

#137 • SEPTEMBRE 19
www.mouv-in.com



GRATUIT
ALPES-DE-HAUTE
PROVENCE

13 ANS

ACTU + CINE + ARTISTE + SPECTACLE + EXPO + ASSOCIATION + COMMERCE + SPORT + ANNUAIRE RESTO

MOUV-IN



SLIM COIFFURE
NATUREL & VEGETAL

Colorations végétales • Soins Naturels
128 Boulevard du Maréchal Juin
Les Terrasses de l'Olivette - MANOSQUE

EMPLOI-FORMATION

CAHIER SPORT

AGENDA SORTIES

FÉDÉRATION ALPES-
DE-HAUTE-PROVENCE

la ligue de
l'enseignement

Un avenir par l'éducation populaire

SE FORMER et CHANGÉZ DE VIE



LA LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT DES ALPES DE HAUTE-PROVENCE

Vous accompagne dans vos projets
de formation professionnelle

FILIERE ANIMATION

- BPJEPS Animation Sociale
- BPJEPS Education à l'Environnement - EEDD
- CQP Animateur sportif—ALS

FILIERE TOURISME

- Titre professionnel Chargé(e) d'accueil touristique - CATL
- Professionnalisante tourisme

FILIERE SERVICE A LA PERSONNE

- Titre professionnel d'Assistant(e) de Vie aux Famille-ADVF

FILIERE COMMERCE

- Titre professionnel Employé(e) Commercial en Magasin - ECM

CERTIFICATION CLÉA

PARCOURS DE REINSERTION

- Chantier Ecole

2 CENTRES DE FORMATION : DIGNE LES BAINS ET MANOSQUE

CONTACTEZ NOUS - DE NOMBREUSES AUTRES FORMATIONS DISPONIBLES SUR 2019/2020

☎ : 04 92 30 91 12 / fol04formation@laligue-alpesdusud.org



Formation financée par la Région SUD-PACA dans le cadre du programme régional de formations à filières stratégiques, pour la période 2015-2022 avec le concours de l'Union Européenne et du Fonds Social Européen (FSE)



RÉGION
SUD



PROVENCE
ALPES
CÔTE D'AZUR

#137 • SEPTEMBRE
13^{ème} SAISON

MAGAZINE MOUV'IN

ÉDITÉ PAR L'AGENCE SOF'COMMUNICATION
EURL AU CAPITAL DE 5000€
RCS MANOSQUE 851 680 702
QUARTIER MERINE
04410 SAINT-JURS
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 A L.335-10 DU CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE)

DIRECTRICE DE PUBLICATION
& RÉDACTRICE EN CHEF

SOPHIE GUIOU

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

GRAPHISME & IMPRESSION
AGENCE SOF'COMMUNICATION

QUARTIER MERINE

04410 SAINT-JURS

contact@sofcommunication.com

ONT COLLABORÉ À CE NUMERO
JOHAN ILLY, JULIE MIOLLAN

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com

Édito

Déjà Septembre... et oui l'heure de la rentrée a sonné et après avoir bien profité des vacances, après s'être ressourcé et reposé, il faut se remettre dans le quotidien. Mais pas question d'être morose, c'est le moment d'attaquer ce dernier trimestre avec plein de bonnes résolutions. Pourquoi ne pas vous mettre ou vous remettre au sport ? Vous trouverez une mine d'info dans notre cahier sport de cette rentrée. C'est aussi le moment pour certains de trouver le boulot idéal ou pourquoi pas de faire une reconversion ? Là aussi notre rubrique emploi-formation vous donnera un maximum d'infos.

Et puis ce n'est pas parce que les vacances sont terminées qu'il faut se terrer chez soi, les journées sont encore chaudes et les soirées bien agréables alors vous pourrez profiter des sorties et événements dans l'agenda du mois qui se veut encore bien rempli.

D'autre part à la lecture des pages, vous allez vite vous apercevoir qu'il y a eu quelques petits changements... Mais ne vous inquiétez pas, le principe du magazine reste inchangé : toujours une informations positive ! J'ai en effet profité de cette coupure estivale pour apporter ma "patte" comme on dit dans notre jargon... vous allez vite vous y retrouver !

Bonne lecture à tous !

Rendez-vous pour notre prochain numéro début octobre.

Sophie Guiou



40 000 LECTEURS / MOIS
500 POINTS DE DÉPÔTS
MENSUELLEMENT INDISPENSABLE !

Retrouvez le MAGAZINE MOUV'IN
sur www.mouv-in.com



STORES • PERGOLAS
PORTES • PORTAILS
SUR-MESURE



[1] Offre non cumulable avec toute autre promotion.
Hors travaux préalables, pose, dépannage, devis et commande en cours.

MANOSQUE – AIX-EN-PROVENCE
04 92 72 54 94 / 04 42 21 02 61
VOTRE SHOWROOM KOMILFO
STORES ET FERMETURES PROVENÇALES

 **komilfo**
Votre conseiller stores et fermetures

KOMILFO - RCS Nanterre B 440 096 791 - Entreprise indépendante, membre de, réseau Komilfo - L'ANNÉE 2018 - Photo non contractuelle - Crédit photo : 17484

DÉCOUVREZ LES SORTIES DE SEPTEMBRE 2019

à visionner dans le cinéma de votre choix !

SORTIE LE 4 SEPTEMBRE



FÊTE DE FAMILLE

Comédie dramatique

Avec : Catherine Deneuve , Emmanuelle Bercot, Vincent Macaigne

"Aujourd'hui c'est mon anniversaire et j'aimerais qu'on ne parle que de choses joyeuses." Andréa ne sait pas encore que l'arrivée "surprise" de sa fille aînée, Claire, disparue depuis 3 ans et bien décidée à reprendre ce qui lui est dû, va bouleverser le programme et déclencher une tempête familiale.



INSÉPARABLES

Comédie

Avec : Ahmed Sylla, Alban Ivanov, Néva Kéhouane

Mika, un petit escroc, a fait un rapide tour en prison, où il a fait la connaissance de "Poutine", un détenu cinglé et imprévisible. Sitôt sa peine purgée, il décide de repartir à zéro et de refaire sa vie. Alors qu'il s'appête à épouser la fille d'un riche homme d'affaires, son passé le rattrape : Poutine débarque sans prévenir ! Mika va vite réaliser qu'on ne se débarrasse pas aisément d'un tel boulet...

SORTIE LE 11 SEPTEMBRE



ÇA, CHAPITRE 2

Epouvante / horreur

Avec : Bill Skarsgard, James McAvoy, Jessica Chastain

Tous les 27 ans, une créature maléfique revient hanter les rues de Derry, dans le Maine. Près de trente ans après les événements du premier opus, les membres du Club des Ratés, désormais adultes, se retrouvent



JEANNE

Drame , historique

Avec : Lise Leplat Prudhomme, Annick Lavieville, Justine Herbez

Année 1429. La Guerre de Cent Ans fait rage. Jeanne, investie d'une mission guerrière et spirituelle, délivre Orléans et remet le Dauphin sur le trône de France. Elle part ensuite livrer bataille à Paris où elle subit sa première défaite. Emprisonnée à Compiègne, elle est livrée aux Anglais...

SORTIE LE 25 SEPTEMBRE



LE DINDON

Comédie

Avec : Dany Boon, Guillaume Gallienne, Alice Pol

Monsieur de Pontagnac a eu un coup de foudre pour une jolie jeune femme. Ce qu'il n'avait pas prévu c'est que celle-ci n'est autre que Victoire, la femme d'un de ses amis, Vatelain. Et si le notaire le prend plutôt bien, Victoire, elle n'est pas si simple à manipuler.



RAMBO LAST BLOOD

Action

Avec : Sylvester Stallone, Paz Vega, Sergio Peris-Mencheta

Mika, un petit escroc, a fait un rapide tour Cinquième épisode de la saga Rambo. Vétéran de la Guerre du Vietnam, John Rambo va affronter un cartel mexicain après l'enlèvement de la fille d'un ami.

LE FILM DU MOIS



DEUX MOI

Comédie dramatique

François Civil, Ana Girardot, Eye Haidara

Rémy et Mélanie ont trente ans et vivent dans le même quartier à Paris. Elle multiplie les rendez-vous ratés sur les réseaux sociaux pendant qu'il peine à faire une rencontre. Tous les deux victimes de cette solitude des grandes villes, à l'époque hyper connectée où l'on pense pourtant que se rencontrer devrait être plus simple... Deux individus, deux parcours. Sans le savoir, ils empruntent deux routes qui les mèneront dans une même direction... celle d'une histoire amour ?

EGALEMENT À L'AFFICHE



LES CANAILLES

Prêt à porter Enfants-Juniors

Jack & Jones - Name It - Kids Only

NOUVEAU à MANOSQUE

*Mode filles et garçons
de 0 à 16 ans !*



51 Rue Grande - Manosque

Du mardi au samedi
9h15 à 12h30 - 14h15 à 19h00

☎ 04 13 37 01 53
lescanaillesmanosque@gmail.com



EXPOSITION

La faïence de Moustiers est bien connue dans la région et dans le monde entier par ses décors bien spécifiques. Cette année l'atelier Lallier fête ses 50 ans de production à Moustiers. Venez découvrir leur histoire...

LALLIER FAÏENCIER D'ART DEPUIS 50 ANS

MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

MOUSTIERS, TERRE DES FAÏENCIERS

Situé aux portes des Gorges du Verdon et du plateau de Valensole, la renommée de ce village n'est plus à faire. Village atypique bien connu pour son étoile, Moustiers fait aussi parler de lui à l'international grâce à ses faïences réputées et ce depuis le XII^{ème} siècle. Parmi les nombreux faïenciers du village, cette année l'Atelier Lallier fête ses 50 ans de production à Moustiers. Pour cette occasion, une retrospective est organisée lors de l'exposition "Lallier, un demi-siècle de production à Moustiers 1969-2019".

UN PEU D'HISTOIRE



Tout commence en 1946 à Pavillon sous bois où Jacques et Raymonde Lallier installent leur premier atelier après leurs études à l'École supérieure des arts décoratifs de Paris.

Ils apprennent alors le métier de céramiste et créent leurs premiers modèles.

Ils acquièrent en 1955 une faïencerie à Orléans, qui employait une vingtaine de personnes et apportent de nouvelles collections d'un style contemporain, puis de faïence "Grand siècle". La marque existante FORAH, sera abandonnée au profit de la première marque familiale 3L.

En 1967 ils découvrent le village de Moustiers où un de leur client vendait déjà leur production de faïence de style Moustiers. Ils tombent sous le charme et décident d'y installer leurs ateliers pour se spécialiser dans la faïence de Moustiers. Ils achètent un terrain, bâtissent la manufacture avec leur fils Rémi et le grand déménagement aura lieu en 1969.



UN DEMI-SIÈCLE DE PRODUCTION À MOUSTIERS

Cela fait donc 50 ans cette année que les ateliers sont installés à Moustiers Ste Marie. Les années 70 à 90 furent des années de création intense de formes, de décors. Le réseau commercial s'est étoffé et la manufacture a compté jusqu'à 50 personnes. 500 boutiques en France, des magasins "maisons", de Paris à Cannes crée par Rémi qui prend la tête de la manufacture avec son épouse Lucette, arrivée dans les ateliers en 1972. Les années 2000 ont été très difficiles pour le secteur céramique français, il en a été de même pour les ateliers Lallier, qui subirent de fortes turbulences.

A partir de 2007, sous une nouvelle structure Christine et Anne la troisième génération reprirent l'activité afin que ce patrimoine perdure. D'ailleurs elles verront leurs efforts récompensés par l'obtention du label "Entreprise du Patrimoine Vivant" en 2010, crée par l'état pour distinguer les entreprises détentrices d'un savoir-faire d'excellence.

