menu déjeuner ou goûter.

Confortablement installé, dans des fauteuils cosy ou sur la terrasse en profitant des rayons de soleil, vous profiterez de cet instant de détente gourmand. Au-delà des viennoiseries et pâtisseries, vous pourrez commander toutes sortes de cafés (macchiato, latte, capuccino...) avec de la vraie mousse de lait, et thés. Un lieu qui est déjà devenu le repaire des « petites pauses » de la journée.

## Stationnement et accès

Dans son implantation, la boulangerie Paul a pensé à tout, surtout au stationnement pour vous faciliter l'accès. En effet, la boulangerie dispose de vingt-trois places de stationnement extérieures et quatorze en sous-sol. Avec un accès principal par la route nationale en direction Volx et deux sorties possibles (chemin du Moulin-Neuf et route de Volx). D'ailleurs, la signalisation routière le permettant, vous pouvez tourner directement vers la boulangerie si vous arrivez de la route de Volx sans faire le tour du rond-point, un gain de quelques mètres ! Pour les autres usagers, la ligne 112 du Manobus dispose d'un arrêt juste devant la boulangerie, l'occasion d'aller acheter votre pain tout en bénéficiant des transports gratuits de la ville.

## Plus d'infos

La boulangerie Paul est ouverte 7 jours / 7 de 6 h 30 à 20 heures. Profitez de la carte Client Privilège, un menu vous sera offert à votre 11e achat.

### BOULANGERIE PAUL

RN 96 – Route de Volx - 04100 Manosque

Tél. : 04 82 29 99 55

Facebook : Boulangerie Paul Manosque



# PAUL

MAISON DE QUALITÉ  
FONDÉE EN 1889

Partager “l’Art de Vivre”  
à la française



ACCÈS ROUTE DE VOLX  
37 PLACES DE STATIONNEMENT

**MANOSQUE**

OUVERT 7 JOURS/7 - DE 6H30 À 20H

# TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT L'APPLICATION MOUV'IN

contact

dépôts

photos

agenda

vidéos

articles



*Mouv'in vous suit partout !*



# AGENDA

SITE WEB :  
[www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com)

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :  
[www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com)

## 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
<b>CHÂTEAU-ARN.</b>	Théâtre Durance	Théâtre - Le Misanthrope	21h • 20€	☎ 04 92 64 27 34
<b>VILLENEUVE</b>	Jean Jaurès	Conférence - Alexandre Le Grand	20h30	☎ ...
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Cinéma	18h30 • 5€	☎ 04 92 78 60 80
<b>PIERREVERT</b>	Musée Vigne & Vin	Vernissage - « Le Vin Dans Tous ses États »	14h à 17h30	☎ 04 92 72 86 87
<b>CHÂTEAUNEUF</b>	Bibliothèque	Poésie du XX <sup>ème</sup> Siècle	17h à 19h	☎ 04 92 62 42 19
<b>MONTFORT</b>	Salle Polyvalente	Semaine « Le Patrimoine Provençal »	10h à 18h	☎ 04 92 64 09 52
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'fé Quoi	Soirée Do Brazil	20h	☎ 06 85 35 68 42

## 2 SAMEDI 2 AVRIL

<b>MANOSQUE</b>	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
<b>VOLX</b>	Foyer Rural	Soirée Country	20h30	☎ 06 64 45 62 85
<b>MALIJAI</b>	Salle des Fêtes	Soirée Karaoke & Repas Dansant	19h30 • 10€	☎ 09 67 24 35 86
<b>LA BRILLANNE</b>	...	Little Red Rooster : Groupe de Roots-Blues	19h	☎ ...
<b>MANOSQUE</b>	Gymnase des Iscles	HandBall	16h30 & 18h30	☎ ...
<b>VOLX</b>	Foyer Rural	Stage de Country	15h à 18h	☎ 06 64 45 62 85
<b>PEIPIN</b>	Salle Grand Champ	Stage de Calligraphie Japonaise	10h à 13h • 15€	☎ 04 92 62 60 59
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'fé Quoi	Concert - Le Son Étrange & Flouka	21h	☎ 06 85 35 68 42
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Conférence - Conter & Chanter pour Bébé	9h30 • Gratuit	☎ ...

**AQUAGYM & BIKE** Pierrevert

Abri chauffé  
Eau à 31°

**Aquabike**  
**Aquatraining**  
**Aquagym Douce**  
**Aquagym Tonique**

ADHÉSION 5€  
SÉANCE A PARTIR DE 9€

**Séances en plein air dès Avril !**

info-tarifs-horaires: [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

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

# AGENDA

## 3 DIMANCHE 3 AVRIL

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
VOLX	Salle Polyvalente	Atelier Qi Gong	9h30 à 12h	☎ 04 92 77 44 26
FORCALQUIER	St-Lazare	Les Brocantes de St-Lazare	8h à 18h	☎ 06 80 40 73 58
VOLX	...	Vide Grenier	8h à 18h	☎ 06 85 21 89 01
REILLANNE	Salle Polyvalente	Vide Grenier, Poussettes & Jouets	9h à 17h	☎ 06 62 39 63 99
Oraison	...	Vide Grenier	Journée	☎ 06 14 45 30 70
FORCALQUIER	La Cîmenterie	Sans Queue Ni Tête - Duo de Clowns	16h16 • 10€	☎ 04 92 75 30 77
CHÂTEAUNEUF	Salle Polyvalente	Thé Dansant	15h à 19h • 10€	☎ 04 92 35 40 56
MONTFORT	...	Marché Artisanal et Provençal	10h à 18h	☎ 04 92 64 09 40
VILLENEUVE	...	Course Pédestre La Vilo Novo	9h30	☎ ...
Oraison	Place du Kiosque	Parcours du Coeur	9h à 11h30	☎ 04 92 78 60 80
PEIPIN	Place du Bon Vent	Vide Grenier	6h à 18h	☎ 04 92 62 47 38
LES MÉES	Centre Équ. La Fenièrè	Raid Équestre d'Endurance	Journée	☎ 04 92 34 34 60
MANE	Place de la Burlière	Foire aux Plantes	Journée	☎ 07 83 18 79 71
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	Bal Traditionnel Occitan - Lu Rauba Capèu	17h • 5€	☎ 06 85 35 68 42
DIGNE-LES-B.	Parking Intermarché	Vide Grenier	6h à 18h	☎ 06 08 01 85 21
MALLEMOISS.	Parc des Cèdres	Vide Grenier	Journée	☎ 06 18 04 17 77
MONTFORT	Le Village	Vide Grenier	Journée	☎ 04 92 64 09 40
PUIMOISSON	Le Village	Vide Grenier	Journée	☎ 06 88 31 43 52
PUIMOISSON	Le Village	Vide Grenier	Journée	☎ 06 88 31 43 52
RIEZ	...	Thé Dansant	16h	☎ 04 92 77 99 09

## 4 LUNDI 4 AVRIL

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
PIERREVERT	K'fé Quoi	Semaine des Cultures Urbaines	...	☎ 06 85 35 68 42
ST-AUBAN	Centre Social	Coin Famille « Tennis »	14h45 • Gratuit	☎ 04 92 32 37 04
DIGNE-LES-B.	Musée Promenade	Ateliers Découverte au Musée Promenade	14h à 16h • 7€	☎ 04 92 36 70 70
ST-AUBAN	Devant le Stade	Sortie Plantes Sauvages Comestibles & Médicinales	13h30 à 16h30	☎ 06 50 36 07 49
Oraison	...	Stage de Dessin	9h30 à 16h30	☎ 04 92 78 60 80
LES MÉES	Centre Équ. La Fenièrè	Stage d'Équitation	9h à 17h	☎ 04 92 34 34 60



# • A L'ÉTOILE EN AVRIL •

RICHARD RUBEN // JE SUIS BELGE MAIS ÇA NE SE VOIT PAS

Plein tarif : 15€,  
Tarif Réduit\* : 12€  
Gratuit pour les moins de 12 ans

\*demandeurs d'emploi, moins de 25 ans, groupes et CE

J'AIME  
GREOUX

Vendredi 22 avril  
à 20h30  
Centre de Congrès L'Etoile



Téléchargez gratuitement  
la nouvelle application de  
l'Office de Tourisme pour  
être informé de tous nos événements

wannago

Spectacle présenté avec la complicité du Théâtre La Fontaine d'Argent à Aix-en-Provence



Renseignements et réservations à l'Office de Tourisme

www.greouxlesbains.com

04 92 78 01 08





# AGENDA

## 5 MARDI 5 AVRIL

<b>ORAISON</b>	...	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 78 65 80
<b>PEYRUIS</b>	Maison des Asso.	Atelier d'Expression Artistique & Instants Créatifs	19h à 21h	☎ 06 25 67 09 17
<b>VALENSOLE</b>	Salle Tardieu	Cinéma de Pays	18h	☎ 04 92 74 90 02
<b>CHÂTEAU-ARN.</b>	Salle des Fêtes	Audition de l'École de Musique	18h • Gratuit	☎ 04 92 64 48 24
<b>CHÂTEAU-ARN.</b>	Cinématographe	Café Repaire Autour du Film « Merci Patron »	18h	☎ 06 07 96 72 35
<b>CHÂTEAU-ARN.</b>	Ferme Font Robert	Parcours « De la ferme à la Chapelle, au Fil de l'Eau »	...	☎ 06 19 26 18 46

## 6 MERCREDI 6 AVRIL

<b>MANOSQUE</b>	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
<b>DIGNE-LES-B.</b>	Centre René Char	Corps Tangibles - Restitution d'Ateliers	18h30 à 20h	☎ 04 92 30 87 10
<b>ST-AUBAN</b>	Centre « La Marelle »	Coin Famille « Printemps »	15h • Gratuit	☎ 04 92 32 37 04
<b>VOLX</b>	Salle Associative	Atelier Créatif	14h à 17h	☎ ...
<b>GRÉOUX-LES-B.</b>	Médiathèque	La Ronde des Livres	15h • Gratuit	☎ ...
<b>DIGNE-LES-B.</b>	Gavots	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 40 61 82

## 7 JEUDI 7 AVRIL

<b>FORCALQUIER</b>	La Cimenterie	Théâtre - « Les Mécanismes du Pantalon »	18h30	☎ 04 92 75 30 77
<b>GRÉOUX-LES-B.</b>	N-D des Ormeaux	Concert - Mel Nevadis	16h30	☎ ...
<b>ST-AUBAN</b>	Centre « La Marelle »	Coin Famille « Origami »	15h à 18h • Gratuit	☎ 04 92 32 37 04
<b>PEYRUIS</b>	Maison des Asso.	Atelier d'Expression Artistique & Instants Créatifs	13h30 à 15h30	☎ 06 25 67 09 17
<b>LES MÉES</b>	Village	Randonnée Pédestre Accompagnée	13h30 à 15h30 • 11€	☎ 06 10 28 83 80
<b>CHÂTEAU-ARN.</b>	Cinématographe	Ciné Petit Déj' en Famille	9h • 5,50€	☎ 04 92 32 37 04
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'fé Quoi	Restitution Commune des Ateliers	19h • Gratuit	☎ 06 85 35 68 42



**DEVIS GRATUIT**

# COUP d'POUCE

## Multi services

- Maçonnerie
- Plomberie
- Recherche de fuite
- Dégât des eaux
- Canalisation bouchée

- Peinture
- Enduit décoratif
- Papier Peint
- Lissage des murs
- Rénovation avant état des lieux

- Électricité
- Menuiserie
- Entretien extérieur
- Ferronnerie
- Élagage

**INAUGURATION D'UN SECOND BUREAU À VOLX**

PLUS DE 140 CLIENTS NOUS ONT DÉJÀ FAIT CONFIANCE !

Z.A Les Bastides Blanches  
Rue du Dauphiné - 04220 SAINTE TULLE

**06 03 27 51 88 / 04 92 78 02 75**  
thibault.locatelli@hotmail.fr



# AGENDA

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

## 8 VENDREDI 8 AVRIL

ST-AUBAN	Centre « La Marelle »	Soirée Jeunes Karoké	18h • Gratuit	☎ 04 92 32 37 04
VOLX	Salle Associative	Soirée Jeux de Société	17h	☎ 04 92 70 91 28
ST-AUBAN	Centre « La Marelle »	Goûter Karoké en Famille	16h à 18h • Gratuit	☎ 04 92 32 37 04
VALENSOLE	Salle Polyvalente	Collecte de Sang	15h à 19h30	☎ 04 92 74 90 02
DIGNE-LES-B.	Crypte Archéologique	Visite de la Crypte Archéologique N-D du Bourg	14h • 5€	☎ 04 92 61 09 73
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	Concert - Mehdi Dix & DJ Kep Dany	21h	☎ 06 85 35 68 42
SISTERON	...	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 61 31 61
GRÉOUX-LES-B.	Congrès l'Étoile	Cuisine & Dépendances	20h30 • 12€	☎ ...

## 9 SAMEDI 9 AVRIL

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
PIERREVERT	Boulodrome	Spectacle de Feu & artifices « La Machine à Rêve »	21h	☎ 04 92 72 86 87
AUBIGNOSC	Salle des Fêtes	« Le Diable et l'Encensoir »	20h30 • 5€	☎ 06 11 33 02 85
VOLX	...	Soirée Paëlla & Défilé de Mode des Commerçants	20h	☎ 07 82 29 00 47
L'ESCALE	MAC	Bal Folk avec « Mixtrad » & « À l'Air Libre »	20h30 • 8€	☎ 09 63 62 21 87
PEIPIN	Salle Grand Champ	Stage de Sophrologie	14h à 18h	☎ 04 92 62 60 59
RÉGUSSE	Ferme de Puits Riquier	Salon du Bien-Être du Cheval & de son Cavalier	10h à 19h	☎ 06 48 84 27 16
PEYRUIS	Salle des Fêtes	Exposition Régionale de Bonsaï	10h à 18h	☎ 06 81 56 92 18
ST-AUBAN	Maison des Asso.	Formation Premiers Secours (PSC1)	8h à 18h • Gratuit	☎ 04 92 31 29 35
PIERREVERT	Maison des Asso.	Fête du Village	Journée	☎ 04 92 72 86 87
ORAISON	Salle du Château	Exposition des Artistes Locaux Peintures & Sculptures	14h30 à 18h30	☎ 04 92 78 60 80
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	Concert - L'Inconsolable & Mc Porto	21h	☎ 06 85 35 68 42
CHÂTEAU-ARN.	Le Grenier	Brocante & Vide Grenier	Journée	☎ 06 88 16 53 27
GRÉOUX-LES-B.	Médiathèque	Spectacle de Mime - Le Carnaval des Animaux	11h • Gratuit	☎ ...
RIEZ	...	Carnaval	14h	☎ 04 92 77 99 09

# LES SOIRÉES DU CHÂTEAU

24/06 Grands airs d'opéra

19/07 Récital de piano

30/06 **Flavia Coelho**

11/08 Madame Antoine

7/07 **François-Xavier Demaison**

18/08 Moussu T e lei Jovents

12/07 Sidi Wacho

25/08 **Christelle Chollet**

☎ 04.92.78.01.08 // INFORMATIONS

TARIFS : François-Xavier Demaison & Christelle Chollet :  
15 ou 20€ / Autres spectacles : 12 ou 15€  
Gratuit pour les moins de 12 ans.  
Lieu : Château des Templiers.