21 Sept
03 Nov

«LALLIER»

Un demi-siècle de production à Moustiers
1969 - 2019

EXPOSITION



L'EXPOSITION

Du 21 septembre au 03 novembre 2019, c'est à la galerie de l'ancien Presbytère que vous pourrez suivre toute l'histoire de la famille Lallier, au travers de nombreux objets des ateliers, d'archives, et de pièces réalisées depuis le début de leur histoire.

Vous vous rendrez vite compte que l'évolution des styles, des décors a été perpétuelle, ce qui a permis de pérenniser cette entreprise familiale.

Galerie de l'Ancien Presbytère
Moustiers-Sainte-Marie

Du mardi au dimanche de 10h à 12h30 et de 14h à 17h30
contact : galerie@moustiers.fr

RENSEIGNEMENTS

Galerie de l'Ancien Presbytère
04360 Moustiers-Sainte-Marie
Tél.04 92 78 06 03

Exposition du 21 Septembre au 3 Novembre 2019
Du mardi au dimanche
de 10h à 12h30 et de 14h à 17h30





Situé à Manosque aux "Terrasses de l' Olivettes", le Salon Slim Coiffure cultive sa différence, en n'utilisant que des produits naturels ! Sélima s'appuie sur son expérience puisqu'elle est déjà propriétaire du Salon de même nom à Forcalquier

SLIM COIFFURE SALON NATUREL ET VÉGÉTAL

MANOSQUE



Dès que vous poussez la porte du Salon, c'est un accueil chaleureux et souriant qui vous sera réservé par Sélima et Cindy. Vient ensuite la découverte des lieux : un espace chaleureux à la déco naturelle, où l'on se sent bien et où on va prendre soin de vous !

UN SALON ENGAGÉ

Slim Coiffure est ce que l'on appelle un salon "végétal". Cela signifie que les produits utilisés sont naturels, les colorations sont végétales, les soins pour garder des cheveux en bonne santé sont à base d'huiles d'essentielles. Pour Selima et son équipe c'est une façon d'exercer le métier autrement, durablement, tout en respectant la nature, votre santé, mais aussi la leur. Choisir de travailler avec des produits sains et naturels c'est aussi prendre soin de vos cheveux, de les sublimer, de les embellir grâce aux plantes qui les entretiennent naturellement. La nature a tout prévu argile, huiles essentielles, plantes sont tout autant d'ingrédients qui vous permettront d'avoir de magnifiques cheveux.

LA COLORATION VÉGÉTALE



Tout le monde connaît la coloration classique mais **la coloration végétale est uniquement composée poudre de plantes tinctoriales mélangée à de l'eau ou à une décoction.**

C'est avant tout un soin capillaire qui s'aimante naturellement au cheveu, le recouvre créant une gaine qui le renforce et le protège, elle ne pénètre pas à l'intérieur du cheveu mais l'enrobe, le rendant plus épais et brillant. **Elle a le pouvoir de couvrir les cheveux blancs et tient très bien dans le temps.** Elle est sans danger pour la santé et donc tout à fait adaptée pour tous.

C'est une véritable alternative aux colorations classiques **N'hésitez pas à franchir la porte du salon Slim Coiffure et à demander conseil.**

ADOPTER LA COLORATION VÉGÉTALE C'EST LA GARANTIE D'UN EFFET NATUREL, NUANCÉ ET BRILLANT !



DES SOINS NATURELS

Outre la gamme variée de colorations que vous pourrez trouver au salon, les shampooings, les soins sont aussi à base de produits naturels tels que des huiles essentielles

(Ylang, Ylang, Cèdre, Hibiscus), des shampooings à l'argile, des plantes etc.... Au salon les coiffeuses ont fait le choix d'utiliser les produits de la marque "Marpapar", marque française dont la fabrication et la formulation sont faites en France.

SE FAIRE COIFFER TOUT SIMPLEMENT !

Que vous ayez envie ou non d'une coloration, toute l'équipe vous accueillera pour répondre à vos envies. Une coupe, un brushing, une coiffure de mariage ou pour un évènement, ou tout simplement pour un conseil "couleur végétale" les coiffeuses du salon se feront un plaisir de prendre soin de vos cheveux.

Hommes, femmes ou enfants, tous les produits utilisés sont garantis 100% naturels.

L'accès est facile avec un parking gratuit pour profiter au maximum d'un moment privilégié

INFOS

SLIM COIFFURE

128 Boulevard du Maréchal Juin
Les Terrasses de l'Olivette - 04100 MANOSQUE
Tél. 04 92 79 46 75

Du mardi au samedi de 9h à 18h non-stop
Uniquement sur rendez-vous

MANOSQUE



Les TerrAsses des Amandiers

APPARTEMENTS DE STANDING

NOTRE BUREAU
EST SITUÉ
29 AV. JEAN GIONO
À MANOSQUE
(Parking notaire)

OUVERTURE
A LA COMMERCIALISATION
DE LA 2ND TRANCHE

15 LOGEMENTS dont
un T2 de 51 m² avec jardin
à partir de 169 000€

UNE CUISINE D'UNE VALEUR DE 5000€ TTC OFFERTE !*

*Pour les 4 futures réservations.

Grandville Studio - Illustrations à caractère d'architecture PRISOMINIC - Document non contractuel



Votre appartement T2 avec belle terrasse ou jardin privatif,
dans une résidence sécurisée
à proximité du quartier "Le Forum" à partir de 169 000€
Prestations de standing. Crèche en RDC d'immeuble.
Quelques garages encore disponibles en sous-sol.

Pour le bien-être des familles, votre micro-crèche "Cerises et Capucines" ouvrira ses portes dans la résidence
avec notre partenaire Victoliane,
réseau de micro-crèches en Septembre 2019
Préinscription sur www.reseauvictoliane.fr

Réseau de Micro-Crèches
VICTOLIANE

COMMERCIALISATION

**SUD EST
IMMO**
L'IMMOBILIER

Orpi

RENSEIGNEMENTS ET VENTES

06 73 68 51 76

www.lesterrassesdesamandiers.fr

RÉALISATION

**Les Terrasses
de Florence**



Aujourd'hui la transition écologique est un sujet qui préoccupe beaucoup. Colibricole, association Valensolaise porte un projet Prometteur et met tout en œuvre pour une sensibilisation qui s'opère dès le plus jeune âge.

LE COLIBRICOLE AU SERVICE DE LA TRANSITION

VALENSOLE



L'objet de cette association est de réveiller les consciences pour préserver l'environnement. Elle a pour objectif de réduire le volume des déchets, d'éduquer à l'environnement et de favoriser une consommation responsable. Aujourd'hui le projet principal de l'association, animée par les maîtres composteurs Morgane et Thomas, est de développer le compostage de proximité et l'éducation à l'environnement vers le développement durable sur le département et au-delà !

UN SITE DE COMPOSTAGE PARTAGÉ À VALENSOLE

Un projet de compostage partagé va voir le jour sur la commune de Valensole cet automne. Des financements européens et régionaux vont permettre l'installation d'un site de compostage au village; le Colibricole s'est rapproché d'un menuisier local, HPM04 qui se trouve à Manosque, pour la réalisation des quatre composteurs d'1m³. Un mobilier de collecte, construit par un menuisier de Valensole, devrait prendre place plus près du centre du village pour faciliter les apports de biodéchets par les habitants. Que vous soyez adultes ou enfants, tout est pensé pour que le geste soit le plus possible facilité !

Contrairement aux idées reçues, le processus de compostage peut être aisément contrôlé et maîtrisé pour ne rien laisser au hasard et éviter tout désagrément. **Pour un compostage optimisé**, il faut un **contrôle de température**, des **brassages réguliers**, un **bon rapport entre les déchets alimentaires et les déchets secs et structurants** (broyat de bois) et **des temps de convivialité prévus autour des apéro-compost, des formations et diverses animations!**

Le processus de compostage ne l'oublions pas est un processus vivant !



DES ACTIONS DE SENSIBILISATION

Sur Valensole, le Colibricole collecte déjà les déchets du restaurant le Régal. La sensibilisation se fait aussi bien auprès des particuliers que des institutions telles que les mairies, les

communautés de communes et les entreprises. Pour valoriser la démarche et se faire connaître Colibricole a mis en place l'ACT : l'Atelier Compost Théâtralisé. C'est une représentation innovante et originale qui a pour objectif de toucher le grand public de manière ludique, drôle et originale. L'ACT, cette pièce de théâtre participative, se décline en deux parties : dans un premier temps les maîtres composteurs jouent les comédiens, puis ils posent leurs costumes pour un temps d'échange partagé avec le public pour aborder les questions telles que : quelles sont les solutions, comment mettre en place un site de compostage partagé ? etc... Toujours sur cette thématique du compostage, le Colibricole propose également des ateliers compost, des stands infos compost sur les marchés et événements, des animations enfants en milieux scolaires, périscolaires et extrascolaires

UNE DÉMARCHE SOUTENUE

Le centre d'enfouissement de Valensole soutien le projet ainsi que la Mairie de Valensole. Le Colibricole fait partie du Réseau Compost Citoyen (RCC), réseau national qui fête ses 10 ans à Poitiers cette année et où l'association y jouera l'ACT. Elle est aussi co-fondatrice du RCC PACA le réseau régional des acteurs de la gestion de proximité. FNE (France Nature Environnement) dont l'association est membre lui apporte beaucoup. Le Colibricole a d'ailleurs participé à la lecture du Plan Régional de Prévention et de Gestion des Déchets.

DES ACTIONS POUR L'ENVIRONNEMENT

Le Colibricole organise également des opérations de nettoyage nature et des ateliers de "Répar'Action" de matériel électrique ou électronique. De nombreuses actions sur Valensole se font en partenariat avec la Voi, une autre association du village : lors des gratuiteries dont la prochaine a lieu le 28 septembre à la salle polyvalente, l'association anime des temps sur la thématique des déchets. Et enfin, si vous avez besoin de broyer vos végétaux vous pouvez également contacter l'association qui prête à ses adhérents un broyeur électrique pouvant accepter des branches d'un diamètre de 4,5 cm.

INFOS

Pour toutes informations les maîtres composteurs
Morgane 06 62 49 74 15
ou Thomas 06 88 10 69 51
@colibricole@gmail.com

Pour adhérer à l'association - Cotisations :
Minimum 5€ pour les particuliers
20 € pour les associations
100 € pour les professionnels

Comme chaque année depuis 5 ans, l'association FestiGréoux vous offre un festival de jazz à la fois séduisant et accessible, populaire et prestigieux ouvert et festif. Un jazz universel qui parle aux sentiments et fait vibrer. Cela se passe 18 au 22 septembre 2019.

GRÉOUX-LES-BAINS

GRÉOUX JAZZ FESTIVAL 2019



Dès sa première édition, Gréoux Jazz Festival fait le pari d'être un événement d'après-saison. Ouvert à tous, le festival est construit autour du jazz traditionnel né à la Nouvelle Orléans. Un jazz qui se veut populaire, festif, et porté de courant en courant par des musiciens prestigieux. Accueillir, accompagner et présenter des artistes et musiciens de renom, habitués aux plus grandes scènes, est un autre pari du

Gréoux Jazz Festival. Découvrez toute la programmation de ces 5 jours musicaux.

PROGRAMMATION DU FESTIVAL

MERCREDI 18 SEPTEMBRE

20H30 - Pour l'ouverture de ce 5^{ème} opus, c'est le groupe **HIPPOCAMPUS JASS GANG** qui aura l'honneur de lancer les festivités. Ces jeunes musiciens originaires de Montpellier se rencontrent en 2008 autour d'une passion commune : le jazz. C'est à force de concerts, de festivals, de complicité que ce groupe né dans la rue, n'a cessé d'affirmer une maîtrise technique qui se retrouve tant dans les reprises du jazz "hot" des années 20 et autres courants traditionnels réarrangés, que dans des compositions originales, et de se forger une véritable identité. Musique intense, spontanée, authentique, généreuse, elle est à la fois swing, dixie, un rien blues, définitivement jazz.