**BON PLAN**

Abonnement : J'♥ Gréoux :  
3 spectacles au choix au tarif réduit.



Renseignements et réservations à l'Office de Tourisme

www.greouxlesbains.com

Téléchargez gratuitement la nouvelle application  
de l'Office de Tourisme pour être informé de tous  
nos événements.

wannago



# AGENDA

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

## 10 DIMANCHE 10 AVRIL

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
DIGNE-LES-B.	Palais des Congrès	Concert Inédit	15h à 18h • 26€	☎ 04 92 36 62 62
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Vide Dressing	9h à 17h	☎ ...
MALIJAI	...	Grimpée de Puimichel	10h30 à 16h	☎ 06 32 33 72 12
LES MÉES	Bel Air	La Voie des Plantes « Fleurs & Bourgeons »	14h à 17h30	☎ 06 68 66 37 12
L'ESCALE	Kiosque	Vide Grenier	7h à 18h	☎ 07 71 13 91 16
CÉRESTE	...	Vide Grenier, Brocante, Collection & Création	Journée	☎ 04 92 76 66 55
PEYRUIS	Esplanade du Château	Rando des Fontaines	7h30 • 10€	☎ 06 80 27 61 62
REILLANNE	...	Le Temps d'un Trail	9h	☎ 06 70 27 65 44
MALIJAI	Boulodrome	Vide Grenier & Brocante	Journée	☎ 06 59 38 35 85
ROUMOULES	Salle Polyvalente	Vide Grenier, Vide Dressing & Vide Poussette	Journée	☎ 04 92 77 82 82
DIGNE-LES-B.	Place G. de Gaulle	Vide Grenier	Journée	☎ 06 08 01 85 21
FORCALQUIER	Bourguet	Vide Grenier	Journée	☎ 06 72 54 97 57
RIEZ	Place M. Javelly	Vide Grenier	Journée	☎ ...
LES OMERGUES	...	Vide Grenier	Journée	☎ 06 88 13 17 78
MANOSQUE	Parc de Drouille	Vide Grenier	Journée	☎ 04 92 72 15 73

## LES 15 JOURS FOUS D'ALLIANCE PISCINES

VOTRE SAC DE SEL  
POUR ÉLECTROLYSEUR  
À 7.90 €\*  
AU LIEU DE 12 €

VOTRE CHLORE  
5 FONCTIONS 5 KG  
À 19.90 €\*  
AU LIEU DE 39 €

ET JUSQU'À  
- 10 %,  
- 15 %,  
- 20 %  
SUR TOUT LE MAGASIN

LES JOURS FOUS À NE PAS MANQUEZ, C'EST DU 2 AU 16 AVRIL 2016 DANS VOTRE MAGASIN

  
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

MANOSQUE  
HYPER U  
KILOUTOU  
ALLIANCE  
PISCINES

\*dans la limite des stocks disponibles

# 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

## 11 LUNDI 11 AVRIL

<b>FORCALQUIER</b>	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
<b>DIGNE-LES-B.</b>	Musée Promenade	Ateliers Découverte au Musée Promenade	14h à 16h • 7€	☎ 04 92 36 70 70
<b>LES MÉES</b>	La Fenièrre	Stage Équestre	Journée	☎ 04 92 34 34 60
<b>FORCALQUIER</b>	...	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 75 48 22

## 12 MARDI 12 AVRIL

<b>L'ESCALE</b>	MAC	« À la Découverte de la Voie Domitia ... »	20h30	☎ 04 92 64 02 46
<b>VOLX</b>	Salle Associative	Atelier Cuisine	14h à 17h	☎ 04 92 70 91 28
<b>MANOSQUE</b>	Salle des Tilleuls	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 72 43 43
<b>LA BRILLANNE</b>	Salle des Tilleuls	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 78 77 29

## 13 MERCREDI 13 AVRIL

<b>MANOSQUE</b>	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
<b>CHÂTEAU-ARN.</b>	Étang des Salettes	Atelier Pêche	13h30 à 17h30 • 5€	☎ 04 92 32 37 04
<b>GRÉOUX-LES-B.</b>	Parking des Aires	Saveurs des Alpes du Sud	Journée	☎ 04 92 78 01 08
<b>GRÉOUX-LES-B.</b>	Médiathèque	La Ronde des Livres	15h • Gratuit	☎ ...

**Le Mistral a repris du service !**

NOUVELLE ÉQUIPE - NOUVEAU CONCEPT...  
Et toujours dans une ambiance conviviale !

 Facebook/Bar Le Mistral

**Ouverture dès 6h en semaine  
et dès 8h le week-end.  
Fermeture à 1h le Vendredi  
et Samedi lors des soirées à thèmes.**



- Restauration le midi
- Soirées à thèmes
- Retransmission des matchs de foot
- **OUVERT 7j/7**

**Bar/Café «le Mistral»**

Allée Alphonse Daudet - Face au Parc de Drouille  
04100 Manosque - Tél. 04 92 87 77 15



accent

# DECCO®

Aménagement

Habitat

Décoration

## IMMOBILIER

VENDEZ OU ACHETEZ  
PLUS FACILEMENT  
GRÂCE À LA VIDÉO  
MA VISITE EN LIVE

## OUVERTURE

SIMC CORNER  
DEVIENT  
L'ENTREPÔT  
DU BRICOLAGE

## TENDANCE

CHOISISSEZ  
VOTRE MOBILIER  
DE JARDIN

## DOSSIER

DÉCOUVREZ LE PROCÉDÉ  
DE FABRICATION  
MONDIAL PISCINE



# Accent déco

NOUVEAUTÉS IMMOBILIER



## Gagnez du temps pour votre projet immobilier

*Vous êtes propriétaire vendeur ou futur acheteur d'un appartement ou d'une maison ? Ce produit est fait pour vous ! Ma Visite en Live est proposée par les agences partenaires et va vous faire gagner énormément de temps sur vos recherches.*

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : SHUTTERSTOCK

### Mettez votre bien en avant avec une vidéo

L'offre immobilière est très importante. Alors, comment se distinguer des biens « similaires » ? Le conseil de votre agent immobilier prend toute son importance et afin de répondre aux mieux à vos attentes et de vendre rapidement votre bien, il mettra tout en œuvre pour démarquer votre maison ou votre appartement afin qu'il ne soit pas « noyé » dans la masse. La vidéo joue alors un rôle majeur en ce qui concerne le référencement de votre bien. Il bénéficie en effet de beaucoup plus de visibilité notamment au travers des sites internet, des réseaux sociaux et des sites de partage comme Youtube. Autant d'éléments qui le feront ressortir plus souvent lors des recherches. Les agences l'ont bien compris et utilisent l'outil Ma Visite en Live pour mettre en avant et valoriser votre bien immobilier, ce qui générera des visites « utiles » qui déboucheront ensuite plus rapidement vers une proposition.

### Les avantages pour les acheteurs

Acheter ou louer un bien immobilier nécessite du temps, des visites souvent inutiles, car le bien ne correspond pas à ses attentes, et l'impatience nous gagne. Il faut jongler entre les

plannings (enfants, loisirs, travail, etc.) pour se dégager du temps de recherche et de visite. Grâce à Ma Visite en Live et à l'expertise des agences immobilières partenaires, vous allez pouvoir visiter les différents biens à la vente ou à la location sans vous déplacer, confortablement installé dans votre fauteuil, ou même durant un creux de la journée. Vous pourrez visiter et revisiter le bien à souhait, 7 jours sur 7 et 24 h sur 24 si besoin.

### Finis les visites inutiles

Ce que l'on déteste, que l'on soit acheteur ou vendeur, c'est d'avoir perdu son temps. Souvent les photos ne correspondent pas, les volumes sont difficiles à imaginer, la localisation n'est pas adéquate, etc. Avec le bien filmé en vidéo Ma Visite en Live, les futurs acquéreurs pourront réaliser une visite réelle, tout en écoutant les commentaires de l'agent immobilier qui vous permettront de connaître les caractéristiques du bien, les superficies, l'environnement, sa localisation, les commodités proches, etc.

Cela n'exclut pas, bien entendu, la visite physique du bien qui est primordiale, mais vous allez pouvoir trouver votre « coup de cœur » simplement en regardant les vidéos réalisées par l'agence immobilière, un gain de temps très avantageux !



## Avez-vous pensé aux acheteurs étrangers ?

Avec l'arrivée de nombreux expatriés, notamment pour le projet Iler, la vidéo de votre bien permettra à ces personnes de visiter un bien sans faire des milliers de kilomètres. Une clientèle potentielle à prendre en considération dans le choix de l'agence qui proposera l'outil Ma Visite en Live.

## Ils utilisent Ma Visite en Live

**WILLIAM HABERT**  
AGENCE SOLVIMO – MANOSQUE

Nous avons tout de suite accroché avec le concept de Ma Visite en Live en voyant deux atouts majeurs pour notre profession : le gain de temps sur les visites et la distinction vis-à-vis des confrères pour valoriser et distinguer le mandat de notre client. De plus, entre les réseaux sociaux, les sites de partage vidéo comme Youtube ou nos bases de données, l'outil vidéo a un intérêt tout autre que celui du papier. Le nombre important de « vues » nous assure en plus une communication de notoriété pour l'agence. Nous proposons le produit Ma Visite en Live pour chaque mandat exclusif de vente confié à notre agence.

**JEAN-PIERRE**  
PROPRIÉTAIRE

Lorsque j'ai mis en vente mon appartement, j'ai mis en balance les différents services proposés par les agences, qui permettraient une vente rapide de mon appartement. Il est clair que la vidéo m'a séduit, tout d'abord pour la mise en valeur de mon bien, mais aussi vis-à-vis des habitudes des acheteurs qui, désormais, scrutent les sites internet de chez eux pour trouver le bien idéal. Avec Ma Visite en Live, j'associais un produit unique de mise en valeur et de diffusion avec l'expertise de l'agent immobilier. Un filtre naturel aux visites souvent infructueuses qui nous demandent beaucoup de temps. L'agence a d'ailleurs vendu mon appartement à un couple qui avait vu le bien et qui n'a, du coup, réalisé qu'une seule visite pour faire une proposition.

**GREGORY ET OLIVIA**  
ACQUÉREURS

Nous avons mis beaucoup de temps à trouver le bien de nos rêves, tout simplement car nous n'avions que très peu de temps pour réaliser les visites, à cause principalement de notre emploi du temps. Le peu de biens que nous visitons ne convenaient pas à nos attentes. Un jour en tapant « maison à vendre Pierrefort » sur Google, nous sommes tombés sur une vidéo qui nous a permis de visiter le bien dans son intégralité. Nous avons dû revoir dix fois la vidéo pour voir les moindres détails, le lendemain nous contactons l'agence mandatée pour programmer une visite. Nous profitons désormais d'une belle et grande maison et d'un jardin où notre fils pourra s'épanouir.

**AVEC L'AGENCE**  
**SOLVIMO**  
RÉSEAU NATIONAL IMMOBILIER  
Bd Mirabeau  
Quartier de la Plaine  
**MANOSQUE**  
**BÉNÉFICIEZ DES AVANTAGES**

*Ma* **VISITE**  
**en live**

*Vos biens filmés, pour une visite en un clic !*

### POUR LE PROPRIÉTAIRE VENDEUR / LOUEUR

- ✓ Moins de temps consacré aux visites
- ✓ Attirez les acheteurs étrangers ou qui ne peuvent se déplacer
- ✓ Votre bien se démarque des offres similaires
- ✓ Valorisez et vendez plus rapidement votre bien
- ✓ Obtenez une visibilité plus importante de votre annonce
- ✓ Générez des visites « utiles » débouchant plus rapidement sur une proposition

### POUR LES FUTURS ACHÉTEURS / LOCATAIRES

- ✓ Visitez les biens avant de vous déplacer
- ✓ Obtenez directement toutes les infos sur le logement
- ✓ Filtrez ainsi les visites et économisez du temps
- ✓ Gardez le lien « humain » avec votre agent immobilier
- ✓ Une immersion pour vous faire une véritable idée des lieux
- ✓ Consultez la vidéo 24h/24 sur tous supports (smartphones, tablettes, ordinateurs, TV...)

*Nous facilitons votre projet immobilier !*



**80%**

des biens filmés par MA VISITE EN LIVE et estimés au juste prix ont été vendus pendant la durée du mandat

**PLUS D'INFOS DANS VOTRE AGENCE**

OU SUR

[www.mavisiteenlive.com](http://www.mavisiteenlive.com)



SIMC Manosque a créé l'évènement avec l'ouverture, le mercredi 23 mars dernier, de l'Entrepôt du Bricolage qui remplace le Corner existant depuis 1989.

Texte : Nicolas Le Pénier  
Photos : Nicolas Le Pénier

# L'Entrepôt du Bricolage

Après plusieurs mois de travaux, réalisés en plusieurs phases, le magasin Corner laisse place à votre nouveau magasin : l'Entrepôt du Bricolage. Un remodelage complet de l'entrée aux rayons, offrant un confort de visite et une clarté supérieure au magasin précédent. Des rayons comme le sanitaire ou la cuisine disposent de plus de présentations de modèles et donc de choix.

De nouveaux services qui viennent également enrichir l'offre, comme le comptoir de découpe, qui vous permet de faire découper sur place tous types de bois – du contreplaqué standard au mélaminé en passant par le CTBH (bois hydrofuge) – à la demande et sur mesure. Les horaires aussi ont changé, puisque désormais le magasin sera ouvert sans interruption de 8 heures à 19 heures, et ce du lundi au samedi. « Il était important de répondre à la demande des clients d'ouvrir entre midi et deux, cela fait partie de notre nouvelle politique de commerce de proximité », nous confie Gilles Peisson, responsable du magasin et directeur régional des grandes surfaces de bricolage du groupe SIMC.

L'Entrepôt du Bricolage est composé de quatorze rayons, pour une superficie totale de 2 700 m<sup>2</sup>. La cour des matériaux, quant à elle, s'étend sur 1 200 m<sup>2</sup>. La modification a permis l'embauche de huit personnes supplémentaires, portant ainsi à quarante-trois le nombre d'employés du magasin.

Des vendeurs disponibles et compétents prêts à « se mettre en quatre » pour vous conseiller et vous servir. « Avec ce nouveau fonctionnement, le client est pris en charge dès son entrée dans le magasin, nous le conseillons, l'aidons à charger ses achats, et lui proposons même une solution de transport si nécessaire, comme une "remorque de courtoisie", ou bien la location d'un camion-benne pour les plus gros matériaux. » En ce qui concerne l'accueil, pour éviter de vous sentir désorienté, deux personnes se tiendront à votre disposition aux points « i » afin de vous aiguiller dans vos recherches.

## Un magasin de bricolage pas comme les autres

À l'heure où l'on parle de délocalisation, de synergie, d'économie d'échelle, de fusion, l'Entrepôt du Bricolage est tout sauf une multinationale du bricolage. L'équipe se fait un devoir d'être proche de vous.

## Vous faciliter la vie

Acheter dans un magasin de bricolage peut parfois relever d'un parcours du combattant. Des contraintes que vous ne retrouverez pas à l'Entrepôt du Bricolage : gants offerts pour les produits salissants, bâche de protection pour le coffre de votre voiture, aide au chargement pour les produits lourds et





# L'ENTREPÔT DU BRICOLAGE

**Le bricolage à prix entrepôt.**

encombrants, établi pour découper les produits trop longs, papier d'emballage pour vos cadeaux, ficelles ou Sandows pour fixer ou attacher vos achats...

## Stocks disponibles et prix bas

L'Entrepôt du Bricolage vous assure des quantités suffisantes d'une large gamme de produits pour vous permettre de réaliser vos projets et chantiers en temps et en heure. De plus, l'augmentation des volumes permet de vous faire bénéficier de tarifs encore plus compétitifs, une bonne nouvelle pour votre budget « travaux ». D'ailleurs, tout au long de l'année, des prix calculés au plus juste vous seront proposés, pour bien acheter, le jour où vous en aurez besoin.

## Nouveau : vos achats sur e-brico.fr

Grâce au service e-brico.fr, vous pouvez désormais commander tous les produits du magasin en ligne vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Un service innovant qui vous fera gagner un temps précieux, notamment en récupérant votre commande deux heures après, au service « Retrait en magasin ». Des places de parking et quatre employés sont exclusivement affectés à ce service.

## Une sélection de grandes marques

L'Entrepôt du Bricolage s'appuie sur la renommée des grandes marques qu'il commercialise, comme Bosch, Kärcher, Legrand, Siemens, AEG, Metabo, Diagrul, Astral, Kazed, Hansgrohe, Placo, pour ne citer qu'elles. La satisfaction des clients passe aussi par la qualité des produits vendus.

## Les services en plus

**CARTE SOURIRE** : avec la carte Sourire, la fidélité est récompensée. Elle est gratuite et permet d'obtenir rapidement des bons d'achat « Sourire » d'un montant important. Elle est un lien privilégié avec le magasin et offre des services réservés aux adhérents pour le transport des marchandises...

**FACILITÉS DE PAIEMENT** : grâce aux facilités de paiement, plus besoin d'attendre pour commencer vos projets de bricolage. De nombreuses solutions sont à votre disposition dès 100 € TTC d'achat.

**SERVICE APRÈS-VENTE** : pour réparer, mettre en marche ou tout simplement changer une pièce détachée usagée de votre matériel ou de votre outillage.

## Rendez-vous

### L'Entrepôt du Bricolage - Manosque

82, Bd St Joseph  
Parc d'activités Saint-Joseph  
Tél. : 04 92 70 15 17  
Ouvert du lundi au samedi  
de 8 heures à 19 heures sans interruption

### Nouveau à Forcalquier

### L'Entrepôt du Bricolage Le Relais

ZA les Chalus  
Tél. : 04 92 75 71 71  
Ouvert du lundi au samedi  
de 8 heures à 12 heures  
et de 14 heures à 18 heures



# Accent déco

DOSSIER PISCINE



## Les procédés Mondial Piscine

*Mondial Piscine s'impose depuis plusieurs années comme un constructeur innovant et reconnu sur le marché de la piscine.*

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER SUR LES CONSEILS MONDIAL PISCINE STE TULLE

En proposant des piscines solides et résistantes, avec des équipements de sécurité et de confort conçus dans le seul souci d'assurer la satisfaction de leurs clients, Mondial Piscine a notamment développé et breveté un procédé de construction unique, alliant technologie et innovation. Des années de recherches et de créations au profit de la qualité, voici comment nous pourrions résumer l'évolution de la marque.

### Procédé de construction

Mondial Piscine propose un système unique en constante évolution, breveté et validé par l'avis technique du C.S.T.B. Le fait d'avoir déposé plusieurs brevets pour le concept Mondial Piscine, associant les techniques de transformations plastiques avec un matériau traditionnel comme le béton, permet d'obtenir la réalisation de piscines « tout béton armé ». Le liner est, quant à lui, solidement maintenu dans une extrusion prévue à cet effet qui, elle-même, est parfaitement ancrée dans la structure en béton. Le liner ne risque donc pas de se détacher.

### Faites le choix de la sérénité

Avec l'engagement de bonne fin de travaux, c'est la garantie que votre piscine sera réalisée en toute sérénité par des professionnels reconnus et formés. Mondial Piscine s'engage auprès de vous à terminer l'installation complète de votre piscine, même en cas de défaillance d'un concessionnaire qui n'aurait pas pu conduire lui-même à la bonne fin de travaux. Mondial Piscine s'engage et vous apporte un bonheur sans nuage.

### Trois formules au choix

Pour satisfaire le plus grand nombre, Mondial Piscine a créé trois formules de réalisation pour votre piscine. Ces formules permettent à tout un chacun de réaliser la piscine de ses rêves.

#### FORMULE « PRÊT-À-PLONGER »

Avec la formule « prêt-à-plonger », vous confiez les yeux fermés la réalisation de votre piscine à un expert. Il coordonne tous les corps de métier (terrassément, montage, coulage du béton).

#### FORMULE « KIT ASSISTÉ »

Si vous souhaitez vous investir dans la réalisation de votre piscine, la formule « kit assisté » est faite pour vous. Vous prenez part au projet selon votre disponibilité et vos capacités, que vous exprimerez auprès de votre concessionnaire. Il prendra ainsi votre relais sur les étapes que vous aurez convenues.

#### FORMULE « KIT »

Vous êtes bricoleur et souhaitez réaliser vous-même votre rêve, choisissez la formule « kit ». Cette formule est la plus économique, car vous installez votre piscine en toute autonomie. Vous êtes assuré d'avoir la reconnaissance de vos proches qui seront fiers de vous.

Notez que, quelle que soit la formule choisie, la garantie décennale de fabricant Mondial Piscine est maintenue.



## La sécurité

Selon la loi en vigueur, depuis le 1er janvier 2004, il est imposé aux propriétaires de piscines de plein air, enterrées ou partiellement enterrées, non closes, privatives, à usage individuel ou collectif, d'être pourvues d'un dispositif de protection normalisé au plus tard à la mise en eau ou, si les travaux de mise en place du dispositif de protection nécessitent une mise en eau préalable, au plus tard à l'achèvement des travaux de la piscine.

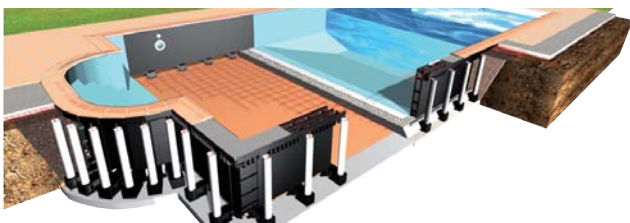
Dans le cas d'une piscine construite et mise en eau avant le 1er janvier 2004, le propriétaire devait la sécuriser avant le 1er janvier 2006. Depuis le 1er mai 2004, les propriétaires de piscines d'habitations données en location saisonnière doivent se pourvoir d'un dispositif de sécurité aux normes.

## Les règles administratives

1. En mairie, vous devez vous assurer que le plan local d'urbanisme ne vous restreint pas dans l'emplacement choisi. Veuillez également vérifier que votre lieu d'habitation n'est pas situé dans un site classé.
2. Si votre projet de piscine concerne une piscine extérieure de plus de cent mètres carrés, une piscine d'intérieur ou encore un local technique de plus de vingt mètres carrés, vous devez obtenir un permis de construire.
3. Si votre projet concerne une piscine enterrée en plein air de moins de cent mètres carrés (ou semi-enterrée inférieure à soixante centimètres), vous devez déposer une déclaration de travaux auprès de votre mairie.
4. Et n'oubliez pas de prévenir votre assureur qui, par un avenant à votre contrat, vous protégera des risques d'un éventuel accident.

## Le savez-vous ?

Mondial Piscine a mis au point un concept révolutionnaire pour sécuriser votre piscine : la couverture Incognit'ô est totalement intégrée et invisible dans l'escalier, alliant ainsi la sécurité et le design.



## LA FILTRATION PISCINE À SABLE, TRADITIONNELLE

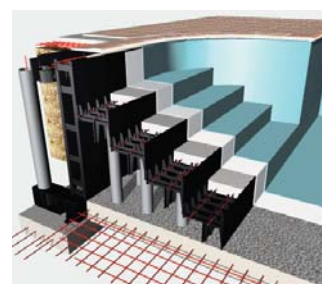
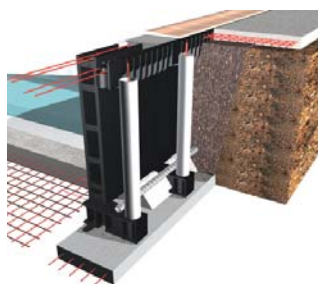
L'eau est aspirée par un ou plusieurs skimmers (aspiration de surface) et par une bonde de fond. Puis elle est acheminée, par un réseau enterré et protégé, vers un préfiltre récupérant les plus grosses impuretés. Enfin, l'eau passe dans un filtre à sable arrêtant les plus fines particules. L'eau ainsi traitée est ensuite refoulée vers la piscine. Le local technique recevant la filtration de piscine à sable est généralement déporté dans un local annexe.

## LA FILTRATION PISCINE À CARTOUCHE, FILTRATION INTÉGRÉE

Ce type de filtration de piscine est situé dans un local intégré à la structure, il est équipé de vannes de sécurité, il comprend la pompe et le dispositif de nage à contre-courant en option. Il existe en deux versions, le MX 50 et le MX 75. L'eau est aspirée par le skimmer, filtrée dans une cartouche puis refoulée à l'aide de buses de refoulement. La giration de l'ensemble du volume d'eau de la piscine est parfaite.

## UNE EAU BELLE ET SAINTE POUR UN PLAISIR PARTAGÉ

Une filtration de piscine fiable vous garantit de profiter de votre équipement longtemps et dans les meilleures conditions. Un système de filtration de piscine efficace assure une eau limpide et pure pour un confort optimal, il permet de limiter le recours aux produits chimiques de traitement de l'eau. La clarté de l'eau incite aux joies du bain, à la détente, au plaisir, c'est pourquoi nous nous sommes attachés à sélectionner des filtrations de piscine de grande qualité. Selon vos besoins, nous vous guiderons dans le choix entre deux systèmes de filtration de piscine.



conçue pour durer

Notre gamme  
Classic'Ô,  
la piscine  
la plus vendue

Découvrez Classic'Ô,  
la piscine qui s'adapte  
à tous vos projets

**À partir de 17400€**  
Prix prêt à plonger



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

Tél bureau : 04 92 75 42 05 - Tél portable : 06 60 15 20 90 - Mail : ast04@hotmail.fr - www.mondial-piscine.eu

# Accent déco

AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR



## Invitation au Farniente

*Les beaux jours arrivent doucement, et l'on pense déjà aux après-midi de paresse au soleil, et aux soirées entre amis sur fond de cigales. La terrasse est aujourd'hui considérée comme un espace de vie à part entière et s'aménage comme les autres pièces !*

TEXTE : AUREORE DUGUÉ • PHOTOS : SHUTTERSTOCK

Pour patienter avant l'été, commencez à songer à votre mobilier d'extérieur. Pour bien profiter, rien de tel qu'un espace consacré à la détente. Un seul mot d'ordre : le confort ! Alors, pour choisir le mobilier qui vous accompagnera dans vos moments de paresse, laissez-vous guider.

### Quel matériau pour mon extérieur ?

Difficile de s'y retrouver parmi la multitude d'offres qui commencent déjà à envahir les rayons des magasins. Zoom sur les différents matériaux qui allient style, confort et qualité ! Le bois exotique, très répandu depuis déjà plusieurs années, séduit par son naturel, sa robustesse, et le confort qu'il apporte. Qu'il s'agisse du teck, de l'eucalyptus ou de l'acacia, le mobilier en bois apportera une ambiance chaleureuse à votre terrasse. Pour l'entretien, huilez le bois pour le nourrir, et laissez-le se patiner au fil du temps pour obtenir une pièce unique ! Si vous cherchez du mobilier plus accessible, pensez à la résine, légère, elle peut se déplacer au gré des envies et s'adapte pour tous les styles et résiste aux U.V. et à l'humidité. Pour plus de résistance encore, l'aluminium est le matériau idéal. Généralement marié avec des toiles en PVC, ou des textiles, qui allient légèreté et souplesse pour un confort optimum. Vous craquez aussi pour la polyrésine tressée, qui s'inspire du mobilier en rotin pour un résultat très élégant et bien plus résistant.