Les Musiciens

Joseph Vu Van : banjo, chant et arrangements / Pierre Baysse : clarinette, clarinette basse et chant / Heykel Bouden : violon et chant / Alexis Chauvelier : guitare et chant / Gildas Le Garrec : contrebasse et chant / Simon Laurent : batterie



JEUDI 19 SEPTEMBRE

20H30 - Retrouvez **BASILIC SWING**, avec un mélange de musiques d'Europe de l'Est, de swing américain, de "musette" française, le jazz manouche est d'abord



caractérisé par les instruments à cordes. C'est dans les années 30 qu'il a été popularisé par Django Reinhardt et Stéphane Grappelli. Le groupe parcourt les scènes des salles de concerts, clubs de jazz, festivals de musique dans le sud de la France et au-delà. Basiliac Swing, c'est deux guitares manouche dont les cordes sont en fer, très tendues, plus sèches qui confèrent un volume sonore intense; une contrebasse, un violon et une clarinette qui invitent aux voyages. Avec un répertoire alliant fusion de jazz manouche, musique Tzigane et Klezmer vous partirez à la rencontre de cultures qui mêlent nostalgie, entrain, légèreté, joie de vivre et partage.

Les Musiciens

David Bergeron : contrebasse / Pierre Zeinstra : guitare / Benjamin Marciano : guitare / Frédéric Ladame : violon / Sylvain Congès : clarinette

VENDREDI 20 SEPTEMBRE



20H30 - Ce vendredi, c'est **HONEYMOON JAZZ BAND**, qui prendra le relais. Quand deux sœurs musiciennes Deborah et Aurélie Tropez épousent deux musiciens, Stan Laferrière et Stéphane Gillot on assiste à la naissance d'un orchestre ! Nicolas Montier, leur ami et l'un des meilleurs saxophonistes de la scène jazz les a rejoints dans un quintet en perpétuelle lune de miel avec la musique

des années 20 à 40 et celle de Duke Ellington.

C'est avant-tout une musique festive, joyeuse, composée par des musiciens de la Nouvelle Orléans, jouée par des interprètes reconnus, des virtuoses d'aujourd'hui. Honeymoon s'attaque à un répertoire d'avant l'explosion d'Armstrong, composé de rythmes endiablés, de chansons douces, de ballades et de swing.

Les Musiciens

Aurélie Tropez : clarinette, vocal / Stéphane Gillot : saxophone baryton / Deborah Tropez : batterie, washboard, vocal / Stan Laferrière : banjo, vocal / Nicolas Montier : saxophone alto

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

20H30 - Né en 2017 PARIS WASHBOARD SUPERSWING, est la fusion entre le Paris Washboard et le Super Swing Project. Daniel Barda, leader des deux groupes, a souhaité regrouper dans un même ensemble les musiciens d'exception, aux carrières internationales, présents dans l'un ou dans l'autre; ils ont joué depuis des années avec les plus grands noms du jazz international, multiplié les tournées, enregistré un nombre incomparable de CD, cumulé les distinctions et reconnaissances.

Malgré leur immense talent, ces grands du jazz ne se prennent pas pour des stars. Ils n'ont qu'une envie : partager avec le public un enthousiasme débordant, une passion de la musique New Orleans, des compositeurs mythiques tels que Fats Waller ou Linger Awhile.

Jeu époustouffant, sonorités colorées, musicalité et inventivité, technique et précisions. Paris Washboard Superswing incarne sans doute cette excellence que les amateurs attendent d'un ensemble de jazz.

Les Musiciens

Louis Mazetier : piano / Daniel Barda : trombone / Charles Prévost : washboard / Michel Bonnet : trompette / Alain Marquet : clarinette



...Le Jazz n'a ni âge, ni frontière !

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

17H30 - Pour la clôture de cette 5^{ème} édition du Gréoux Jazz Festival, **RIVE DROITE, RIVE GAUCHE** dont le nom rappelle naturellement tous ces clubs fameux de la Capitale, haut-lieux du Jazz, où les musiciens se produisent régulièrement, vous fera tomber sous le charme d'un swing vif, bien senti, qui renvoie, replonge dans les années 45 à 60. C'est un beau cocktail de délicatesse et de puissance, de légèreté et d'énergie qui concourent à l'originalité. En cette année où l'on célèbre les 60 ans de la disparition de Sydney Bechet, le groupe a convié "un guest" prestigieux : Olivier Franc, à le rejoindre sur la scène du Gréoux Jazz Festival. Le saxophoniste reconnu comme le meilleur disciple de la musique le prodige du jazz ne copie pas le Maître. Il est d'autant plus imprégné de son inspiration, de ses compositions de sa gestuelle qu'il a le privilège de jouer, depuis 2008, sur le saxophone soprano personnel de Sidney Bechet offert à Olivier Franc, après son acquisition par un collectionneur. Soirée incontournable, avec, en poche, le fameux "Passport to Paradise"



L'orchestre RDRG est composé de

Michel Crichton : piano / Bernard Brimeur : basse / Jean-Bernard Leroy : Drums / Michel Simonneau : trombone / Alain Perreau : trompette / Gérald Chauvin : clarinette, chant

INFOS PRATIQUES

Tous les concerts ont lieu au Centre de Congrès de l'Etoile Salle Giono.
Avenue Brossolette 04800 Gréoux-les-Bains
Parkings gratuits à proximité

Tarif : 19 €

Tarif réduit : 16 € (demandeurs d'emploi, moins de 25 ans, groupes à partir de 10 personnes et Comités d'entreprises - sur justificatif)
Gratuit pour les moins de 12 ans.

Les Bons plans :

Tarif 3 concerts au choix : 48 €
Tarif 4 concerts au choix : 60 €
Tarif pour les 5 concerts : 70 €

Renseignements :

Bureau du tourisme de Gréoux-les-Bains
04 92 78 010 08





ÉVÈNEMENT

Vous étiez peut-être présent lors de la soirée du 13 Juillet à Manosque pour assister au défilé de l'élection Top Model 04 organisé par Lulu Animation. Nous faisons un petit flash back sur ce moment pour vous faire connaître la gagnante !

ELECTION TOP MODEL 04

MANOSQUE



Comme chaque année depuis maintenant, 4 ans, Lulu Animation a organisé d'une main de maître un évènement de qualité qui a rassemblé plus de 750 personnes sur la Place de l'Hôtel de Ville. Ce sont 11 candidates qui ont défilé comme de vraies pros pour séduire le jury afin de se voir remettre le trophée et l'opportunité de gagner son ticket pour l'élection de Miss Excellence Provence. N'oublions pas de préciser que le Comité Miss Excellence était présent pour assister au défilé.

RIEN N'A ÉTÉ LAISSÉ AU HASARD !

Après plusieurs mois d'organisation, un casting en bonne et due forme, le choix des vêtements et accessoires auprès des boutiques partenaires, des répétitions et bien sûr un peu de stress avant de défiler, **la soirée était sous le signe de l'élégance et de la bonne humeur.**

Les 11 prétendantes au titre se sont investies telles de vraies top modèles. Après la séance maquillage faite par "Marjorie Maquillage" et la coiffure orchestrée par "Angel Coiffure", les candidates se sont prêtées au jeu du défilé. Toutes plus à l'aise les unes que les autres sur le podium, ont fait 4 passages sous les yeux d'un public venu en masse pour admirer ces demoiselles.

Les tenues et accessoires prêtés par les boutiques partenaires pour le prêt à porter, Evolution (*boutique de prêt à porter hommes, femmes et juniors*), Bling qui a réalisé les magnifiques robes de cocktail, les Dessous d'Angel pour les maillots de bains, Annie Bizoux pour les robes de plages bijoux et accessoires ou bien encore Toboggan, pour les chaussures, sans oublier Atoll les Opticiens pour les lunettes de soleil, ont sublimé ces mannequins en herbe, qui pour la majorité d'entre elles défilaient pour la première fois.

Le choix était croyez le...difficile. Toutes ont été à la hauteur des attentes de notre "Karl Lagerfeld" Manosquin Lulu lui aussi très attentif au moindre pas de ses protégées.



UN JURY DE QUALITÉ !

Parmi la dizaine de personne qui composait le Jury, Maëva Serra, élue *Miss Excellence France 2019* a fait l'honneur d'être présente aux côtés de Marianne, Volxienne, élue *Miss Prestige Provence 2016*, Ambre, *1^{ère} Dauphine au concours Miss Prestige Provence 2018* et Cindy *3^{ème} Dauphine au concours Miss Prestige Provence 2018*. C'est avec un regard attentif et habitué qu'elles ont départagé les candidates en lice.

LA GAGNANTE...



Après presque 2 heures de défilé et une délibération, tous les yeux se sont focalisés sur la nouvelle **Top Model 04 2019, Laetitia à remporté le magnifique trophée: un chèque de 500 € et sa place pour l'élection Miss Excellence Provence !**

Bravo à elle, nous lui souhaitons bonne chance pour le prochain défilé !

DES SPONSORS ET PARTENAIRE FIDÈLES



Lulu animation tient aussi à remercier des sponsors et autres partenaires sans qui rien ne serait possible : Maquillage Permanent à Manosque, Obsitas Promotion, Dekra, le magasin Ribambelle spécialiste des chaussures enfants, ainsi que la boutique Jusque Là, à Volx et le Magazine Mouv'in. Bien souvent oubliées il souhaite remercier les deux habilleuses professionnelles, Micheline et Claudine qui l'accompagnent depuis plus de 20 ans !

Le trophée et l'écharpe ont été offerts par Krélian. Sans oublier les restaurants de la place **Il Gusto, Le Cigaloun** ainsi que **Aux Goûts du Livre**. Il faut aussi remercier les services techniques de la mairie pour la mise à disposition du podium ainsi que l'aide à son installation.

Lulu Animation vous donne rendez-vous le 13 juillet 2020 pour la 5^{ème} édition de l'Election Top Model 04

15 SEPTEMBRE, MARCHÉ D'ARTISANS ET DE PRODUCTEURS

LA PALUD-SUR-VERDON

Depuis de nombreuses années, l'association "Journée Paysanne" organise au mois de septembre un grand marché d'artisans et producteurs tant locaux que des environs.

DES PRODUITS LOCAUX ET RÉGINAUX

Les exposants sont installés dans un grand champ et présentent leur savoir faire aux visiteurs. La trentaine de stands offre : miel, huile d'olive, vêtements, chapeaux, vannerie, couteaux, tableaux (peinture et photos), objets en cade, céramique, sculptures bois et métal, bijoux, huile d'argan, charcuterie, bière locale, plantes sans eau dites "filles de l'air", biscuits,



DE NOMBREUSES ANIMATIONS...

- Cette année, une **troupe des arts du cirque** fera une initiation pour les enfants et des clowns déambuleront sur le site,
- la **tombola** vous fera gagner de nombreux lots généreusement offerts par les commerçants du village et alentours ainsi que des grandes surfaces de Manosque,
- le **panier pesé** (la seule contribution demandée aux exposants est un don de son stand déposé dans un panier. Le but est d'évaluer le poids du panier ainsi rempli !),
- un grand **rassemblement de voitures anciennes** avec le circuit commenté de la prestigieuse route des Crêtes.