### Le salon de jardin

En été, la terrasse vole la vedette au salon ! Alors pourquoi ne pas l'aménager avec autant de confort et de goût ? Canapés, fauteuils et gros coussins s'invitent dans votre jardin pour délimiter un réel espace de vie, de partage et de convivialité. Assortis d'une table basse ou de tables d'appoint, ce salon de plein air vous permettra de vous détendre en profitant de votre jardin. Plus votre espace extérieur est vaste, plus les possibilités de composition du salon sont variées. En revanche pour les petites terrasses, vous pouvez plutôt penser aux poufs d'extérieur, moins encombrants ils sont idéals pour se prélasser.

### Le hamac

Véritable atout déco, il invite à la paresse. Installé à l'ombre entre deux arbres, ou équipé d'une armature, il s'adapte à vos envies et à votre espace. Et il y en a pour tous les budgets. Le plus souvent en coton, il se trouve aussi en filet, plus aérien, également en toile déperlante ou en polyester pour résister aux intempéries et pour un entretien plus facile. Des modèles en bambou tressé existent aussi sur le marché, dépaysement garanti. Solo ou en duo, n'hésitez pas à le choisir le plus large possible pour assurer le maximum de confort.



Plusieurs designers se sont d'ailleurs amusés à revisiter ce fameux tissu suspendu en lui donnant des airs de cocons pour faire mentir ceux qui doutent encore du confort qu'apporte le hamac.

## La chaise longue

Presque considérée comme le symbole de l'été et des vacances, la chaise longue se décline de mille et une façons. Il y a bien sûr l'intemporel transat, aussi appelé chaise chilienne et sa toile rayée, valeur sûre de l'été ; son côté pliable lui donne la chance de nous suivre, dans le jardin comme à la plage, et fait de lui le plus pratique d'entre tous. Chaise longue aux courbes qui épousent les formes du corps, ou plus épurées pour garantir un bronzage optimal, faites votre choix.

De nombreux accessoires peuvent être ajoutés pour rendre cet instant paresse encore plus agréable, on pense bien sûr aux matelas et coussins qui se fixent sur l'armature pour encore plus de confort. Pensez aussi à choisir un transat doté d'un dossier réglable, pour alterner bronzette et lecture !

Et pour profiter pleinement de vos instants de détente, optez pour une petite table basse assortie à votre bain de soleil pour garder crème solaire, boisson et lecture à portée de main.

## Côté tendance

Jouez avec les couleurs et les matériaux. Osez ! N'hésitez pas à créer un contraste entre l'environnement naturel et votre mobilier en choisissant des couleurs vives. Les résines et les toiles proposent une palette infinie de coloris, à vous de vous laisser séduire.

Si vous cherchez plutôt à créer un univers de détente, mélangez les matériaux bruts (béton, aluminium...) avec d'autres chaleureux (bois, textile...). Côté couleur, gardez des teintes douces et naturelles, ou allez puiser dans les couleurs pastel qui sont plus que jamais dans la tendance.

## Conseils pratiques

Vous manquez de place ? Optez pour du mobilier pliant, vous pourrez facilement le déplacer ou le ranger selon les besoins. Vous recevez du monde ? Adoptez les tables à allonge, et en quelques secondes soyez prêts à accueillir une grande tablée.

Maintenant que vous savez tout sur le mobilier de détente de plein air, on compte sur vous pour profiter du climat, sans oublier de vous protéger du soleil !



**Déca** **Du Côté Maison** **Mobilier**

*Nouvelle Collection*

*Venez découvrir notre gamme "détente extérieure"*

**f** Route de Volx (face à Auchan) • MANOSQUE  
Tél. : 04 92 74 78 15 • à 5min du Centre ville - Parking assuré  
Mardi au samedi : 9h30 / 12h30 & 14h30 / 19h Partenaire ISIFUN et Chèque KD04

*mobilier et salons de jardin, hamacs, ...*

# 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

## 14 JEUDI 14 AVRIL

ST-AUBAN	Mutuelle St-Aubanaise	Escale Bien-Être - Ligue Contre le Cancer	13h30 à 16h	☎ 04 92 32 50 36
LES MÉES	Village	Randonnée Pédestre Accompagnée	9h30 • 11€	☎ 06 10 28 83 80
VOLX	Salle Associative	Atelier Créatif « Time-Lapse »	14h à 17h	☎ 04 92 70 91 28

## 15 VENDREDI 15 AVRIL

ST-AUBAN	Devant le Stade	Plantes Sauvages Comestibles & Médicinales	13h30 à 16h30	☎ 06 50 36 07 49
LES MÉES	Cinéma	Conférence - « Mythes & Contes de la Provence »	20h	☎ 06 64 32 80 47
ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h30 • 5€	☎ 04 92 78 60 80
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	Concert - Dans Ta Caboché & Accornichon	21h	☎ 06 85 35 68 42
CHÂTEAU-ARN.	Théâtre Durance	Répétition Publique - « Passage »	19h	☎ ...
MANOSQUE	Bar le Mistral	Soirée Fluo Party avec Dj Morgan	dès 21h	☎ 04 92 87 77 15

## 16 SAMEDI 16 AVRIL

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
DIGNE-LES-B.	Centre René Char	Concert - « The Musik Base Project »	21h • 8€	☎ 04 92 30 87 10
CHÂTEAU-ARN.	Maison des Asso.	Soirée Concert	20h • 7€	☎ 04 92 64 17 24
MANOSQUE	Église S' Sauveur	Concert - « Le Chemin de Marie ... »	19h à 21h • 10€	☎ 04 92 87 50 94
LES MÉES	Atelier Pellegrain	Journée Cueillette, Cuisine & Repas	9h à 16h • 27€	☎ 06 50 36 07 49
ST-AUBAN	Place Péchiney	Vide Grenier	6h à 18h	☎ 06 70 69 97 13
ORAISON	Centre de Soins	Les Ateliers de la Connaissance	9h à 12h	☎ 06 75 63 51 06
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	Concert - Nell Sin et Ziia & The Swing Mates	21h	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Oscos Manosco	Salon « Détente et Bien-être » Thérapeutes Zen	10h à 19h • 3€	☎ 06 37 68 82 24
MANOSQUE	Oscos Manosco	Soirée Chant Sacré	19h30	☎ 06 37 68 82 24



**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

## 17 DIMANCHE 17 AVRIL

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
VALENSOLE	Salle Polyvalente	Thé Dansant	15h à 19h	☎ 04 92 74 90 02
CÉRESTE	Salle des Fêtes	Stage Mensuel Rock & Toutes Danses	10h à 18h30	☎ 06 82 11 86 92
LES MÉES	Salle des Fêtes	Salon du Livre, Brocante & Vide Grenier	6h à 19h	☎ 07 82 35 62 64
MANE	Place de la Burlière	Vide Grenier de Printemps	Journée	☎ 07 83 18 79 71
Oraison	Gymnase G. Minet	Match de Rugby	Journée	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	...	Vide Grenier	Journée	☎ 04 92 78 60 80
GRÉOUX-LES-B.	Congrès l'Étoile	Chorale - Grysélicis Canto	20h30	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	Place du Bourguet	Brocante & Vide Grenier	Journée	☎ 06 83 19 58 08
MALLEMOISS.	...	Vide Grenier	Journée	☎ 06 50 53 72 11
PIERRERUE	...	Vide Grenier	Journée	☎ 06 88 50 16 86
THOARD	...	Vide Grenier	Journée	☎ 06 73 30 39 95
MANOSQUE	Oscos Manosco	Salon « Détente et Bien-être » Thérapeutes Zen	10h à 19h • 3€	☎ 06 37 68 82 24

## 18 LUNDI 18 AVRIL

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
ST-AUBAN	Devant le Stade	Plantes Sauvages Comestibles & Médicinales	13h30 à 16h30	☎ 06 50 36 07 49

## 19 MARDI 19 AVRIL

PEYRUIS	Maison des Asso.	Atelier d'Expression Artistique	19h à 21h	☎ 06 25 67 09 17
VALENSOLE	Salle Tardieu	Cinéma de Pays	18h	☎ 04 92 74 90 02
ST-AUBAN	Centre « La Marelle »	Bol d'Air de la Marelle	13h30 • Gratuit	☎ 04 92 32 37 04
VINON-SUR-V.	Médiathèque	Découverte d'une Maison d'Édition : Elyzad	18h30 • Gratuit	☎ ...
MANOSQUE	Jean le Bleu	Soirée Francis Blanche	19h	☎ 06 45 16 91 61

# Côté Femme

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

Prêt-à-porter, chaussures & accessoires








La Nouvelle Collection **SPRING SUMMER 2016**  
est arrivée en boutique !

Nouvelle Saison : **Nouveau Style**  
Des nouveaux modèles  
chaque semaine à découvrir en boutique.

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

## 20 MERCREDI 20 AVRIL

<b>MANOSQUE</b>	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
<b>REILLANNE</b>	Salle des Fêtes	Festival de Théâtre - 2 <sup>ème</sup> Édition	19h à 21h	☎ 06 81 88 09 24
<b>ST-AUBAN</b>	Centre « La Marelle »	Coin famille - « Nature »	16h à 18h • Gratuit	☎ 04 92 32 37 04
<b>GRÉOUX-LES-B.</b>	Avenue des Thermes	Artisans Sans Vitrine	Journée	☎ 04 92 78 01 08
<b>VOLX</b>	Salle Associative	Atelier Créatif	14h à 17h	☎ 04 92 70 91 28
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	L'Heure du Conte	16h30	☎ ...
<b>GRÉOUX-LES-B.</b>	Médiathèque	La Ronde des Livres	15h • Gratuit	☎ ...
<b>VALENSOLE</b>	Médiathèque	L'Heure du Conte & Atelier Dessin	15h30 • Gratuit	☎ ...

## 21 JEUDI 21 AVRIL

<b>LES MÉES</b>	Village	Randonnée Pédestre Accompagnée	21h • 18€	☎ 04 92 30 87 10
<b>ST-AUBAN</b>	Mutuelle St-Aubainaise	Escale Bien-Être - Ligue Contre le Cancer	9h30 à 15h • 11€	☎ 06 10 28 83 80
<b>PEYRUIS</b>	Maison des Asso.	Atelier d'Expression Artistique	13h30 à 15h30	☎ 06 25 67 09 17
<b>MALIJAI</b>	...	Collecte de Sang	...	☎ 0 810 810 109

## 22 VENDREDI 22 AVRIL

<b>DIGNE-LES-B.</b>	Centre René Char	Musique Classique - Aline Piboule	21h • 18€	☎ 04 92 30 87 10
<b>MANOSQUE</b>	Cinéma Le Lido	Ciné-Débat « Comment Nourrir l'Avenir ? »	20h30 • 7€	☎ 04 92 76 54 91
<b>PEYRUIS</b>	Salle des Fêtes	Conférence - « Ondes et Santé »	20h30 • Gratuit	☎ 04 92 33 21 08
<b>PEYRUIS</b>	Grandes Mollières	Embarquement Immédiat Pour Voyage Musical	20h • 23€	☎ 06 26 20 41 28
<b>LES MÉES</b>	N-D de Salette	Lectures d'Archives - « Les Enfants Dans la Guerre »	19h à 21h	☎ 04 92 34 30 95
<b>DIGNE-LES-B.</b>	Vallon des Sources	Conférence - « Rééquilibrez Votre Terrain »	17h à 19h	☎ 04 92 36 62 62
<b>ST-AUBAN</b>	Devant le Stade	Plantes Sauvages Comestibles & Médicinales	13h30 à 16h30	☎ 06 50 36 07 49
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'fé Quoi	Concert - Kal Fazas & Mina Jaja	21h	☎ 06 85 35 68 42
<b>BARCELONNET.</b>	...	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 81 46 95
<b>MONTFURON</b>	Chapelle S-Elzear	Soirée Francis Blanche	21h	☎ 06 45 16 91 61
<b>GRÉOUX-LES-B.</b>	Congrès l'Étoile	Comique - Richard Ruben	20h30 • 15€	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANOSQUE</b>	ADF Formation	Formation Initiation Photo	...	☎ 04 92 72 82 82

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://elcierdv.com/autosur-1137>



## 23 SAMEDI 23 AVRIL

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
CHÂTEAU-ARN.	Salle des Fêtes	Bal	21h30 • 11€	☎ 06 70 69 97 13
CHÂTEAU-ARN.	Théâtre Durance	Théâtre - « La Brique »	21h • 15€	☎ 04 92 64 27 34
PEYRUIS	Salle des Fêtes	Théâtre - « Panique au Ministère »	20h30	☎ 04 92 32 50 36
MANOSQUE	Église S' Sauveur	« Chants du Monde »	20h30 • 10€	☎ 06 63 72 85 27
VALENSOLE	Salle Polyvalente	Soirée Spectacle	19h30	☎ 06 32 93 69 64
LES MÉES	Maison des Asso.	Stage de Gospel	14h30 à 16h30	☎ 06 78 29 61 82
L'ESCALE	MAC	Tournoi de Tarot en Donnes Libres	14h à 18h • 6€	☎ 06 76 44 23 52
PEYRUIS	Parc du Château Esmur	Brocante	Journée	☎ 07 70 33 97 36
PEYRUIS	Boulodrome	Brocante, Vide Grenier & Tous Sports	6h à 19h	☎ 06 68 64 03 15
PEYRUIS	Maison des Asso.	Stage de Bonsaï	9h30 à 17h30 • 38€	☎ 04 92 62 60 59
VOLX	Place de la Mairie	Fête Votive	Journée	☎ 04 92 70 18 00
LES MÉES	...	Cours Adulte de Cardio Fitness Tennis	13h30 à 14h30	☎ 06 77 08 23 43
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	Concert - Basta Paï Paï & Mon Vier	21h	☎ 06 85 35 68 42
CHÂTEAU-ARN.	Le Grenier	Vide Grenier	Journée	☎ 06 88 16 53 27
STE-TULLE	La Passerelle	Découvrir le Monde Imaginaire	...	☎ ...
RIEZ	...	Soirée Africaine	20h	☎ 04 92 77 99 09
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Michel Jonasz et Jean Yves D'Angelo	21h • 36€	☎ 04 92 72 19 70



La fraise quariguette dans son jus,  
glace Perrier rondelle et arlette croustillante.  
crème jasmin



## LE BOUCHON Catalan

RESTAURANT spécialités terre et mer

Saumon Bombo laqué, céleri  
et pomme granny smith,  
ketchup de betterave  
et riz sauvage frit

### Nouvelle carte à découvrir

## FORMULES MIDI

- Plat du Jour : 13€50
- Plat+dessert  
ou entrée+plat : 17€
- Entrée+plat  
+dessert+café : 19€

ouvert du lundi midi au dimanche soir



Tél. : 04 92 79 37 45  
www.lebouchoncatalan-manosque.fr

21b Place du Terreau  
MANOSQUE



# AGENDA

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

## 24 DIMANCHE 24 AVRIL

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	Gymnase des Iscles	Handball	21h	☎ ...
FORCALQUIER	La Cimenterie	Spectacle Musical - « De Nous à Vous »	16h16 • 10€	☎ 04 92 75 30 77
LES MÉES	Bel Air	Sortie - « Plantes Herbacées, Arbres, Arbrisseaux »	14h • 10€	☎ 06 68 66 37 12
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Vide Poussette	9h à 16h	☎ ...
MANOSQUE	Parc de Drouille	Vide Grenier	6h à 18h	☎ 06 87 47 49 52
VINON	...	Vide Grenier	8h à 18h	☎ 04 92 74 04 39
MOUSTIERS	Place de la Mairie	Marché aux Saveurs	Journée	☎ 04 92 74 67 84
VALENSOLE	Le Village	Brocante & Vide Grenier	Journée	☎ 04 92 74 13 70
ST-MICHEL-O.	Le Village	Grande Foire	Journée	☎ 04 92 76 66 55
MALIJAI	Parc du Château	Brocante & Vide Grenier	6h à 18h	☎ 04 92 35 17 39
ORAISON	Hippodrome	Courses Hippiques	14h à 18h30	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto	15h à 18h	☎ 04 92 78 60 80
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	Concert Acousmatique - La Route du Son	18h	☎ 06 85 35 68 42
DIGNE-LES-B.	Parking Carrefour	Vide Grenier & Déballage Outils de Jardin	Journée	☎ 06 72 54 97 57
LURS	...	Vide Poussette	Journée	☎ 07 81 84 19 93
PIERREVERT	Salle Polyvalente	4 <sup>ème</sup> Salon Multi Collections	Journée	☎ 04 92 71 11 09
STE-TULLE	Salle des Fêtes	Vide Grenier	Journée	☎ 06 44 09 54 79
SISTERON	Esplanade des Marres	Vide Grenier	Journée	☎ 04 92 61 41 88
STE-TULLE	Salle des Fêtes	Vide Grenier	Journée	☎ 06 15 13 48 79

## 25 LUNDI 25 AVRIL

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
PEIPIN	Ludocinelle	Atelier d'Éveil	9h30 à 11h30	☎ 04 92 31 50 99
DIGNE-LES-B.	Gavots	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 40 61 82

## 26 MARDI 26 AVRIL

LES MÉES	Maison des Asso.	Atelier d'Éveil	9h30 à 11h30	☎ 04 92 31 50 99
ORAISON	Centre de Soins	Atelier de la Connaissance - « Speed Energies »	14h à 19h	☎ 04 92 78 60 80
SISTERON	Sanofi	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 61 31 61

*Immortal Karess*  
TATOUAGE • PIERCING

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

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



# AGENDA

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

## 27 MERCREDI 27 AVRIL

<b>MANOSQUE</b>	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
<b>ST-AUBAN</b>	Centre « La Marelle »	Coin Famille - « Manger Bien Pour Être Bien »	16h • Gratuit	☎ 04 92 32 37 04
<b>CHÂTEAU-ARN.</b>	Étang des Salettes	Atelier Pêche	13h30 à 17h30 • 5€	☎ 04 92 32 37 04
<b>VOLX</b>	Centre Social	« Les Conviviales » - Jouer en Famille	Journée	☎ 04 92 70 91 28
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Contes & Légendes de l'Inde	15h30 • Gratuit	☎ ...
<b>GRÉOUX-LES-B.</b>	Médiathèque	La Ronde des Livres	15h • Gratuit	☎ ...

## 28 JEUDI 28 AVRIL

<b>LES MÉES</b>	Maison des Asso.	Spectacle Chanté - « Mars en Avril »	19h • 5€	☎ 04 92 62 48 13
<b>ST-AUBAN</b>	Mutuelle St-Aubanaise	Escale Bien-Être - Ligue Contre le Cancer	13h30 à 16h	☎ 04 92 32 50 36
<b>VOLX</b>	Foyer Rural	Repas du Club du 3 <sup>ème</sup> Âge	12h	☎ 04 92 78 41 59
<b>SALIGNAC</b>	Garderie Périscolaire	Atelier d'Éveil	9h30 à 11h30	☎ 04 92 31 50 99
<b>FORCALQUIER</b>	La Cimenterie	Théâtre « SoloSoloSolo »	20h • 10€	☎ 04 92 75 30 77
<b>DIGNE-LES-B.</b>	Centre René Char	Théâtre - « Oreste Aime Hermione ... »	19h • 18€	☎ 04 92 30 87 10



800 M<sup>2</sup> D'ACTIVITÉ - OUVERT 6 JOURS/7



**BODYFIT**  
Center

**04 92 72 70 43**  
www.bodyfitcenter.fr



\*Voir conditions dans votre Club.

COACHING PERSONNALISÉ  
CARDIO-TRAINING  
FITNESS · SALSA · ZUMBA  
MUSCULATION · KRAV MAGA

DROITS  
D'ENTRÉE  
OFFERTS\*

ILLIMITÉ  
À PARTIR DE  
**29** €90\*

ZI St-Joseph • Rue des entrepreneurs • 04100 MANOSQUE

# AGENDA

## 29 VENDREDI 29 AVRIL

PEYRUIS	Salle des Fêtes	Théâtre - « L'Amour Médecin » d'après Molière	21h	☎ 06 73 45 73 14
VOLONNE	École Maternelle	Atelier d'Éveil Musical	9h30 à 11h30	☎ 04 92 31 50 99
GRÉOUX-LES-B.	N-D des Ormeaux	Les Solistes de Provence Verdon	20h30 • 15€	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	Cathédrale	Choeur du Pays de Forcalquier : Paix et Liberté	21h	☎ 04 92 87 50 94
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	Concert - Marie O'Dwyer & The Copper Leaves	21h	☎ 06 85 35 68 42
DIGNE-LES-B.	Salle de l'Atrium	Foire aux Livres	14h à 19h30	☎ 06 81 34 18 83
SISTERON	...	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 61 31 61
MANOSQUE	ADF Formation	Formation Initiation Photo	...	☎ 04 92 72 82 82

## 30 SAMEDI 30 AVRIL

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
DIGNE-LES-B.	Centre René Char	Concert - Quartette Drailles	21h à 23h • 18€	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	Gymnase des Iscles	Handball	19h et 21h	☎ ...
VACHÈRES	Église S' Christophe	Exposition Bijoux de Création, Tableaux & Pastels	15h30 à 19h30	☎ 06 31 00 14 35
PEIPIN	Salle Grand Champ	Stage de Tai Chi Débutant	14h à 15h30	☎ 04 92 62 60 59
VOLX	Place de la Mairie	Carnaval	13h à 17h	☎ 04 92 70 91 28
CHÂTEAU-ARN.	Salle des Fêtes	Salon du Tatouage	10h à 20h • 4€	☎ 06 69 75 09 09
PEIPIN	Salle Grand Champ	Stage de Qi Gong	10h à 12h • 15€	☎ 04 92 62 60 59
PEIPIN	Maison pour Tous	Stage d'Art Floral	9h30 à 12h30	☎ 04 92 62 60 59
CHÂTEAU-ARN.	Place de la Résistance	Brocante & Vide Grenier Tous Sports	Journée	☎ 06 68 64 03 15
PEIPIN	Maison pour Tous	Stage de Peinture sur Soie	14h à 17h	☎ 04 92 62 60 59
VOLX	Foyer Rural	Soirée Carnaval & Repas Dansant	19h30	☎ 06 67 93 64 02
STE-TULLE	Théâtre H. Fluchère	Spectacle Musical « Misericordia »	20h30	☎ ...
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	Concert - Flox	21h • 10€	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Médiathèque	Les Folksongs aux États-Unis	14h30 • Gratuit	☎ ...
LA BRILLANNE	Salle des Fêtes	Soirée Francis Blanche	21h	☎ 06 45 16 91 61
MANOSQUE	Rugby Club	50 ans de l'EP Manosque Rugby	Journée	☎ 04 92 74 34 15
MANOSQUE	Café Provisoire	Cosmic Maurel Trio, LedZep' Session	21h • 10€	☎ 04 92 72 19 70

# INSCRIVEZ VOS ÉVÉNEMENTS

SUR

# WWW.MOUV-IN.COM

>ANNONCEZ

# VOS ÉVÉNEMENTS

avant le 20 du mois  
précédent vos événements





# AGENDA

## 1 DIMANCHE 1<sup>er</sup> MAI

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
LA BRILLANNE	Aire de Loisirs	Vide Grenier	Journée	☎ 06 88 59 31 49
PIERREVERT	Place des Ferrages	Marché des Créateurs et des Talents Locaux	9h à 16h	☎ 04 92 72 86 87
CHÂTEAUNEUF	...	Brocante & Vide Grenier	Journée	☎ 04 92 62 51 52
CRUIS	...	Fête des Saveurs - Senteurs & Vide Grenier	Journée	☎ 06 79 83 87 33
DIGNE-LES-B.	Parking Carrefour	Vide Grenier	Journée	☎ 04 92 35 48 82
FORCALQUIER	La Louette	Les Brocantes de Saint-Lazare	Journée	☎ ...
SIGONCE	...	Vide Grenier du Printemps	Journée	☎ ...
MANOSQUE	Parc de Drouille	Vide Grenier	Journée	☎ ...
LA BRILLANNE	Aire de Loisirs	Collecte de Sang	...	☎ 06 88 59 31 49
LA BRILLANNE	Aire de Loisirs	Foire Paysanne	Journée	☎ 06 88 59 31 49
MANOSQUE	Rugby Club	Tournoi de Rugby	9h	☎ 04 92 74 34 15

## 2 LUNDI 2 MAI

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
-------------	---------------------	---------------------------------------------	-------------	------------------

## 4 MERCREDI 4 MAI

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
VOLX	Foyer Rural	Collecte de Sang	15h à 19h	☎ 04 92 78 56 95

## 5 JEUDI 5 MAI

LA BRILLANNE	...	Foire Paysanne	Journée	☎ 06 88 59 31 49
CHÂTEAU-ARN.	Place de la Résistance	Brocante & Vide Grenier	Journée	☎ ...
RIEZ	Place M. Javelly	Vide Grenier de la Fête de l'Olive	Journée	☎ ...



**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





« traduire » votre cours d'une façon qui vous corresponde vraiment, et non pas de le recopier en miniature sur une petite fiche bristol. Sinon, à part le fait que c'est plus petit et donc difficile à lire, cela n'apporte pas grand-chose. De la même façon que la fiche de révision faite par quelqu'un d'autre peut n'avoir aucun sens pour vous.

## Du bon usage des annales. . .

Pour beaucoup, les annales ne sont qu'une compilation étouffante et indigeste de sujets déjà sortis (qui donc, a priori, ne ressortiront pas cette année...) rédigés à la perfection par des profs qui bien sûr, eux, n'oublient rien, et donc finalement comme une énième source de stress et de démotivation dont on n'a vraiment pas besoin.

## Et si l'on regardait les choses autrement ?

Si on les utilise bien, les annales sont de fantastiques outils pour comprendre ce que l'on attend de nous pendant l'épreuve. Comprendre comment une question a été traitée en histoire, comment un exercice de maths a été résolu ? C'est-à-dire réfléchir et s'appropriier son cours en faisant des allers-retours entre les questions et le cours pour découvrir, et finalement maîtriser, la mécanique des consignes.

En se posant les bonnes questions : comment ce problème a-t-il été résolu ? Quels étaient les éléments importants pour le résoudre ? Quelles connaissances suis-je allé chercher (ou aurais-je dû aller chercher) dans ma mémoire pour trouver la bonne réponse ?

## Apprendre à gérer ses émotions

Faire de nos émotions nos alliées est un incontournable à l'approche d'un examen. L'impression, voire la certitude, que l'on ne va pas y arriver, le trou noir le jour J alors qu'on savait encore tout la veille... Ce n'est pas dans la tête que cela se passe, mais dans notre cœur... ce sont nos émotions, la peur, le stress, l'angoisse qui insidieusement, ressurgissent et nous paralysent. Alors, autant commencer tout de suite à les apprivoiser.

Pour cela, quelques minutes chaque jour suffisent, par exemple, en pratiquant une activité physique « douce » comme la marche ou la natation.

Ou en fixant votre attention sur votre respiration, en pratiquant de longues et lentes inspirations et expirations, assis confortablement sur une chaise, jambes et bras décroisés, yeux fermés, ou allongés le soir, avant de vous endormir. En plus, tout comme le sport, cela contribuera à mieux oxygéner votre cerveau. Et si vous sentez que « le mal est déjà plus profond », n'hésitez pas à faire quelques séances de relaxation ou de yoga. Ce ne sera pas du temps perdu !

## Dormir suffisamment

C'est pendant les phases de sommeil que notre cerveau active les connexions neuronales et favorise la mémorisation. Les besoins en sommeil varient énormément en fonction des personnes, mais, d'une manière générale, sept à huit heures de sommeil sont un minimum nécessaire. Lorsqu'on manque de sommeil, même si on n'a pas toujours l'impression d'être fatigué, il est beaucoup plus difficile de se concentrer, de mémoriser, et de gérer ses émotions.

La stratégie qui consisterait à réviser jusqu'au milieu de la nuit et à se lever aux aurores pour « rattraper » les chapitres perdus se révèle plutôt inefficace sur la durée... Mieux vaut donc anticiper, planifier et décomposer son travail !