LE "SOURIRE D'AUREORE"

Cette journée est pour nous, cette année, l'occasion de collaborer avec une association de L'Argentière-la-Bessée (05). "Le Sourire d'Aurore" est né en 2015 pour venir en aide à Aurore, atteinte de la Sclérose Latérale Amyotrophique (plus connue sous le nom de maladie de Charcot). Sa forme dite spinale entraîne une paralysie progressive des membres périphériques, bras et jambes, et des troubles de la motricité. Cette dégénérescence des neurones peut également toucher les muscles respiratoires et conduire à des problèmes d'élocution et de déglutition; c'est la forme dite bulbaire. Les fonctions intellectuelles restent quant à elles intactes. A ce jour, cette association milite surtout pour faire connaître cette pathologie invalidante et récolter des fonds pour la recherche. C'est par son intermédiaire que les bénéfices de la journée seront offerts à la Fondation Thierry Latran, 1^{ère} et seule Fondation européenne dédiée à la SLA. Des bénévoles de l'association, des membres de la famille et des amis d'Aurore, animeront un stand pour donner les explications nécessaires à la compréhension de cette maladie et à son évolution.

Renseignements :

jp04120.secretariat@gmail.com

ou Monique Crémont, présidente de l'association Journée Paysanne au 04 92 77 31 33

21 SEPTEMBRE, JOURNÉE MONDIALE ALZHEIMER

MANOSQUE

De plus en plus de personnes sont touchées par la Maladie d'Alzheimer: maladie neurodégénérative, 2 malades sur 3 sont des femmes. Afin de mieux connaître et oser en parler l'association France Alzheimer 04 propose une conférence le 21 septembre à Manosque.



"LA JOURNÉE MONDIALE ALZHEIMER"

Depuis 1994 l'Association France Alzheimer se mobilise chaque **21 septembre pour la Journée Mondiale** de cette pathologie qui touche plus de 900 000 personnes. Cette journée vise à informer, sensibiliser le grand public sur la réalité de la maladie, les avancées de la recherche.

Tout au long du mois de septembre les associations départementales comme France Alzheimer 04, organisent de nombreux événements au niveau local. Des temps de rencontre très bénéfiques qui constituent une occasion propice pour échanger et s'informer sur cette maladie.

UNE CONFÉRENCE À MANOSQUE

C'est à la Salle de Tilleuls à Manosque que se tiendra une conférence animée par le **Professeur Ceccaldi**, Chef de Service de Neurologie et de Neuropsychologie et Coordonnateur du Centre Mémoire Ressources et Recherche de la région PACA Ouest, et par le **Docteur Bultingaire**, Responsable de la Consultation Mémoire des Alpes de Haute Provence et du service de Psycho Gériatrie.

Cette conférence s'adresse aux familles concernées par la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées, mais aussi aux professionnels de ce secteur, médecins, infirmières, aides soignants, auxiliaires de vie...

N'hésitez pas à vous y rendre !

Ce sera un moment important pour notre département, moment d'information et d'échange avec les spécialistes présents.

Une exposition de dessins d'enfants sur la maladie est mise en place à l'occasion de la conférence ainsi que l'intervention de **D. Laugier**, musicothérapeute.

INFOS :

Entrée libre de 14h à 18h
Salle des Tilleuls - Manosque
2 Boulevard Lemoyne

Contact France Alzheimer : 06 83 39 96 95



ASSOCIATION



L'informatique a aussi droit à sa rentrée en Septembre. Pour l'occasion MEGACHIP vous propose des offres exceptionnelles de rentrée. C'est le moment d'en profiter pour changer votre matériel !

MANOSQUE

C'EST LA RENTRÉE CHEZ MEGACHIP



Votre matériel est un peu vieillissant ou commence à montrer des signes de faiblesse ?

Toute l'équipe de MEGACHIP est sur le pont pour vous renseigner, vous conseiller sur le matériel adapté à vos besoins tout en vous faisant profiter des meilleurs tarifs.

Pour connaître l'OFFRE Spéciale rentrée, suivez-nous sur facebook ou retrouvez là en magasin !

PROMO DE RENTRÉE

Jusqu'au 30 septembre, pour l'achat d'un ordinateur, votre magasin vous offre la préparation de votre matériel



UN SERVICE APRÈS-VENTE

C'est à l'atelier qu'Hervé ré-soudra vos problèmes de réparation ou de configuration pour votre ordinateur, votre tablette ou votre téléphone.

MEGACHIP vous offre plusieurs prestations pour vous aider et vous accompagner lors du dépannage ou de l'installation de votre ordinateur de bureau ou portable que ce soit un PC ou un APPLE.

Avant toute intervention un diagnostic sera posé et un devis proposé !

L'ACTU JEUX VIDÉOS DE LA RENTRÉE

Inconditionnels de jeux vidéos ? Pas de souci, chez MEGACHIP, vous trouverez aussi un espace jeux vidéos, Kévin saura vous indiquer quels sont les meilleurs jeux du moment !

D'ailleurs en Septembre tenez-vous prêts, quelques sorties sont prévues... voici les futurs hits pour vous faire patienter :



Sortie Nationale
13 Septembre 2019
PS4, Xbox, PC



Sortie Nationale
20 Septembre 2019
Nintendo Switch



Sortie Nationale
27 Septembre 2019
PS4

PLUS D'INFOS ?

Rendez-vous directement au magasin Megachip
(Face à Hyper U) - 04100 Manosque

Tél. : 04 92 87 23 22

Facebook : Megachip Manosque

Ouvert du mardi au samedi
de 9 h 30 à 12 h et de 14 h à 19 h



PLANETE HD



INFORMATIQUE
PC/MAC



TABLETTES
MULTIMÉDIA



REVENDEUR APPLE
AGRÉÉ



RÉPARATION
MOBILES



DEVIS & DIAGNOSTIC
GRATUIT - S.A.V



CONSOLES
& JEUX VIDÉO

**PROMO DE RENTRÉE
JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE**

**POUR L'ACHAT
D'UN ORDINATEUR
VOTRE MAGASIN
VOUS OFFRE
LA PRÉPARATION
DE VOTRE MATÉRIEL***

*voir conditions en magasin.

RÉPARATION TÉLÉPHONES & TABLETTES



Vitre, batterie,
connectique de charge,
caméra, vibreur, haut parleur,
desimlockage, mise à jour logiciel
et récupération des données*

**PIÈCES GARANTIES A VIE
DEVIS GRATUIT**



NOUVEAU ! VENEZ DÉCOUVRIR



ESPACE
Gesk



**MEGACHIP VOUS PRÊTE UN TÉLÉPHONE
LE TEMPS DE L'IMMOBILISATION****

MEGACHIP

*Desimlockage, mise à jour logiciel, récupération des données : Uniquement Android
** Sous réserve de disponibilité - Voir conditions

Z.I Saint-Joseph - (face à Hyper U) - 04100 MANOSQUE
Tél. 04 92 87 23 22



Avec cette ouverture, l'enseigne prend pied dans les Alpes-de-Haute-Provence et met à la disposition des professionnels et des particuliers un des choix les plus importants en matière de produits et d'équipements pour le bâtiment.

MANOSQUE

Si vous avez un projet de travaux, de rénovation, ou plus simplement besoin de vous outiller, ne manquez pas de venir découvrir le nouveau magasin Balitrand : plomberie, sanitaire, chauffage, électricité, outillage, tout y est. Et si, par le plus grand des hasards, vous ne trouvez pas votre bonheur, sachez que Balitrand propose 70.000 références en stock, le tout livré sous 48 heures maximum !



DEPUIS 97 ANS AU SERVICE DES PROS DU BÂTIMENT

Balitrand, c'est d'abord une longue histoire et une relation étroite avec les professionnels, qu'ils soient plombiers, électriciens, menuisiers, maçons ou encore peintres. Tous ont un point commun : un haut niveau d'exigence. Que vous soyez artisan ou particulier, c'est ce même niveau d'exigence que vous retrouverez à Manosque, tant sur la qualité des produits que sur les services proposés.

PLUS DE 1000 MARQUES PROFESSIONNELLES

Chez Balitrand, tous les produits proposés ont été sélectionnés rigoureusement par les experts "métiers". A Manosque, comme dans l'ensemble des magasins Balitrand, vous n'y trouverez que des marques professionnelles, réputées pour leur sérieux, leur haute qualité de fabrication, leur technicité et leur fiabilité. Une garantie pour la bonne réalisation de vos travaux.



BALITRAND MANOSQUE

PLOMBERIE, OUTILLAGE, CHAUFFAGE, ÉLECTRICITÉ... TOUT Y EST !

**VOUS SOUHAITEZ VOUS ÉQUIPER COMME UN PRO ?
VOUS ALLEZ ADORER LE NOUVEAU MAGASIN
BALITRAND À MANOSQUE !**

DES CONSEILS DE PROS

Besoin d'un conseil ou d'un avis technique ? Toutes nos équipes sont régulièrement formées et ont une parfaite connaissance des produits proposés. Vous y trouverez aussi toutes les dernières innovations. Les équipes Balitrand sont à votre disposition pour vous aider à parfaire et concrétiser vos projets : n'hésitez pas à les consulter !



MANOSQUE : 30^{ÈME} AGENCE BALITRAND EN PACA

Rachetée en 2017 par Cifréo Bona, Balitrand poursuit sa stratégie d'ouverture sous l'impulsion de sa nouvelle direction, pour être au plus près de sa clientèle. Moderne et lumineux, le nouveau magasin, qui s'étend sur 300 m² et comprend également une surface de stockage de 350 m², a été agencé pour faciliter vos achats, dans une ambiance agréable. Il ne vous reste plus qu'à venir le visiter !

EN PRATIQUE

BALITRAND MANOSQUE

113 Avenue Blaise Pascal 04100 Manosque
Tél. 04 92 70 84 90 - Fax : 04 92 70 84 95

Horaires

Du lundi au jeudi : 7h30 -12h00 / 13h35 - 17h30
Le vendredi : 7h30 -12h00 / 13h15 - 17h00
Fermé le Samedi



FESTIVAL

Pour sa 21^{ème} année, le festival "Les Correspondances de Manosque" se tiendra cette année du 25 au 29 Septembre 2019. 5 jours de littérature accessible à tous !

" LES CORRESPONDANCES" FESTIVAL À MANOSQUE

MANOSQUE

"Les Correspondances de Manosque" est un festival littéraire depuis 1999, qui de par son concept accompagne les jeunes écrivains, saluent les grands auteurs actuels tout en privilégiant les lectures et les croisements artistiques. Tous les ans, la fin du mois de Septembre est synonyme de rentrée littéraire et ce ne sont pas moins de **16 000 festivaliers** qui parcourent Manosque pour célébrer la rentrée littéraire et l'écriture.



A QUI S'ADRESSE LE FESTIVAL ?

Le festival n'est pas restrictif, il s'adresse aussi bien aux passionnés de lectures, d'arts quels qu'ils soient, qu'à un public de non-initiés voulant découvrir la littérature différemment que par une simple lecture d'un livre, seul dans son coin. Vous pourrez échanger, rencontrer des personnes qui n'hésiteront pas à vous faire partager leur passion.

UN FESTIVAL TOUT PUBLIC POUR LA RENTRÉE LITTÉRAIRE

LE PRINCIPE

Basé sur la rencontre et l'échange, le festival est articulé autour de 3 grands axes

- Donner la parole aux auteurs de façon informelle : lectures, lectures croisées, performances ou encore rencontres sur les places de la ville.
- Mettre la littérature en correspondance avec d'autres formes artistiques: théâtre, musique, arts plastiques avec pour résultat des créations originales.
- Concevoir un vaste parcours d'écriture : investir la place publique et redécouvrir le plaisir de l'échange et envoyer des milliers de lettres.

Il est important de souligner que cette démarche est poursuivie tout au long de l'année en tissant des partenariats avec les acteurs culturels de notre territoire pour donner naissance à de nombreux projets.

OÙ PROFITER DU FESTIVAL ?

Ce n'est pas dans un seul et unique lieu que vous pourrez profiter du festival mais dans plusieurs ! Que ce soit sur des places publiques, telles que : la Place Marcel Pagnol, La Place de l'Hôtel de ville ou encore la Place d'Herbés, ou dans des lieux plus fermés comme La Fondation Carzou, le Théâtre Jean-le-Bleu, le Conservatoire et bien d'autres où vous pourrez profiter d'une multitude de rencontres, de lectures musicales ou dessinées, de concerts littéraires ou de projections.

Chacun pourra y trouver son bonheur et son moment de partage, de lecture, d'écoute, selon ses envies.

DES INVITÉS...

Un festival ne serait pas un festival sans ses invités ! Parmi les invités de cette 21^{ème} édition, bon nombre, d'auteurs, musiciens, réalisateurs, plasticiens seront présents. **Il faudra compter sur la présence de René Frégni auteur bien connu dans notre région. Alors pour découvrir qui sera présent, n'hésitez pas à vous rendre au Festival.**

Sauf mention contraire toutes les rencontres du festival sont gratuites; pour les spectacles payants, le tarif sera indiqué dans le programme que vous pourrez vous procurer auprès du Bureau des Correspondances. Des abonnements pour les spectacles de 21h du mercredi au samedi sont également disponibles.

INFOS

Bureau des Correspondances
Hôtel Raffin - Centre Culturel Littéraire
3 Boulevard Elémir Bourges - Manosque

contact@correspondances-manosque.org

Tél. 04 92 75 64 83

www.correspondances-manosque.org



Grâce au dispositif mis en place par le gouvernement, les locataires et propriétaires, maisons secondaires peuvent isoler leurs combles perdus, garage, cave ou encore vide sanitaire pour seulement 1 euro avec la société ETH Pro.

DÉPARTEMENT



Depuis le 15 avril, quels que soient vos revenus ou votre statut, vous pouvez bénéficier de cet avantage pour isoler les pièces de votre maison couvertes par le dispositif. **En effet, il n'y a plus de plafond de ressources obligatoire**

pour bénéficier de l'isolation à 1 euro.

GAGNEZ EN CONFORT DANS VOTRE MAISON

La société ETH Pro vous permet de profiter de ce nouveau dispositif d'isolation à 1 euro en partenariat avec le gouvernement. Répondant aux différents critères d'attribution et grâce à l'antériorité et aux bons résultats de la société en matière d'isolation, cette dernière a été retenue pour répondre aux demandes dans les départements des Alpes-de-Haute-Provence et des Hautes-Alpes, mais également des Bouches-du-Rhône, du Var et du Vaucluse. Vous pourrez alors compter sur le professionnalisme de la société **ETH Pro** et de son équipe pour la mise en application de ce concept validé par l'État.

ISOLER VOS COMBLES PERDUS : LES AVANTAGES

Pour seulement 1 euro, vous pouvez : revaloriser votre bien, faire 50 % d'économie d'énergie sur votre mode de chauffage quelle que soit la facture, gagner 4 degrés de fraîcheur en plus l'été et 4 degrés de chaleur en plus l'hiver. C'est également une santé mieux préservée. Nous vous invitons à regarder l'extrait du journal télévisé de 20 heures de TF1, qui peut être vu sur Youtube. Et pour aller plus loin, le dispositif s'applique sans aucune limite de superficie de vos combles, vous disposerez d'une garantie de dix ans et d'un chantier contrôlé par un service qualité. Vous n'aurez pas non plus d'avance de frais à effectuer et l'installation se fait en seulement une journée.



ISOLEZ VOS COMBLES, GARAGE, CAVE, VIDE SANITAIRE POUR SEULEMENT 1€

DÉJÀ PLUS DE 60 000 LOGEMENTS ONT BÉNÉFICIÉ DE CETTE AIDE DE L'ÉTAT.



CE DISPOSITIF, POUR QUI ?

Que vous soyez propriétaire ou locataire, vous êtes concerné par ce dispositif et désormais il n'est plus nécessaire de rentrer dans des critères de revenus. **Tout le monde est éligible, c'est la nouveauté de ce début d'année 2019 : l'isolation pour tous à 1 euro !**

POURQUOI NE PAYEZ-VOUS QUE 1 EURO ?

Notre offre à 1 euro est possible grâce aux certificats d'économie d'énergie, créés en 2005 avec la loi POPE. Il n'y a aucune avance de frais ! Nous vous facturons uniquement le reste à charge après déduction de la prime des certificats d'économie d'énergie. Ce sont les fournisseurs d'énergie qui financent vos travaux, et nous nous occupons de toutes les démarches administratives pour vous. **N'hésitez plus dans vos démarches pour l'isolation de votre maison !**

PIÈCES À FOURNIR

Avis d'impôts revenus 2017 pour 2018 / Photocopie référence cadastrale / Mode de chauffage / Nombre de personnes dans le foyer / Propriétaire, locataire, résidence secondaire, usufruitier / Numéro de téléphone ou personnes joignables : impératif !

Vous pouvez nous les envoyer de 3 façons : mail, courrier ou les amener directement au siège.

PLUS D'INFOS

Je désire bénéficier d'une isolation à 1 euro,
Je contacte la société ETH Pro
au 06 40 66 45 72

Mail : ecotechabitatpro04@gmail.com
Eco Tec Habitat Pro – Zone du Fosson
04300 Saint-Maime



«COUP DE POUCE»

ISOLATION POUR TOUS
SANS CONDITION DE REVENU
ET SANS AVANCE DE FRAIS
AVEC ETH PRO



OBJECTIFS

ACCÉLERER
la rénovation énergétique

LUTTER contre
la précarité énergétique

ACTIONS

AIDER les ménages
à financer leurs travaux
sans condition
de ressource et
sans avance de frais

MOYENS

1 société **RGE-QUALIBAT**
Des travaux **GARANTIS 10 ANS**
Proximité d'une **société locale**
à **votre écoute**

RESULTATS

Rendez-vous pour 1 visite technique **GRATUITE** dès votre appel
Pas d'inscription, pas de demande d'éligibilité !



Départements **04/05/13/83/84**

Contactez-nous au **06 40 66 45 72**
ou par mail : **ecotechabitatpro04@gmail.com**

ECO-TEC HABITAT PRO
Zone le Fosson - 04300 Saint-Maime



EXPOSITION

Pour ce mois de Septembre,
la Galerie Brillan'Art met en avant les
"photos-graphies" de Jean-Pierre Audren.
Artiste multi facettes, venez découvrir
son univers du 7 au 28 Septembre à la Brillanne.

PHOTOS-GRAPHIES À LA BRILLANNE

LA BRILLANNE

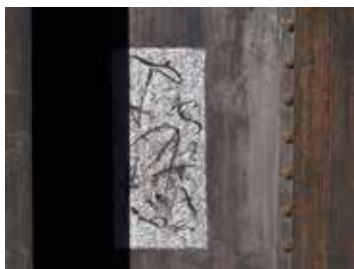


Bien souvent, on fait la distinction entre la peinture et la photo, pour Jean-Pierre Audren, ces deux arts sont complémentaires. **N'hésitez pas à venir vous approprier son univers et découvrir au travers de ses clichés ce que souvent notre œil ne voit pas ou ne veut pas voir...**

QUI EST JEAN-PIERRE AUDREN ?

Manosquin depuis maintenant 30 ans, Jean-Pierre Audren a quitté la lumière de la Bretagne pour celle de la Provence. C'est très tôt que la peinture s'est imposée à lui comme une nécessité; il a su se créer un monde personnel alliant, la poésie, ainsi que la photo qui petit à petit a pris le pas sur le reste. Il a beaucoup appris en observant les œuvres des grands maîtres, **il est arrivé à s'en détacher pour constituer son propre univers.**

Ensuite, il découvre l'Extrême-Orient qui, avec ses calligraphies et sa peinture vont l'amener à prendre un tournant dans son travail et apporter un souffle nouveau.



SA VISION DE L'IMAGE

Pour le peintre, un grand virage s'amorce, il découvre l'introduction naturelle du "Traît" dans sa peinture et ses photos. Pour lui c'est une profonde révolution qui lui fera dire

que: **"l'image n'est autre qu'une écriture travestie par la couleur, la forme, l'espace et le désir"** et par conséquent il parle de "traces écrites".

L'EXPO

Usines désaffectées, gares abandonnées... à priori ces endroits sont des lieux où personne n'irait y faire des photos. Et pourtant ! **Jean-Pierre Audren n'hésite pas à sortir des sentiers battus** pour laisser son objectif vagabonder dans ces lieux. On peut le qualifier de "photographe-vagabond". Il ne laisse rien au hasard et toutes "traces et matières" sont pour lui l'opportunité de réaliser des clichés insolites et remplis de symboles. C'est pour cela que le thème de cette exposition n'est autre que : "Photos-Graphies, Traces et Matières de notre Temps".

"PHOTOGAPHE-VAGABOND", RIEN N'EST LAISSÉ AU HASARD DANS SES CLICHÉS.



PLUS D'INFOS

Exposition de photographies à la Galerie Brillan'Art
Entrée libre du **4 au 28 Septembre 2019**
du jeudi au dimanche de 16h à 20h
Vernissage le 7 Septembre à partir de 18h

Organisation
Galerie Brillan'Art 11 place des Aires - La Brillanne
Tél. 06 10 84 39 37 - www.brillanart.com



Fraîche, colorée diversifiée, la mode enfant nous en fait voir de toutes les couleurs ! Depuis le 1^{er} Août, vous pouvez découvrir la nouvelle boutique de vêtements enfants/juniors au 51 Rue Grande à Manosque. Sylvie Leroy se fera un plaisir de vous conseiller.

MANOSQUE

"LES CANAILLES" HABILLE LES ENFANTS ET LES JUNIORS!



UNE RECONVERSION PROFESSIONNELLE

Après avoir tenu la chocolaterie Leroy, bien connue du paysage manosquin, **Sylvie et Gilles ont décidé de se lancer dans une nouvelle aventure : une boutique de prêt à porter pour enfants.** Il n'y a pas d'âge pour suivre les tendances mode, qu'ils soient à la maternelle, au primaire ou au collège les enfants font eux aussi attention à leur façon de s'habiller. Et cela Sylvie l'a bien compris !

Depuis le 1^{er} Août c'est au 51 rue Grande que leur nouvelle boutique "Les Canailles" a ouvert ses portes pour vous proposer un large choix de vêtements de qualités et bien taillés.

DE 0 À 16 ANS !

Que ce soit pour vos enfants ou encore pour faire un cadeau, vous ne vous trompez pas !

"Les Canailles" propose un panel de tenues de 0 à 16 ans !

Fille ou garçon vous aurez l'embarras du choix.



Deux espaces dédiés sont mis à votre disposition pour trouver le vêtement idéal.

DES MARQUES POUR ÊTRE À LA MODE

Parmi les nombreuses références, proposées en magasin vous retrouverez des vêtements griffés Name IT, Kids Only ou encore Jack & Jones. Si ces noms ne vous disent rien, vous n'avez qu'une chose à faire... vous rendre à la boutique pour découvrir des collections dans l'air du temps, et refaire la garde-robe des enfants et ados.

LA MODE N'EST PAS RÉSERVÉE QU'AUX GRANDS !



Sylvie vous accueillera avec le sourire tous les jours du **mardi au samedi de 9h15 à 12h30 et de 14h15 à 19h00** et **saura sans nul doute vous conseiller !**

INFOS

"LES CANAILLES"

51 Rue Grande - Manosque

Tél. 04 13 37 01 53

Email : lescanaillesmanosque@gmail.com



Un coin de Californie en Provence, convivial et décontracté à 15 mn de Manosque avec une superbe vue sur Reillanne. Un lieu unique où il fait bon se relaxer, jouer ou déguster apéritifs, assiettes, vins & autres entre amis. Un lieu sans prétention où tout a été pensé pour le confort, la détente et l'échange.