## < Bien nourrir > son cerveau

Notre cerveau, ce n'est pas moins de cent milliards de neurones en interaction les uns avec les autres. La communication se fait grâce à des neurotransmetteurs qui, comme dans un immense réseau de voies ferrées, ont la faculté d'ouvrir ou de fermer des gares de triage.

Une bonne alimentation est indispensable à leur sécrétion et à leur bon fonctionnement. C'est donc le bon moment pour prendre de nouvelles habitudes alimentaires, par exemple privilégier les protéines au petit déjeuner (œuf, fromage, jambon blanc...), des fruits secs ou du chocolat noir au goûter, et renforcer les apports en oméga-3 pour « huiler » vos connexions cérébrales au moins pendant le mois qui précède l'examen.

## En savoir plus ?

### Envie ou besoin de vous faire aider pour :

- découvrir votre propre manière d'apprendre et les stratégies d'apprentissage qui vous correspondent vraiment ?
- un suivi individuel et personnalisé pendant la période de préparation des examens ?
- apprendre à vous organiser ?
- mieux mémoriser ?
- retrouver motivation et confiance en vous ?
- être plus attentifs et mieux concentrés ?

**Nathalie Brun**  
Praticienne en psychopédagogie positive  
Tél. : 06 41 55 02 76  
[pedagogie.orientation@gmail.com](mailto:pedagogie.orientation@gmail.com)



# Comment financer ma formation ?

**Vous êtes étudiant, salarié, en reconversion professionnelle, ou demandeur d'emploi et vous souhaitez profiter d'une formation dans l'un des centres présent sur le département ? Plusieurs possibilités s'offrent pour la financer.**

De nombreuses organismes peuvent financer une formation en fonction de votre statut. Si vous êtes étudiant, personne reconnue handicapées ou demandeur d'emploi, l'organisme sera différent. Pôle emploi finance prioritairement les formations des demandeurs d'emploi. La condition est d'être inscrit à Pôle emploi et d'avoir validé son projet de formation avec un conseiller Pôle emploi. Le Conseil Régional finance prioritairement les formations des personnes qui ne sont pas indemnisés par Pôle emploi. L'Agefiph finance les formations des travailleurs handicapés. Pôle emploi et la Région peuvent également être financeurs. La formation des jeunes de moins de 25 ans est prise en charge par le Conseil Régional, via les Missions Locales. Pôle emploi peut également être financeur si la personne est demandeur d'emploi.

## Pour les salariés

Votre formation peut être prise en charge au titre du CPF (qui remplace le DIF), du CIF ou du Plan de Formation de votre entreprise.

## Le CPF (Compte Personnel de Formation) :

Depuis le 2 janvier 2015, le CPF a remplacé le DIF (Droit Individuel à la Formation). C'est un dispositif qui s'adresse aux salariés du privé, mais aussi aux personnes sans emploi (inscrites ou non à Pôle emploi), ainsi qu'aux jeunes sortis du système scolaire obligatoire, en recherche d'emploi. Il permet de cumuler 24h de formation par an, jusqu'à un total de 150h. Vos anciennes heures de DIF sont converties en heures CPF. Mais contrairement au DIF, vous n'avez plus besoin de l'autorisation de votre

employeur pour utiliser votre crédit de formation, à condition que la formation se déroule en dehors du temps de travail. Autre différence par rapport au DIF : votre formation doit obligatoirement faire partie de la liste des formations éligibles CPF, consultable sur le site [moncompteformation.gouv.fr](http://moncompteformation.gouv.fr).

Le CIF (Congé Individuel de Formation) : Le CIF est un dispositif qui permet au salarié de prendre un congé (pouvant être rémunéré) pour suivre la formation de son choix.

Rien n'oblige à ce que le stage choisi soit en rapport avec l'activité du salarié ou celle de l'entreprise. Le CIF permet d'ailleurs, en général, de préparer une reconversion professionnelle ou d'accéder à un niveau supérieur de qualification.

Pendant la durée du congé, le contrat de travail n'est pas rompu mais suspendu. Des conditions d'ancienneté sont exigées (de 12 à 36 mois selon le type de contrat et/ou la taille de l'entreprise).



## Une reconversion professionnelle

Vous avez décidé de changer de métier ? Votre décision est plus que définitive mais l'aspect financier vous retient ? C'est un problème tout à fait courant et tout à fait normal ! Abandonner son emploi et se lancer dans un nouveau boulot qui implique de suivre une autre formation, cela fait froid dans le dos, peu importe la motivation. Ne vous laissez cependant pas arrêter par cela, il existe des solutions. Vous trouverez ci-joint toutes les informations nécessaires pour savoir comment financer votre reconversion professionnelle.

## Se former dans son travail actuel

Si vous êtes salarié et que vous ne voyez pas d'inconvénient à informer vos patrons de vos ambitions, est d'opter pour une formation dans le cadre de votre travail, il existe deux modalités pour y arriver :

### • Le droit individuel à la formation

Si votre reconversion n'implique pas de suivre une longue formation, le droit individuel à la formation est la solution qu'il vous faut ! En effet, tout salarié a droit à 20 heures de formation par an. Il est de plus possible de cumuler ces heures. Vous pouvez ainsi en un an rassembler les heures des six dernières années et suivre une formation de 120 heures. Cela sera souvent largement suffisant pour obtenir le titre dont vous avez besoin pour changer de travail.

### • Le congé individuel de formation

- Pour pouvoir suivre une formation longue.
- Conditions : être salarié depuis plus de deux ans et présenter son projet au FONGECIF
- Durée : Le congé individuel de formation peut durer jusqu'à un an.

## Les formations spécifiques aux personnes handicapées

Leur durée est supérieure à celle proposée en milieu ordinaire. Ces formations sont dispensées par des organismes qui reçoivent un public exclusivement handicapé.

Le rôle des Maisons Départementales des Personnes Handicapées (MDPH)

Au sein de chaque MDPH, les Commissions des droits et de l'autonomie des personnes Handicapées (CDAPH) prennent les décisions d'orientation professionnelle de la personne handicapée. Les 3 formations suivantes sont accessibles après une décision d'orientation de la :

- Stage de pré-orientation de 8 à 12 semaines pour définir votre projet professionnel ou de formation.
  - Stage de rééducation professionnelle organisé dans un Centre de rééducation professionnelle (CRP) offrant un environnement médico-social adapté. Ce stage vous permet de suivre une formation qualifiante de longue durée avec la possibilité d'être rémunéré.
  - Formation à la reconversion professionnelle proposée par l'ONAC (Office nationale des anciens combattants).
- pour plus d'info vous pouvez contacter l'organisme Cap Emploi de votre ville.

MISE À NIVEAU

BAC

ÉTUDIANT

RECONVERSION

adf formation

POURSUITE D'ÉTUDES

TITRES - DEGRÉS

BTS



**BTS**

Assistant de  
gestion

**BTS**

Comptabilité  
gestion

**BTS**

Professions  
immobilières

**BAC+3**

DCG  
Diplôme de comptabilité  
et de gestion

Et **toujours** ..... **BAC** production graphique & communication visuelle

CIF / Contrat professionnel / Période de professionnalisation / Financement personnel



/adfformation

ADF Formation

22 rue des entrepreneurs 04100 Manosque  
04 92 72 82 82

adfformation.fr





# Cap Emploi, ressources handicaps

**Un réseau de cent sept structures départementales rassemblées sous un label commun, Cap Emploi, financé par l'Ageflp, le F.I.P.H.F.P. (dans le cadre d'une convention de coopération), et Pôle Emploi.**

Le service Cap Emploi 04 est porté par l'Institut Avenir Provence, association loi 1901, intervenant dans les champs de l'emploi, de la formation et de l'insertion professionnelle. Depuis 1995, l'I.A.P. Cap Emploi 04 propose son action auprès des personnes reconnues travailleurs handicapés par la Maison départementale des personnes handicapées ou des personnes pensionnées de la Sécurité sociale et de la M.S.A.

La responsabilité de notre organisme s'inscrit dans une mission de service public en partenariat avec les actions de Pôle Emploi. Notre mission vise l'accompagnement et l'insertion à l'emploi durable en milieu ordinaire de travail des personnes handicapées.

Depuis la mise en place de la loi Handicap de 2005, les entreprises privées et publiques participent activement en contribuant à des fonds d'aides et d'insertion des travailleurs handicapés.

Grâce, entre autres, à ses capacités financières, ces fonds financent l'insertion, la formation, l'aménagement de poste et de situation de travail, et participent à une mise en œuvre d'une politique du handicap.

La reconnaissance de la qualité de travailleurs handicapés (R.Q.T.H.) ouvre des droits au monde du travail, facilite l'accès aux contrats aidés (C.A.E, C.I.E., Emploi d'avenir...), et permet de bénéficier d'aides pour tout projet

d'alternance (apprentissage, contrat de professionnalisation) et de création d'entreprises.

**Vous disposez d'une reconnaissance en qualité de travailleur handicapé (R.Q.T.H.) ?** Nos conseillers en insertion professionnelle peuvent vous proposer un service d'évaluation et de diagnostic, d'élaboration et d'évaluation du projet professionnel, un service d'accès à la formation, d'appui pour l'accès à l'emploi et à la compensation du handicap, et un service de suivi dans l'emploi.

**Avec une équipe composant un service employeurs, en contact avec les entreprises départementales,** nous proposons un service d'information, de sensibilisation, de conseil en recrutement afin de dédramatiser la notion de handicap, d'accompagner les entreprises dans un cadre légal relatif à l'emploi des personnes handicapées et d'être un intermédiaire actif dans la mise en relation des candidats.



## Renseignements

Pour connaître les modalités, n'hésitez pas à nous contacter, ou votre M.D.P.H. à Digne-les-Bains. Nous serons présents sur les nombreux forums d'emploi, et formations à venir...

Des dates à retenir : deux job dating mis en place par Pôle Emploi de Digne et de Sisteron, les 28 et 29 avril prochain.

Une journée emploi à Digne-les-Bains le 21 avril et une rencontre autour de l'alternance le 28 avril au C.F.A. René-Villeneuve à Digne-les-Bains...

# cap emploi

ressources handicaps

IAP organisme gestionnaire  
456 bd St Joseph - ZI St Joseph - CS 40037  
04107 Manosque Cedex  
Tél. : 04 92 70 74 60 - Fax : 04 92 70 74 61  
Mail : [iap.capemploio4@capemploio4.com](mailto:iap.capemploio4@capemploio4.com)  
[www.capemploio.com](http://www.capemploio.com)

L'EMPLOI DES PERSONNES HANDICAPÉES

### L'ALTERNANCE

L'APPRENTISSAGE ET LA PROFESSIONNALISATION  
LES AIDES HUMAINES  
ET LES AIDES FINANCIÈRES

**JEUDI 28 AVRIL 2016**

Salle de Réception du CFA René VILLENEUVE  
à Digne-les-Bains.

9:00 - Accueil

9:30 - Ouverture du Séminaire  
Mme COURTHON de La Région PACA

10:00 - L'APPRENTISSAGE  
Mme BEL de l'Institut PACA  
Questions - Réponses

10:30 - L'ALTERNANCE : aspects techniques et financiers  
M. PÉCHEL, Cofop / Mme DELCOURT, PACA  
Questions - Réponses

10:45 - Le financement de l'ALTERNANCE  
Mme MATHIEU  
Questions - Réponses

11:00 - MÉTIERS, Indes / Alternance  
M. BOUILLON, Indes / Alternance

11:30 - Les aides financières  
M. LAURENT, Indes / Alternance  
M. LAURENT, Indes / Alternance  
M. LAURENT, Indes / Alternance  
Questions - Réponses

12:30 - Fin du Séminaire  
Bonne fin de journée. Plus de renseignements sur [www.cfa-rv.com](http://www.cfa-rv.com)

13:00 - Repas possible au CFA

cap emploi

### JOB DATING de l'Apprentissage

10 minutes pour convaincre !

**Le Vendredi 29 Avril 2016 à 17h00**

Dans les locaux du Pôle Emploi de Sisteron  
52, Avenue Jean Jaurès

Offres en Apprentissage

- CAP Plomberie
- CAP Service en Restauration
- CAP Couture
- CAP Mécatronique
- CAP Coiffure
- BP Installations et Equipements Electrique
- MC PRO Commerce

► Pour participer à cet événement merci de vous rapprocher du Pôle Emploi de Sisteron ou envoyer votre candidature à : [recrutementdigne@pole-emploi.net](mailto:recrutementdigne@pole-emploi.net)

Conseillers Equipe Entreprises :  
KARIMA BOUZZAQUI et Stéphanie TORRICO





# Ses émotions envahissantes : les gérer par le reiki et les fleurs de Bach

Une émotion, du latin *ex movere* qui signifie « mouvement vers l'extérieur », est une réaction face à un stimulus. Elle est une dynamique qui marque le passage d'un état initial à un nouvel état.

Les émotions de base sont la colère, la peur, la tristesse et la joie. Les autres émotions prennent leurs racines dans ces quatre états de base. Nous retrouvons le doute, le désespoir, l'hypersensibilité aux influences et aux idées, le manque de confiance en soi, la nostalgie, le manque d'intérêt pour le présent et bien d'autres sentiments...

Depuis la nuit des temps, les émotions ont permis à l'homme de se tenir prêt face au danger : dois-je fuir ou combattre ? La société actuelle confronte l'homme à des émotions de plus en plus prégnantes et difficiles à gérer : réunions professionnelles, examens, prise de parole en public, remise de dossiers, travail sous pression... Les émotions « négatives » et envahissantes génèrent un stress physiologique si celles-ci ne sont pas évacuées.

Lorsque les émotions sont retenues, la cristallisation dans le corps est possible et ce sont les organes qui sont directement touchés.

## Les effets sur le corps

Lorsque le corps est en état de stress, une alerte est lancée et c'est tout un processus physiologique qui se met en place. Le système limbique (zone du cerveau), composé de l'amygdale et de l'hippocampe, participe à la gestion des émotions.

L'amygdale provoque une réponse face à un stress : je fuis, je combats ou je retiens. Le cerveau stocke et enregistre cette expérience grâce à l'hippocampe de manière à nous protéger en cas de stress similaire. Le système neuroendocrinien prend le relais par

l'intermédiaire de l'hypothalamus et de l'hypophyse, régulateurs des grandes fonctions de l'organisme, qui vont sécréter des hormones automatiquement.