REILLANNE

PRADAOUS LOUNGE, LIEU UNIQUE OÙ IL FAIT BON VIVRE



Après 30 ans en Californie, Yves rencontre sa femme Sheila à Forcalquier. Ils s'installent et commencent à réhabiliter cet ancien relais de poste de 3ha en juillet 2014. Tout d'abord, ouverture du restaurant (revendu en 2018 à un opérateur indépendant). En 2016 ouverture des chambres d'hôtes avec piscine, terrain de pétanque, hélipad...et en Mai 2019 ouverture du Lounge/Bar à vin (avec une licence III) et achat d'une grande tente nomade de 200m² pour l'organisation de mariages et autres événements familiaux ou professionnels.

Le Domaine de Pradaous a été présenté à la télévision sur TF1, en 2018 dans l'émission "Bienvenue chez nous" et en 2019 dans l'émission "Les plus belles vacances".

LE PRADAOUS LOUNGE DEVIENT UN CLUB PRIVÉ

Afin de garder son caractère et authenticité toute l'année, à partir du 1^{er} Octobre prochain, l'accès au Domaine de Pradaous sera réservé à ses membres (21ans et plus) et leurs invités.

Jusqu'au 30 Septembre prochain toute personne ayant été un(e) client(e) du Domaine de Pradaous pourra faire une demande d'adhésion. **La première année sera gratuite.**

Après le 30 Septembre seules les personnes recevant une invitation ou étant parrainées par un membre pourront devenir membres, la cotisation annuelle sera de 60€.

Contactez-nous par téléphone ou email afin de recevoir la demande et les règles d'adhésion par email.



AVANTAGES POUR LES MEMBRES



Les membres pourront ainsi profiter du Domaine et de tous ses aménagements en toute sérénité, **dans un cadre encourageant l'échange et pourquoi pas de belles rencontres...**

Ces frais d'adhésion seront largement compensés par les avantages ci-dessous.

- Accès toute l'année (pendant les jours d'ouverture) au Bar et à sa terrasse avec possibilité de diner.
- Accès libre à la bibliothèque, billiard américain, coin fitness et terrain de pétanque.
- Accès aux extérieurs et piscine en saison (suivant disponibilités).
- Les membres pourront venir avec leurs invités.
- Invitations pour soirées privées organisées au Lounge (Soirée musicales, dégustations de vin, etc...)
- Les membres bénéficieront d'une remise de 10% sur:
 - Les chambres d'hôtes pour eux mêmes, famille ou amis visiteurs.
 - Les tarifs de privatisation du Domaine pour événements familiaux
 - Certains de nos partenaires commerciaux (Vignerons et autres fournisseurs locaux).

INFOS ET RESERVATIONS

Le Domaine de Pradaous est situé sur la D4100 au pied de Reillanne à 15 min de Manosque, Forcalquier et Apt. En saison, ouvert tous les soirs à partir de 19 heures sauf le lundi. Hors saison (1^{er} Octobre - 10 Avril) ouvert Jeudi, Vendredi et Samedi soirs

Adhésions et réservations : 04 92 74 98 99

domainepradaous@orange.fr

www.domainepradaous.com

Instagram : [domainepradaous](https://www.instagram.com/domainepradaous)



SANTÉ

La kinésiologie est née dans les années 1960 du travail du chiropracteur américain George Goodheart. Issue de la chiropractie, elle s'appuie sur des concepts de la médecine traditionnelle chinoise, des neurosciences, des voies réflexes et de la neurophysiologie.

LA KINÉSIOLOGIE POUR QUOI ? POUR QUI ?

La kinésiologie est une approche naturelle, douce et globale qui vise à accompagner la personne dans ses difficultés, ses besoins, ses questionnements... **Le kinésologue permet au consultant de se libérer de ses blocages, de retrouver son équilibre, de voir sa vie sous un angle différent et ainsi de découvrir ses propres réponses.**

Le Kinésologue est un facilitateur. **Il accompagne la personne pendant un cheminement vers le mieux-être.** En kinésiologie, c'est la communication avec le corps qui est privilégiée. **Le corps détient toutes les mémoires du vécu, c'est pour cela que grâce à lui, le kinésologue a accès à des réponses "cachées" qui sont en général, sources de blocages au présent.**

Pour accéder à ces réponses, il utilise le test musculaire.

QUAND ET POURQUOI Y AVOIR RECOURS ?



Quand ?

Au moment où nous pensons ne plus avoir le CHOIX d'agir selon nos désirs profonds.

Pourquoi ?

Pour retrouver le CHOIX, là où on pense qu'il n'y en a plus.

Quelques situations où la kinésiologie sera une aide :

Le stress : Il est un "voyant rouge" qui indique que dans "cette situation", nous avons un blocage qui nous empêche d'avoir le CHOIX de faire ce qui nous donne de la joie. "Si nous faisons les choses dans l'enthousiasme, nous n'avons aucun stress." Si nous sentons, obligés, contraints, forcés : nous avons perdu le CHOIX.

Le burn out, la dépression : Il/elle est l'accumulation d'un trop grand nombre de stress, de blocages non résolus, de non-dits destructeurs, d'émotions refoulées...

Les techniques de Kinésiologie sont puissantes pour accepter la situation et la dénouer, afin de retrouver la joie de vivre.

La relation aux autres : L'aide porte sur l'acceptation que "l'autre est un autre", et aide à percevoir les relations sous un autre angle, afin de ne se sentir ni agressé(e), persécuté(e), ignoé(e), rejeté(e)... lors de conflits ou de désaccords par exemple.

Les difficultés d'apprentissage : Très puissantes pour les enfants en difficultés scolaires, les techniques comme le Brain Gym, l'organisation optimale et encore le système Cranio-sacré, vont pouvoir permettre d'aller chercher les émotions "sources des blocages", de les mettre en lumière avec l'enfant, d'y poser du sens en fonction de son vécu, et ainsi de "remettre les choses en place" pour que l'apprentissage se fasse dans des conditions optimales.

Le mal-être, les déséquilibres : Ce que nous pouvons aussi appeler des moments "de mou", des moments de "blues"... Parfois une seule séance peut s'avérer suffisamment puissante pour retrouver son enthousiasme. Par des séances, où l'on fixe un objectif, le kinésologue facilite la prise de conscience du blocage relié à ce mal-être (temporaire). La prise de conscience est la base qui permet de retrouver le CHOIX, le CHOIX d'être heureux.

EN KINÉSIOLOGIE ON PARLE DE PRISE DE CONSCIENCE, PLUTÔT QUE DE COMPRÉHENSION...

Le kinésologue n'est pas un soignant ! Il facilite la mise en évidence et la mise en lumière de(s) l'émotion(s) générant le trouble, le blocage, le schéma de fonctionnement gênant.

Le but des séances, n'est pas de trouver des réponses préétablies, mais bien de trouver LA BONNE QUESTION, qui permettra de révéler un état émotionnel qui fera que le patient retrouvera LE CHOIX dans tout ce qu'il vivra ou entreprendra.

La Kinésiologie est une "grosse boîte à outils", où chacun d'entre eux a son importance, sa fonction, et ses résultats : Quelques uns des "outils" :

- La santé par le toucher
- Le 3 en 1 concept
- L'éducation kinesthésique (Brain Gym et Organisation Optimale)
- Le système Cranio sacré

Laure SAUVAIRE
Kynésiologue

Fermes de Vauvenières - 04410 Saint-Jurs
Tél. 07 89 98 37 37



On attaque fort la rentrée au Casino de Gréoux-les-Bains !
D'autant que ce mois de Septembre comporte un vendredi 13, alors venez vite en profiter pour commencer la rentrée sous le signe de la chance !

GRÉOUX-LES-BAINS



Pour bien commencer la rentrée, le Casino paie votre loyer en septembre !

Du **16 au 30 septembre 2019**, chaque jour, éditez 1 ticket gratuit et 1 ticket en échange de 0.50€ Players. **Tirage au sort le lundi 30 septembre 2019 à 19h.**

Voir conditions et règlement à l'accueil du Casino.

D'autres belles surprises vous attendent...découvrez ce que vous réserve cette fin d'année lors du **Salon de la Voyance avec notre médium Patricia, les 6,7 et 8 septembre 2019.**

Offre soumise sous conditions : création de la carte de fidélité Players Plus, consultations gratuites, réservations obligatoire à l'accueil du Casino.

Sans oublier le Vendredi 13 septembre, jour porte bonheur, durant lequel 13 machines à sous seront tirées au sort aléatoirement, afin de faire remporter 13 lots de crédits de jeu !!

Le Casino Partouche vous propose aussi toute l'année :



LES SOIRÉES KARAOKÉS

Tous les vendredis, venez donner de la voix en couple, en famille ou entre amis à la brasserie du casino à partir de 19 heures. Les places sont limitées, n'oubliez pas de

réserver.

DES AMBIANCES MUSICALES

Tous les samedis soir, venez dîner, en famille ou entre amis, à la brasserie du casino à partir de 19 heures en écoutant les différents artistes qui se produisent. Les places sont limitées, pensez réserver.

UNE RENTRÉE GAGNANTE AU CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS



LA BRASSERIE

Ouverture du mercredi au dimanche de 12h à 14h et 19h à 22h30. Formules (12.90€, 14.90€ et 18.90 €) et cartes
Renseignements et réservations au 04.92.78.00.00

Les enfants sont acceptés à la brasserie et en terrasse car l'accès à ce lieu ne nécessite pas de présenter une pièce d'identité, contrairement à la salle de jeux où une pièce d'identité vous sera inévitablement demandée pour y pénétrer.

MACHINES À SOUS ET ROULETTE ANGLAISE ÉLECTRONIQUE



Côté jeux, le casino vous propose cinquante-six machines à sous, dont la plupart sont de dernière génération, et onze postes de roulette anglaise électronique Alphastreet, ainsi que deux

tables de jeu Black Jack et Boule 2000, pour vous donner encore plus de jeux et de plaisir !

Le casino est ouvert tous les jours en été, de 10 h 30 à 1 heure du dimanche au jeudi, et de 10 h 30 à 2 heures les vendredis, samedis et veilles de jours fériés.

Pièce d'identité obligatoire pour accéder aux salles de jeux.

Le Casino Partouche de Gréoux-les-Bains, en plus de proposer 56 machines à sous, 11 postes de roulette anglaise électronique et deux tables de jeux, est un lieu convivial et décontracté dans lequel chacun d'entre nous, joueur ou pas, peut se divertir et passer un bon moment !

INFOS ET RÉSERVATIONS

À l'accueil du casino ou au 04 92 78 00 00

Casino Partouche
Avenue des Thermes
04800 Gréoux-les-Bains

www.casinogreoux.com

CASINO

GRÉOUX | LES BAINS



Salon de la VOYANCE

LES 6, 7 ET 8 SEPTEMBRE 2019

Consultations gratuites
Réservations obligatoires



PARTOUCHE
#JouezleJeu

CASINO - BRASSERIE - ÉVÉNEMENTS
f CASINOGREOUX | WWW.CASINOGREOUX.COM

Opération soumise à conditions et réservée exclusivement aux détenteurs de la carte de fidélité Players Plus. La création d'une carte de fidélité Players Plus, sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité est gratuite et sans engagement, et implique l'acceptation des conditions applicables au programme. Entrée en salle de jeux réservée aux personnes majeures non interdites de jeux, sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité ou de la carte Players Plus SAS du grand casino de Gréoux-Les-Bains, 82 500€, Villa les Jarres - Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, RCS B 411 543 937 DIGNE-LES-BAINS. 18+

JOUER COMPORTE DES RISQUES : ENDETTEMENT, DÉPENDANCE... APPELEZ LE 09-74-75-13-13 (APPEL NON SURTAXÉ).