L'hypophyse synthétise et stimule la production d'hormone corticotrope (ACTH) qui va, à son tour, stimuler les glandes surrénales. Les hormones telles que l'adrénaline, la noradrénaline et le cortisol sont sécrétées afin d'aider l'organisme à faire face au stress. Lors de stress et d'émotions négatives répétés, le corps ne pourra plus s'adapter et tendra à s'épuiser. Le système tampon puise dans ses propres réserves afin de combler les carences en minéraux : la déminéralisation est proche.

## L'approche énergétique des émotions

La gestion des émotions est possible par les soins énergétiques tels que le reiki et le magnétisme, mais également par les élixirs floraux du docteur Bach (fleurs de Bach).



Un événement difficile ou un choc psychologique entraînent une émotion particulière qui, dans les médecines traditionnelles telles que la médecine chinoise, a des conséquences directes sur un organe précis, selon l'émotion en question.

Le foie stocke et tente d'éliminer toutes les émotions, et plus particulièrement celle de la colère. L'émotion du poumon est la tristesse, celle du cœur est la joie, et celle du rein, la peur. Tout ceci est très schématique, mais cela permet de comprendre pourquoi certains organes peuvent être en souffrance alors que notre alimentation est saine et que notre hygiène de vie est bonne.

Tout est question de vibration et d'énergie. Une émotion particulière possède une vibration qui lui est propre et qui entre directement en résonance avec la vibration de l'organe en regard. Lorsque les émotions ne sont pas exprimées, elles peuvent rester « bloquées » au niveau de l'organe et des désordres physiologiques s'ensuivent. Le soin énergétique effectué par imposition des mains, à quelques centimètres au-dessus du corps, permet de dégager l'énergie des émotions non évacuées. Selon l'émotion négative et le ressenti du praticien, s'il y a trop-plein d'énergie, il faudra alors la dégager.

Dans le cas contraire, si l'organe en souffrance manque d'énergie, il sera important de lui en apporter afin de l'accompagner et de le soutenir dans son travail d'élimination, et cela, quel que soit le niveau : physiologique ou émotionnel. Les fleurs de Bach agissent également de façon vibratoire en transmutant le pôle négatif d'une émotion en son pôle positif.

N'oublions pas que derrière la peur par exemple, se trouvent la confiance et la sérénité... Les élixirs floraux du docteur Bach sont élaborés par solarisation ou ébullition des fleurs et la dilution adéquate est le 1/240.

Le docteur Bach faisait le lien entre la vibration énergétique des plantes et les états émotionnels : il est question ici de résonance... Si l'on comprend cela, que la matière est le résultat d'une concentration d'énergie (particules, noyaux, atomes, cellules puis être humain...), alors il devient plus simple de comprendre le mécanisme d'action des fleurs de Bach et des soins énergétiques, qui ont une influence directe sur le corps physique.

« Les maladies ne seront jamais complètement guéries ou effacées par nos méthodes matérialistes pour la simple raison qu'elles ne tirent pas leurs origines du monde physique. »  
(Dr Edward Bach.)

**Morgane Cucak**  
Praticienne Reiki - Naturopathe  
17 boulevard des Tilleuls  
04190 Les Mées  
07 81 20 96 42  
[www.reiki-haute-provence.fr](http://www.reiki-haute-provence.fr)





# Mutuelle d'entreprise : les obligations de l'employeur

**Depuis le 1er janvier 2016, une couverture complémentaire santé collective obligatoire doit être proposée par l'employeur du secteur privé à tous les salariés, n'en disposant pas déjà, en complément des garanties de base d'assurance maladie de la Sécurité sociale. Tous les employeurs, y compris les associations, quelle que soit la taille de l'entreprise, sont concernés.**

La loi du 14 juin 2013 prévoit en effet la généralisation de la couverture santé à l'ensemble des salariés du secteur privé et a donné la priorité à la négociation collective.

Ainsi, un premier niveau de négociation au sein de chaque branche professionnelle devait être engagé. À défaut d'accord conclu, l'employeur et les représentants du personnel devaient engager des négociations au sein de chaque entreprise.

Si aucune de ces négociations n'a permis de conclure un accord, l'employeur est alors tenu, à compter du 1er janvier 2016, de mettre en place une

couverture au moins égale à un panier de soins minimum.

La moitié du financement de la couverture collective à adhésion obligatoire mise en place doit être prise en charge par l'employeur.

Les partenaires sociaux de la branche peuvent recommander un organisme assureur. Dans ce cas, cette recommandation doit intervenir après une procédure de mise en concurrence préalable.

Les entreprises restent libres de choisir l'organisme assureur de leur choix.

## À noter :

La couverture des ayants droit (enfants ou conjoint) n'est pas obligatoire. Les partenaires sociaux ou l'employeur peuvent toutefois décider de couvrir les ayants droit à titre obligatoire.

En cas d'employeurs multiples, un salarié déjà couvert par un contrat collectif de l'un de ses employeurs peut refuser de souscrire aux autres contrats. Il doit justifier de cette protection par écrit auprès des autres employeurs.

Selon un projet de décret, il est prévu une aide versée pour la couverture santé des salariés en CDD jusqu'à 3 mois ou à temps partiel (avec un temps de travail hebdomadaire inférieur ou égal à 15 heures).

L'employeur devra payer l'équivalent de 125 % de la cotisation mensuelle versée pour les autres salariés, et de 105 % pour les travailleurs à temps partiel.



## La couverture collective obligatoire doit remplir les conditions suivantes :

- la participation financière de l'employeur doit être au moins égale à 50 % de la cotisation (le reste à la charge du salarié),
- le contrat doit respecter un socle de garanties minimales (panier de soins minimum),
- la couverture est prévue pour l'ensemble des salariés, ou pour une ou plusieurs catégories d'entre eux (définies à partir de critères objectifs, généraux et impersonnels),
- le contrat est obligatoire pour les salariés, sauf dans certains cas
- La participation de l'employeur doit couvrir au minimum la moitié du financement de l'ensemble de la couverture santé collective et obligatoire des salariés en matière de remboursement complémentaire des frais de santé ou de maternité, même si elle est supérieure à la cotisation minimale.

## Le panier de soins minimal concerne les garanties suivantes :

- intégralité du ticket modérateur sur les consultations, actes et prestations remboursables par l'assurance maladie sous réserve de certaines exceptions,
- totalité du forfait journalier hospitalier en cas d'hospitalisation, frais dentaires (prothèses et orthodontie) à hauteur de 125 % du tarif conventionnel,
- frais d'optique forfaitaire par période de 2 ans (annuellement pour les enfants ou en cas d'évolution de la vue) avec un minimum de prise en charge fixé à 100 € pour une correction simple.

## Peut-on refuser la complémentaire santé (mutuelle) de son entreprise ?

Oui, vous pouvez refuser d'adhérer au dispositif de prévoyance complémentaire obligatoire de votre entreprise selon certains cas. Plus d'infos en vous rendant sur le site suivant :

[www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)

SANTÉ PRÉVOYANCE

J'ai préféré choisir  
une vraie bonne  
mutuelle...

Patrick,  
CHEF D'ENTREPRISE,  
CARACTÈRE PRAGMATIQUE

... mes salariés préfèrent aussi !

PROTECTION PRO  
DEPUIS 1945

EXPERT ANI

La santé c'est nous

Mutuelle de France 04-05

groupe Solimut

GAP, BRIANÇON, EMBRUN, SISTERON, DICNE, MANOSQUE. [www.mutuelle-france-0405.com](http://www.mutuelle-france-0405.com)

# MANOSQUINS À L'

## ALEXIA BILLERI & ANTOINE LAURENT À NOUMÉA (NC)



**Ils quittent le département mais que deviennent ils ? Nous allons le savoir au fil des mois avec cette nouvelle rubrique.**

### OÙ HABITEZ-VOUS ?

Nous habitons à Nouméa en Nouvelle-Calédonie

### DEPUIS QUAND ?

Notre avion a atterri le 5 août 2015.

### QUELLES SONT LES RAISONS DE VOTRE DÉPART ?

On était très bien dans notre vie à Manosque, mais on ressentait vraiment le besoin d'aller voir ailleurs, retrouver une sensation de liberté, découvrir de magnifiques paysages, des gens dont les principes de vie et les coutumes sont bien différents des nôtres !

### QUE FAITES-VOUS ?

Antoine : Contre toute attente et bien loin de mon précédent métier (traitement des nuisibles), je suis devenu barman ! Maintenant j'adore créer mes propres cocktails, et c'est un travail qui me permet d'être constamment au contact des clients de tous les horizons ! J'apprends même à parler l'anglais avec les Australiens en voyage, et aussi quelques mots de certaines langues ou dialectes kanaks (il en existe près de quarante différents !).

Alexia : Je suis entraîneur de gymnastique aux agrès, métier qui est ma passion depuis mon plus jeune âge ; alors pour moi la vie est belle ! J'ai l'impression que tout est possible, j'ai même la chance d'entraîner une équipe nationale de kitesurf, c'est fou !

### POUVEZ-VOUS ME DÉCRIRE UNE JOURNÉE TYPE LÀ-BAS ?

Ici on vit avec le soleil, il se lève et se couche très tôt, 19 heures en été (de décembre à février) ! Alors, évidemment on se lève pour aller travailler, mais c'est carrément un plaisir (bon, pas tous les jours, bien sûr !), tout est beaucoup plus cool et détendu ! Et puis le soir, on se prend une petite bière, on se trouve un endroit sympa sur la plage et on admire le coucher de soleil, entre nous, avec des locaux, ou avec d'autres expatriés qu'on aurait rencontrés !

### COMMENT OCCUPEZ-VOUS VOTRE TEMPS LIBRE ?

On va se baigner ! Mais dès qu'on le peut, on sort de Nouméa et on va découvrir ce qui se passe ailleurs ! L'exploration des fonds sous-marins, les mini-vacances sur les différentes îles de la province des îles Loyautés de la Nouvelle-Calédonie, des randonnées qui laissent admirer des paysages magnifiques, des moments passés avec les locaux, les sorties en bateaux et les campings sur des îlots déserts, il y a vraiment de quoi faire !

### QUEL TEMPS FAIT-IL EN CE MOMENT ?

Il fait beau, et chaud ! À ce que les gens d'ici disent, c'est un été très agréable, car il y a de l'air ! D'habitude les gens souffrent beaucoup plus de la chaleur très lourde et de l'humidité due aux dépressions !

### QU'EST-CE QUI VOUS A LE PLUS SURPRIS À VOTRE ARRIVÉE ?

C'est malheureux à dire, mais les gens ne se mélangent pas, enfin à première vue ! Quand on fait l'effort et qu'on a envie d'aller vers les gens, tout se passe très bien et on rencontre des personnes formidables !





# ÉTRANGER

## QUELLE EST L'EXPRESSION LOCALE QUE VOUS UTILISEZ LE PLUS ? QUE VEUT-ELLE DIRE ?

Il y en a tellement ! Mais celle qu'on utilise le plus c'est « tata ! » qui veut dire « au revoir, ciao ! ».

## LE PLAT TYPIQUE ?

C'est bien entendu le bougnat ! C'est un plat qui peut être fait à base de poisson ou de viande, et où on peut retrouver de l'igname ou du tarot (ça ressemble à la pomme de terre), et des bananes poingo ! C'est délicieux ! Le tout est enveloppé dans des feuilles de cocotier et cuit enterré avec des pierres chaudes ! Selon la coutume, les femmes préparent le plat et les hommes le font cuire !

## LA BOISSON LOCALE ?

Tout le monde raffole des bières locales ! La Number one zest et la Manta citron sont de vrais délices ! La boisson sacrée est le kava, et elle est originaire du Vanuatu ! C'est la racine de l'arbre à kava qui est broyé et pressé à la main avec de l'eau en suivant différentes étapes. Elle se boit lors de toutes les fêtes coutumières, et aussi à tout moment dans les bars à kava, à partir de la fin d'après-midi !

## QU'EST-CE QUI VOUS MANQUE LE PLUS DE MANOSQUE ?

Sans hésitation la famille et les amis ! Même si nous vivons dans un paysage de carte postale, le manque et l'éloignement des proches se font sentir quelquefois ! Et n'oublions pas notre lieu de rassemblement et de fête emblématique, le Café des Négociants !

## QU'EST-CE QUI VOUS MANQUERAIT LE PLUS SI VOUS PARTIEZ ?

C'est la qualité de vie qu'on a ici, la semaine on se sent en week-end, et les week-ends c'est les vacances !

## LE RETOUR, C'EST POUR QUAND ?

On ne sait pas encore, pour l'instant on est très bien ici !

## UNE PHRASE POUR VALORISER NOUMÉA ET INCITER LES GENS À Y VENIR ?

Ici tout est possible ! Et puis, c'est un bon compromis pour voyager à l'autre bout du monde tout en restant en France !

## CE QUE LES GENS NE SAVENT PAS DE NOUMÉA ?

Nouméa reste quand même une « ville », c'est l'endroit où l'on vit, où l'on travaille, mais ce n'est pas représentatif de la Nouvelle-Calédonie ! Il faut prendre sa voiture, son vélo ou ses jambes pour la découvrir vraiment !

## LES COUTUMES LOCALES ? (VESTIMENTAIRES, PROFESSIONNELLES...)

La coutume est très présente en Nouvelle-Calédonie et elle se pratique constamment ! Par exemple, quand on va chez quelqu'un pour la première fois, on doit faire un geste coutumier qui consiste à donner quelque chose (autrefois de la monnaie kanake), ces moments sont très solennels et pleins de respect ! Il y a des gestes coutumiers pour un grand nombre de situations, quand l'hôte présente son repas à ses invités, lors des mariages, pour demander le pardon... C'est vraiment impossible à expliquer et il y a parfois certaines choses que nous avons du mal à comprendre ! Pour la tenue vestimentaire, les femmes sont habillées en robe popinée, de grandes robes, souvent aux motifs fleuris et colorés !

## PRÉCISE-MOI LE NOM DES BOÎTES POUR LESQUELLES VOUS BOSSEZ.

Antoine : Le Yaki Grill, restaurant-bar à brochettes, aussi appelé à partir des jeudis soir Le Flex Club.

Alexia : Club de la Néo-Calédonienne Gymnastique.





12 artichauts poivrade parés et coupés en deux - le jus de 1 citron - 1 c. à s. d'huile d'olive + 1 filet pour la présentation  
 2 gousses d'ail pelées et coupées en petits éclats  
 - 50 g de parmesan frais en morceau  
 40 g de pignons de pin - 40 feuilles de persil plat - sel, poivre du moulin.



25 g de champignons sauvages séchés  
 4 échalotes pelées et coupées en quatre  
 1 c. à s. d'huile d'olive - 20 g de beurre 250 g de champignons de Paris - 4 blancs de poulet sans peau coupés en lamelles  
 15 cl de marsala - 80 g de crème fraîche - 2 branches d'estragon - sel, poivre du moulin.

## Émincé d'artichauts au parmesan

*pour 4 personnes*  
*préparation : 20 min*  
*cuisson : 15 min*

- > Découpez les artichauts en fines lamelles et badigeonnez-les soigneusement avec le jus de citron, pour éviter l'oxydation. Faites-les revenir pendant 5 min dans une poêle avec 1 c. à s. d'huile d'olive, en les retournant délicatement. Ajoutez l'ail, salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter pendant 10 min à couvert.
- > À l'aide d'un couteau économe, prélevez de minces copeaux de parmesan. Faites sauter les pignons dans une poêle antiadhésive placée sur feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- > Répartissez les lamelles d'artichauts sur 4 grandes assiettes plates, en les disposant harmonieusement. Ajoutez les pignons et les feuilles de persil. Arrosez les artichauts d'un filet d'huile d'olive. Parsemez-les de copeaux de parmesan. Servez tiède ou froid.

## Poulet au Marsala

*pour 4 personnes*  
*préparation : 10 min*  
*cuisson : 30 min*

- > Mettez les champignons séchés à réhydrater dans 15 cl d'eau chaude. Dans une grande sauteuse, faites revenir les échalotes dans un mélange d'huile et de beurre. Ajoutez les champignons de Paris, laissez-les rissoler, salez, poivrez, puis réservez.
- > Dans le fond de la sauteuse, alignez les lamelles de poulet salées et poivrées, faites-les dorer d'un côté puis de l'autre. Augmentez le feu, versez le marsala et laissez grésiller.
- > Remettez les échalotes et les champignons dans la poêle, faites réduire un peu la sauce, puis ajoutez les champignons réhydratés ainsi que le jus de macération. Portez à ébullition et laissez la sauce réduire de moitié.
- > Ajoutez la crème, vérifiez l'assaisonnement, parsemez de feuilles d'estragon.

**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\*\*  
 RENDRE-VOUS SUR:  
 location-u.com





500 g de petites pommes de terre nouvelles  
1 tête d'ail - 2 c. à s. d'huile d'olive - 1 branche  
de romarin - 1 branche de thym + quelques  
branches pour le décor - sel, poivre du moulin.

## ❖ Pommes de terres Rôties

*pour 4 personnes*  
*préparation : 5 min*  
*cuisson : 45 min*  
*repos : 10 min*

- > Préchauffez le four à 210° C (th. 7). Lavez les pommes de terre mais ne les pelez pas.
- > Dans un plat à four à revêtement antiadhésif, disposez les pommes de terre. Détachez les gousses de la tête d'ail et enlevez grossièrement les peaux blanches sans éplucher les gousses complètement. Ajoutez-les dans le plat et arrosez le tout d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- > Effeuillez le romarin et le thym sur les pommes de terre, puis enfournez pour 45 min de cuisson. A la fin de la cuisson, entrouvrez la porte du four et laissez la préparation reposer 10 min.



## ❖ Mousse de fromage blanc aux fraises

*pour 4 personnes*  
*préparation : 20 min*  
*réfrigération : 2 h*

- > Mettez la gélatine à ramolir dans un bol d'eau froide. Essorez-la et faites-la fondre en la fouettant dans 2 c. à s. d'eau bouillante.
- > Dans un saladier, versez le fromage blanc, puis ajoutez 2 c. à s. de sucre en poudre et la gélatine fondue et mélangez.
- > Dans un second saladier, montez les blancs d'oeufs en neige et, quand ils sont bien durs, versez le sucre glace en pluie, sans cesser de remuer, incorporez-les ensuite à la préparation au fromage blanc.
- > Répartissez la préparation dans 4 moules individuels recouverts de film alimentaire, puis placez-les au réfrigérateur pendant 2 h.
- > Lavez, séchez et équeutez les fraises. Mettez la moitié des fraises dans le bol d'un mixeur, puis réduisez-les en coulis et réservez-le au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- > Démoulez les mousses de fromage blanc dans les assiettes et entourez-les de coulis de fraises. Disposez ensuite les fraises sur les mousses, puis décorez de feuilles de menthe et saupoudrez de sucre en poudre. Servez aussitôt.

2 feuilles de gélatine - 20 g de fromage blanc battu  
2 c. à s. de sucre en poudre + 1 pour le décor  
3 blancs d'oeufs - 1 c. à s. de sucre glace - 100 g de  
fraises - quelques feuilles de menthe pour le décor.

# le test jeu du mois

## UFC2 (Xboxone / PS4)

MEGA  
CHIP

PLANETE HD



Après un premier volet sorti en 2014, l'adaptation vidéoludique de l'Ultimate Fighting Championship se voit dotée d'une suite sobrement intitulée UFC 2. Ligue officielle de Mixed Martial Arts (MMA), l'UFC propose des combats violents entre des combattants exerçant des disciplines différentes : boxe, kickboxing, muay thai, karaté, lutte, etc. Le premier UFC d'EA avait posé de solides bases avec des graphismes quasi photoréalistes et un gameplay efficace au vu de la complexité d'un sport de combat mixant différents styles. UFC 2 poursuit dans la lancée de son prédécesseur tout en ajoutant un zeste de nouveauté plutôt bien pensé.

Toujours aussi impressionnant visuellement, le jeu est bluffant de réalisme. Les corps des combattants sont modélisés dans le moindre détail : les muscles ruisselants de sueur bougent à chaque coup porté, les impacts font tressaillir la chair et gicler le sang; les visages se déforment et gonflent à vue d'oeil. L'immersion du joueur est totale. Le personnage que l'on peut créer arrive sur le ring au son de la musique qu'on a préalablement choisi et salue la foule en délire. La cloche retentit et le combat commence.

Le gameplay est similaire au précédent opus. On attribue les coups que l'on souhaite en fonction des trois dimensions du combat : debout, en clinch (saisie de l'adversaire) et au sol. Ce dernier élément qui ne faisait pas l'unanimité dans le premier UFC a été quelque peu revu et simplifié. Les phases au sol sont à présent plus fluides et les dégagements plus faciles. Les entraînements permettant de booster les stats de votre combattant peuvent également être simulées pour gagner du temps entre les combats.

Au niveau du contenu, jeu EA Sports oblige, il y a largement de quoi s'occuper, aussi bien en solo qu'en multi. On retrouve la traditionnelle carrière permettant de hisser votre petit combattant inconnu au rang de champion du monde de sa catégorie. Grosse nouveauté de cette seconde mouture héritée de FIFA : le mode Ultimate Team. Ajoutant une dimension cartes à collectionner au jeu classique, ce mode vous propose de créer plusieurs personnages qu'il faudra ensuite customiser et améliorer grâce à des boosters obtenus en jouant ou via micropaiement. Les modes multi ne sont pas oubliés avec différentes variantes de versus en local ou en ligne.

Avec UFC 2, EA transforme l'essai en nous livrant un jeu de combat beau, riche et complet. Si vous avez râté le premier opus, il est encore temps de vous rattraper et de chausser les gants !

Damien V.



Retrouvez tous les tests jeu en vidéo sur



MEGACHIPTV

## Les sorties jeux du mois



Uncharted 4  
"Exclu PS4"



Dark Soul III  
"PS4, One, PC"



Quantum Break  
"Exclu Xbox One"





# Les drones Parrot

Parrot a lancé sa nouvelle gamme 2016, désormais les drones ne font pas que voler, ils roulent, flottent, sautent, etc... de quoi vous éclater durant votre temps libre.

## Hydro Foil

Ce drone d'un nouveau genre est pilotable dans les airs et sur l'eau. Il s'agit d'un drone volant qui se fixe sur un hydrofoil, navire muni d'ailes portantes reliées à la coque par des bras. Sans nul doute le produit le plus original de cette nouvelle gamme.

## Airborne Night

Doté du pouvoir de vision nocturne grâce à de puissantes LEDs blanches, l'Airborne Night peut alors explorer des zones sombres et seulement accessibles par les airs... Un jouet qui plaira aussi bien aux enfants qu'aux adultes et qui atteint la vitesse de 18 km/h.

## Jumping Night

Le Jumping Night dispose de la faculté de voir dans la pénombre. Il suffit pour cela d'activer ses puissantes LEDs et d'en ajuster l'intensité pour indiquer que la voie est libre ou prévenir d'un danger. Il réveillera l'âme du gamin fasciné par les voitures téléguidées. Le Jumping Night peut faire des sauts de 75 cm, énorme !

## BeBop II

Le produit phare de la gamme. Résultat de 2 ans de conception, le BeBop 2 associe aérodynamisme, style et robustesse dans un drone léger et compact. Volez en toute conditions, filmez, photographiez comme un professionnel. Avec une autonomie de 25 min et une vitesse de 46 km/h vous allez prendre plaisir à utiliser ce petit engin !

Filmez à la verticale

L'angle neutre de la caméra a été revu afin de capturer plus de sol et moins de ciel. Vous pouvez maintenant filmer et photographier à 90° sans aucune perte de qualité.

Système de stabilisation numérique sur 3 axes

Doté d'une technologie de stabilisation d'image entièrement numérique, le Parrot BeBop 2 vous permet de filmer des images en vol quels que soient les mouvements inhérents aux quadricoptères.

# INFORMATIQUE JEUX-VIDÉO



**POUR**  
**3 JEUX**  
**D'OCCASION**  
**ACHETÉS**

**=**

**le 3<sup>ème</sup>**  
**OFFERT**

**le moins cher des 3**

**ZI St Joseph - MANOSQUE**  
**(à côté d'Hyper U)**

 **04 92 87 23 22**

**MEGACHIP**  
**MANOSQUE**





# MOUV'IN.TV

La programmation du mois



## LA VIDÉO DU MOIS

### WEB SÉRIE

#### DUO - épisode 3

SUIVEZ LES AVENTURES DE TOM ET FRANCK DANS LE 3ÈME ÉPISODE DE DUO.



### 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...



### ÉVÈNEMENT

#### 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 !



### SPORT AND GO

#### FOULÉE DE NOËL 2015

Revivez la dernière course pédestre de l'année : la Foulée de Noël à Oraison



### ÉVÈNEMENT

#### 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

LES ÉMISSIONS SONT VISIBLES SUR :



www.mouvin.tv



chaîne : movintv



page : mouvin.tv



# 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

Au lieu d'être centré sur vous, tendre la main aux autres peut tout simplement vous permettre d'aller sur le chemin de la victoire, elle est là, à portée de main.



TAUREAU  
21/04 - 21/05

Vous commencez à vous sentir un peu seul, abandonné de tous, et pourtant, vos attentes seront très prochainement comblées, regardez tout simplement à côté de vous, l'amour est là, bien présent.



GÉMEAUX  
22/05 - 21/06

Enfin, pour la première fois depuis de nombreux mois, vos finances sont à la hausse, Saturne est là et veille sur celles-ci, vous permettant ainsi de réaliser vos projets.



CANCER  
22/06 - 22/07

Même si vous vous sentez plus entouré, moins seul, cela vous semblera, à la longue, illusoire. Les tromperies, les mensonges vont envahir votre vie quotidienne, vous déstabilisant totalement.



LION  
23/07 - 23/08

Il est temps de prendre des risques et d'aller de l'avant. Tout ce que vous avez fait jadis est aujourd'hui obsolète, et vous devez, crinière en avant, allez tout simplement vers l'avenir.



VIERGE  
24/08 - 22/09

Abandonnez votre casquette, celle de la rigidité, et mettez un peu plus de fantaisie en vous, vous verrez que cela aura du bon et vous conduira vers le bonheur infini. Osez, faites le premier pas.



BALANCE  
23/09 - 23/10

L'avenir est là, seulement pour vous. Encore faut-il le voir et comprendre les messages de l'univers, qui pourtant est clair avec vous. Soyez à l'écoute, et très prochainement la vie vous fera un énorme cadeau.



SCORPION  
24/10 - 22/11

Même si vous jouez la carte de l'être le plus zen, vos agissements prouvent l'inverse et vos tensions sont difficiles à supporter par tous ceux qui vous entourent. Osez dire que votre vie ne va pas et que vous attendez du changement.



SAGITTAIRE  
23/11 - 21/12

Entourez-vous de vos enfants, eux seuls vous apporteront la joie qui manque à votre cœur. Redevenez le grand enfant qui est en vous. La spontanéité paiera, alors qu'attendez-vous ?



CAPRICORNE  
22/12 - 20/01

Attention, si vous avez des choses à dire, soyez un peu plus diplomate que vous l'avez été jadis, car toute bonne vérité n'est pas bonne à dire, et vous risqueriez d'en faire les frais et vous trouver encore plus seul qu'actuellement.



VERSEAU  
21/01 - 18/02

Le passé, pour vous, est dépassé et vous savez très bien que lui seul vous fait trépasser, alors vous allez de l'avant et vous faites table rase de tout ce qui vous empêche d'avancer.



POISSONS  
19/02 - 20/03

Une baisse de régime vous entraîne à vous replier sur vous-même et d'être moins à l'écoute des autres, et pourtant c'est en eux que la solution existe pour faire de votre vie un havre de paix et de bonheur.



RACONTÉ PAR  
**JACQUES GAMBLIN**

# VERDON SECRET

UN FILM DE  
**FRANÇOIS BERTRAND**

ÉCRAN  
GÉANT **3D**



AVEC **ASSA SYLLA** ET **NICOLAS ROBIN** MUSIQUE DE **ARMAND AMAR**