CASINO

GRÉOUX | LES BAINS



LE CASINO PAIE VOTRE LOYER !

DU 16 AU 30 SEPT. 2019

1 ticket gratuit et 1 ticket
à 0,50 euros Players par jour

PARTOUCHE
#JouezleJeu

CASINO - BRASSERIE - ÉVÉNEMENTS
f CASINOGREOUX | WWW.CASINOGREOUX.COM

Opération soumise à conditions, voir règlement à l'accueil du Casino. Les euros Players seront crédités sur votre carte de fidélité. Ils sont exclusivement échangeables contre des produits et services distribués dans les casinos Partouche participant au programme de fidélité Players Plus. Voir conditions applicables aux offres à l'accueil de votre casino Partouche. Entrée en salle de jeux réservée aux personnes majeures et non interdites de jeu, sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité. SAS du grand casino de Gréoux-Les-Bains, 82 500€, Villa les Jarres - Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, RCS B 411 543 937 DIGNE-LES-BAINS. 18+

JOUER COMPORTE DES RISQUES : ENDETTEMENT, DÉPENDANCE... APPELEZ LE 09-74-75-13-13 (APPEL NON SURTAXÉ).



" Je ne vais pas savoir quoi dire !"
" Ils vont voir que je suis stressé !"
" Et si je ne sais pas répondre !"
" Je vais passer pour un imbécile !"
Qui ne s'est pas un jour dit cela ?
Nous vous aidons à gérer votre stress...

ENTRETIEN D'EMBAUCHE COMMENT GÉRER SON STRESS ?

Les entretiens d'embauche peuvent parfois être une rude épreuve pour certains. Heureusement, quelques exercices simples peuvent permettre d'apprivoiser son stress et d'aborder son entretien d'embauche en confiance.

BIEN RESPIRER



Lorsque nous sommes stressé(e)s, nous respirons la plupart du temps n'importe comment. D'un moment sur l'autre en apnée comme si l'on sautait du pont de Moustiers ou essoufflé comme si on venait de terminer le triathlon des Vannades.

C'est beaucoup d'énergie dépensée que l'on ne consacre pas à valoriser sa candidature. **Apprendre à respirer de façon calme et régulière peut nous aider à garder notre calme et la tête froide.** Une respiration calme et régulière, c'est un cycle d'inspiration et d'expiration toutes les 10 secondes environ. Pour pouvoir en profiter le jour de l'entretien, cela nécessite toutefois de s'y être entraîné sérieusement plusieurs jours voire plusieurs semaines à l'avance.

DIRE QUE L'ON EST STRESSÉ



Si l'on est stressé au cours de l'entretien, inutile de dépenser toute son énergie à le cacher. Il y a de fortes chances que cela se voit de toutes façons. Il vaudra peut-être mieux le mentionner rapidement. Ainsi votre interlocuteur sera

probablement rassuré de comprendre que si vous êtes bizarre c'est à cause du stress et non pas parce que vous êtes... bizarre. Sauf à passer un entretien pour un emploi de cascadeur où le stress peut être mal vu, **déclarer que l'on est mal à l'aise peut montrer à votre interlocuteur qu'il a affaire à quelqu'un qui est capable de prendre du recul par rapport à ses émotions et ses comportements.** Cela peut être un bon point. De plus, si votre futur employeur est sympa, il pourra peut-être vous dire un petit mot pour vous mettre en confiance.

S'ENTRAÎNER ENCORE ET ENCORE

Les sportifs, les militaires et les psychologues comportementalistes le savent bien : le meilleur moyen de diminuer son stress c'est de s'entraîner, encore et encore. **On a moins peur d'une épreuve lorsque l'on s'y est déjà confronté à de multiples reprises.**

Il peut donc être intéressant de s'entraîner à se présenter face à un miroir, ou encore mieux, de se filmer avec son téléphone. En regardant la vidéo, vous pourrez certainement corriger des erreurs, améliorer votre posture ou repérer certains tics de langage. Il sera également utile de demander à quelqu'un de jouer l'employeur. Un employeur plutôt neutre dans un premier temps, pour vous permettre de vous entraîner à dérouler votre présentation. Puis un employeur un peu plus retors qui pose des questions pièges ou inattendues pour vous permettre de vous entraîner à réagir à des situations imprévues.

L'exercice sera encore plus efficace si vous le faites dans des conditions qui se rapprochent des conditions réelles. Vous devriez donc enfiler vos beaux habits pour vous entraîner, demander à votre collègue d'entraînement de se déguiser en patron et agencer le mobilier de la pièce pour qu'elle ressemble à un bureau. Si vous pouvez jeter un coup d'œil aux locaux dans lesquels se dérouleront l'entretien, ce sera moins d'inconnu le jour J, donc moins de stress.

SI TROP DE STRESS

Si vous sentez malgré tout que le stress risque de vous faire perdre vos moyens, il peut être intéressant de consulter un psychologue pratiquant les thérapies comportementales et cognitives (TCC). Ayant l'habitude d'accompagner les personnes souffrant de stress et d'anxiété, il saura certainement vous aider. N'attendez pas le dernier moment toutefois. **Apprendre à gérer son stress demande un peu de temps.**

Vous trouverez un psychologue TCC proche de chez vous en vous rendant sur la carte des membres du site de l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (www.aftcc.org).



Johan ILLY

Psychologue clinicien-Psychothérapeute
Membre de l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (AFTCC) - Chargé de cours à l'Université
Consultations Manosque et Sisteron
Rendez vous au 06 87 04 26 00



Un projet de formation ?

La Ligue de l'enseignement vous propose des formations diplômantes, qualifiantes, certifiantes ou des formations-action pour répondre à votre projet

LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT DES FORMATIONS DIPLOMANTES

VOUS RECHERCHER UNE FORMATION ?

Pour développer vos capacités dans les métiers du tourisme, de l'animation, de l'aide à domicile ou encore de la rénovation du bâtiment, la Ligue de l'Enseignement vous propose :

- **des méthodes et pratiques de qualité** en lien avec les compétences et évolutions incontournables de chaque métier.
 - **des périodes d'alternance** (stages) en entreprise tout au long du parcours
 - **une communication écrite, orale et numérique** : pour un apprentissage, une consolidation des bases, adaptation à la pratique professionnelle.
- Tout cela dans le but de bénéficier d'un accompagnement pédagogique individualisé et adapté à chaque personne, un engagement vers l'emploi.



Une équipe pédagogique experte, attentive à votre rythme d'apprentissage



LA MISSION DE LA LIGUE

La Ligue de l'Enseignement est une structure accessible à tout public : aussi bien aux demandeurs d'emploi jeunes et adultes, qu'aux salariés désireux de se former. **Son but : vous professionnaliser pour l'emploi.**

DEUX ANTENNES PROCHES DE VOUS

Association Loi 1901 d'éducation populaire historique de l'action nationale éducative et de la formation tout au long de la vie, La Ligue de l'Enseignement est, dans les Alpes-de-Haute-Provence, notamment, constituée de 2 des 50 centres de formation professionnelle présents en France. **Ces centres sont situés à Digne et Manosque.**

N'hésitez pas à les contacter, ils auront certainement une formation adaptée à vos attentes.

DIGNE-LES-BAINS

9 Chemin des Alpilles
04000 Digne-les-Bains

Tél. 04 92 30 91 12

MANOSQUE

ZI St Joseph Rue de l'Industrie
04100 Manosque

Tél. 04 92 87 41 40

fol04formation@laligue-alpesdusud.org



LES FORMATIONS ET LES DATES

MANOSQUE	DATES
<i>Titre professionnel</i> Chargé(e) d'accueil touristique et de loisirs - Niveau 4 (BAC)	<i>Du 18 Octobre 2019 au 15 Mai 2020</i>
<i>Titre professionnel</i> Employé commercial en magasin Niveau 3 (niveau V/CAP-BEP ancienne nomenclature) - AFC Pôle emploi.	<i>Du 28 Octobre 2019 au 20 Février 2020</i>
BPJEPS (Brevet Professionnel) Animateur Education à l'environnement vers un développement durable Niveau 4 (BAC)	<i>Du 29 Janvier au 5 Novembre 2020</i>
Professionalisantes Tourisme (Excellence d'accueil et connaissance de l'accueil de visiteurs en situation de handicap)	<i>Du 10 Février au 29 Avril 2020</i>

DIGNE-LES-BAINS	DATES
BPJEPS (Brevet Professionnel) Animateur Social Niveau 4 (BAC)	<i>Du 12 Novembre au 29 Septembre</i>
<i>Titre professionnel</i> Assistant de vie aux familles Niveau 3 (niveau V/CAP-BEP ancienne nomenclature)	<i>Du 6 Janvier au 26 Juin 2020</i>
CQP ANIMATEUR de loisir sportif + BAFA + Qualification surveillant de baignade	<i>Du 29 Février au 29 Juin 2020</i>
Formation-Action Chantier Ecole "rénovation, construction et aménagement de l'espace"	<i>Entrées-sorties permanentes</i>

D'autres formations sont en cours de détermination pour 2020...

Contactez La Ligue de l'Enseignement !

Travail temporaire ou "intérim" tout le monde connaît mais pour beaucoup c'est encore flou. Nous avons rencontré Stephan Garros directeur d'Exploitation au siège social Proman à Manosque afin de clarifier tout cela et de comprendre comment se passe l'intérim chez Proman.

PROMAN, LE PILLIER DE L'INTÉRIM



Contrairement à certaines idées reçues travailler en intérim ne signifie pas que vous allez faire des missions d'une journée ou deux... En effet, dans la majorité des cas, les missions qui vous sont proposées sont des missions de moyenne ou de longue durée, c'est-à-dire qu'elles peuvent s'étendre sur une semaine ou

aller jusqu'à plusieurs mois.

COMMENT FONCTIONNE T-IL ?

L'intérim propose une relation tripartite entre un salarié, Proman, agence de travail temporaire et bien entendu une entreprise en recherche de main d'œuvre. Le salarié intérimaire est embauché par Proman pour répondre à la demande d'une entreprise quelle qu'elle soit, qui a besoin de personnel. Il est donc salarié de l'agence de travail temporaire à laquelle il est lié par un "contrat de mission". Comme nous l'indique Stephan Garros **"il y a une vraie relation : Proman/Employé/Entreprise."**

L'INTÉRIM OUI MAIS POUR QUI ?

Chez Proman il n'y a pas de restriction quant à sa candidature, en effet tout candidat peut prétendre à un contrat de mission dès lors qu'il a atteint l'âge de 18 ans et jusqu'à... certaines personnes dites "seniors" n'hésitent pas à pousser les portes de chez Proman pour obtenir des missions.

Nous pouvons penser que pour obtenir des missions il faut être qualifié. Comme nous le précise Stéphan, **"la qualification n'est pas indispensable, le recrutement se fait sur le savoir-faire mais surtout sur le savoir-être"**. Le savoir-faire tout le monde connaît mais le savoir-être qu'est-ce-que c'est vraiment ?

Lorsque l'on obtient une mission, il ne suffit pas de faire son travail correctement, il y a aussi le savoir-être; c'est arriver un peu avant l'heure (par exemple si vous devez commencer à 8h, l'idée n'est pas d'arriver pile à l'heure mais un peu avant...), être poli aussi bien avec ses supérieurs qu'avec ses collègues, et bien entendu respecter son engagement et aller au bout de la mission. On n'oubliera pas aussi de vous demander si vous êtes motorisé, si vous pouvez vous adapter à des horaires de travail décalés etc...

Ne pas hésiter à pousser la porte des agences, du moment que vous avez le sourire, l'envie de travailler, une tenue adaptée et que vous remplissez tous les critères. Le processus peut commencer !

Chez Proman,
3 intérimaires sur 5 accèdent à un CDI
à l'issu de missions.

QUELS SONT LES DÉBOUCHÉS ?



Les missions d'intérim peuvent être de véritables tremplins pour accéder à un CDI, notamment chez les personnes aux alentours des 25 ans. Stephan nous rappelle que chez Proman 3 intérimaires sur 5 accèdent à un CDI

à l'issu de missions.

Chaque région et surtout chaque département a des besoins différents. Dans le département 04 les secteurs qui ont le plus besoin de personnel intérimaire sont les secteurs du BTP, des industries cosmétique et agro-alimentaire, le tertiaire (secrétariat par exemple) ou encore le secteur de la grande distribution. Toujours dans notre département, il y a une forte période d'activité en saison estivale et plus particulièrement en Juillet, en effet, le tourisme étant fort pendant cette période, la productivité augmente et de fait le besoin de main d'œuvre aussi.

ET SI ON N'A PAS DE QUALIFICATION ?

Certes, certaines missions vont demander des intérimaires qualifiés, mais les agences Proman pourront vous proposer des missions même si vous n'avez pas la qualification requise et comme le dit Stéphan, **"En fonction de vos envies et de votre motivation, nous avons au sein du groupe Proman tout un process pour proposer des formations qualifiantes ou des contrats de professionnalisation pour répondre aux attentes de nos entreprises clientes"**.



LE TRAVAIL TEMPORAIRE SE DÉVELOPPE !

On dit souvent du travail temporaire que c'est "précaire", alors oui, dans un sens cela n'est pas faux ! Mais comme le souligne Stéphan, **"le travail intérimaire est au final moins précaire que d'enchaîner des CDD..."** lorsque vous rentrez dans le système du travail temporaire vous allez très certainement enchaîner les missions les unes après les autres sans avoir de "temps morts" à envoyer des CV, passer des entretiens de recrutement sans avoir l'assurance d'obtenir un contrat.

De nos jours cette notion d'intérim est bien intégrée dans les entreprises et se développe. Les entreprises font appel aux services de Proman, ce qui leur permet de recruter plus vite, d'avoir la garantie de recevoir des candidats immédiatement employables. **PROMAN proposera de concert avec l'entreprise des formations adaptées pour qu'ils évoluent durablement et régulièrement, c'est non négligeable.**



PEUT-ON FAIRE CARRIÈRE DANS L'INTÉRIM ?

Et bien la réponse est oui ! De plus en plus d'intérimaires qualifiés font le choix de ne travailler que par le biais du travail temporaire pour avoir une certaine liberté, et avoir le choix des entreprises chez lesquelles ils veulent travailler. Bien entendu il faut déjà avoir une certaine expérience pour se permettre cela mais, avec de la bonne volonté, on peut arriver à tout !

Il est tout à fait possible
de faire carrière dans l'intérim !



POUR RÉSUMER :

Tout le monde peut avoir accès à l'intérim avec un peu de savoir-faire, beaucoup de savoir-être, une disponibilité, une flexibilité et une capacité d'adaptation accrues, vous avez toutes vos chances de vous voir confier des missions. Alors n'hésitez pas à franchir le pas des agences Proman sur Manosque, elles sauront vous accompagner dans votre démarche !

Nous remercions Stephan Garros de nous avoir accordé un peu de son précieux temps.

Deux Agences Proman à Manosque :

MANSOQUE INDUSTRIE TERTIAIRE
Espace Mirabeau - Avenue Jean Giono
04 92 72 68 45 - manosque@proman-intérim.com

MANSOQUE BTP
Chemin du Moulin Neuf - Le Forum Bât A Lot 4
04 92 72 98 40 - manosque.2@proman-intérim.com

Vous avez décidé de profiter de cette rentrée pour trouver un emploi et souhaitez passer par une agence d'intérim pour trouver votre emploi ? Voici quelques conseils pour aller au bout de votre démarche et mettre toutes les chances de votre côté pour trouver l'emploi qui va vous correspondre.

TROUVER SON EMPLOI EN INTÉRIM !



LES AGENCES D'INTÉRIM

Il faut savoir que les agences d'intérim sont généralistes ou bien spécialisées, (bâtiment, tertiaire etc...). **Il faudra donc faire un premier tri pour voir celle qui correspond le mieux à votre profil**, et de fait, pourra proposer des missions adaptées : rendez-vous directement sur place afin de vous faire connaître. S'inscrire dans plusieurs agences augmente les chances d'obtenir une mission. **Mais attention, il faut savoir accepter le refus.** Si une agence ne peut vous proposer de mission, parfois, c'est qu'elle n'a pas de demande adéquate.

COMMENT PROPOSER SA CANDIDATURE ?

Pour réussir votre candidature, il faut être très attentif à deux critères : **un dossier administratif complet et un entretien de motivation concluant.**

- Les documents administratifs à présenter : différents éléments sont demandés pour pouvoir constituer votre dossier. La première des choses est bien entendu un CV, ce dernier doit-être bref, mais comporter les informations essentielles (diplômes, expériences, formations etc...). Si vous avez déjà eu une expérience de travail en intérim mentionnez-le !
- Ensuite, il faudra joindre à votre dossier des documents tels que la carte d'identité, la carte vitale, les derniers bulletins de salaire. Vos disponibilités vous seront demandées ainsi que votre capacité d'adaptation dans des environnements différents. Enfin on vous demandera votre permis de conduire, vos attestations ou certifications diverses (si vous êtes titulaire du FIMO par exemple).

COMMENT SE PASSE LE RECRUTEMENT ?

Les processus de recrutement peuvent varier d'une agence à l'autre, mais il ne faut pas perdre de vue que dans tous les cas, en tant que candidat vous serez toujours soumis, à minima, à un entretien de motivation avec ou non des tests. Pendant cet entretien vous serez interrogé sur vos souhaits en termes d'emploi ainsi que sur votre expérience professionnelle. Pour mettre toutes les chances de votre côté vous devez préparer cet entretien; plus le projet sera construit et précis et plus vous aurez de chance d'intéresser le recruteur. N'oubliez pas qu'un entretien n'est pas à sens unique, c'est aussi l'opportunité pour vous de poser toutes les questions nécessaires afin d'en savoir un peu plus sur les postes habituellement proposés par l'agence (son fonctionnement etc...).

Il est essentiel de montrer sa **détermination**, sa **disponibilité** et sa **réactivité** !

RÉACTIVITÉ ET DISPONIBILITÉ SONT DE MISE !

Une fois que toutes les démarches sont accomplies et que l'inscription est faite, si vous n'avez pas été recontacté par la ou les agences, il est fortement conseillé de les relancer régulièrement. Cela montrera votre détermination et votre disponibilité et donnera au recruteur une piqure de rappel concernant votre dossier si une mission adaptée se présente. **Une disponibilité maximale est de mise si vous êtes recontacté pour une proposition.** Ne perdez pas de vue qu'en intérim la mission à pourvoir est souvent urgente et sera attribuée au premier candidat qui se manifeste.

Maintenant que vous avez les grands principes pour trouver votre emploi en intérim, n'hésitez pas à faire les démarches et à pousser les portes des agences !

Nous vous souhaitons bonne chance dans vos recherches !



Intérim • CDD • CDI

*Nos agences locales
à votre écoute*

Avec plus de 460 agences, dont 380 en France et plus de 50 000 intérimaires en mission chaque jour, le Groupe PROMAN est aujourd'hui le 4^{ème} acteur français sur le marché du travail temporaire, du recrutement CDD/CDI et le 1^{er} totalement indépendant.

Fondé en 1990 à Manosque, PROMAN est un groupe familial, qui doit sa position d'acteur majeur des ressources humaines à ses valeurs :

L'humain
La proximité
La réactivité

 **Manosque Industrie Tertiaire**



Espace Mirabeau
Avenue Jean Giono
04100 MANOSQUE
T. 04 92 72 68 45

manosque@proman-interim.com

 **Manosque BTP**



Chemin du Moulin Neuf
Le Forum BÂT A Lot 4
04100 MANOSQUE
T. 04 92 72 98 40

manosque.2@proman-interim.com

 **Château-Arnoux**



Centre Commercial
Le Belvédère
04160 CHÂTEAU-ARNOUX
T. 04 92 62 63 63

chateau.arnoux@proman-interim.com

 **Digne**



15, boulevard Thiers
04000 DIGNE-LES-BAINS
T. 04 92 36 65 40

digne@proman-interim.com


www.proman-emploi.fr



Avec ses formations longues et certifiantes, ADF à Manosque tire son épingle du jeu quant aux taux de réussite! On fait le point sur les résultats de l'année écoulée et sur celle qui se prépare, avec des formations inter ou intra entreprises...

MANOSQUE



C'est avec une grande fierté que nous vous annonçons cette année de très bons taux de réussite, dus à nos formidables stagiaires et à nos équipes pédagogiques toujours autant à l'écoute et performantes !

EN RÉSUMÉ, VOICI LES CHIFFRES !

BTS	Résultats ADF	Résultats Académiques
Assistante de gestion PME/PMI	80 %	66 %
Professions immobilières	70 %	66,95 %
Comptabilité gestion	100 %	68,97%

Nous avons aussi des taux de réussite tout aussi excellents sur nos titres professionnels (certification du ministère du travail), avec **100 %** sur les gestionnaires de paie, **75 %** sur le titre secrétaire comptable et **92 %** de réussite pour les titres Web designer !

L'UN DES MEILLEURS !

ADF est l'un des meilleurs centres de formation de notre académie, avec des résultats bien au-dessus de la moyenne académique. Nos formations sont ouvertes à tout public, salariés en reconversion (CPF de transition professionnelle), demandeurs d'emploi, contrats d'apprentissage (en alternance pour les -30 ans), contrats de professionnalisation.

POUR LES ENTREPRISES ET LEURS SALARIÉS

ADF c'est aussi des formations en management pour les entreprises et leurs salariés.

Quelle est la bonne posture du manager ? Comment motiver ses collaborateurs au quotidien ? Comment communiquer auprès de ses collaborateurs ? Comment avoir confiance en soi et en ses collaborateurs ? Voilà autant de questions que les managers se posent au quotidien.

AVEC ADF, VISEZ TOUJOURS PLUS FORT, TOUJOURS PLUS HAUT !

ADF propose aux managers des cursus novateurs, sous forme d'ateliers participatifs, pour faire évoluer leurs méthodes de management, dans l'optique de rendre leurs collaborateurs plus agiles, plus autonomes, de les responsabiliser et les ouvrir à de nouvelles méthodes qui rendront le travail en équipe bien plus efficace, avec un meilleur investissement et épanouissement au quotidien.



EN INTRA OU EN INTER ?

En intra, cela signifie que nous intervenons pour une entreprise auprès de ses collaborateurs, avec un **programme de formation**

sur mesure et des objectifs individualisés. C'est très efficace pour passer un message commun, permettre aux collaborateurs d'avoir le même niveau de formation avec une méthode commune, c'est aussi l'occasion de travailler ensemble et de mieux apprendre à se connaître.

En inter, cela signifie que le **collaborateur suivra le cursus de formation en dehors de son entreprise** et sera mixé avec d'autres managers, issus d'entreprises et d'horizons différents, favorisant les échanges d'expérience et l'ouverture sur de nouvelles visions ou idées.

PROCHAINE FORMATION MANAGEMENT

La prochaine formation management est planifiée les **7, 12, 18 et 25 novembre**. Inscrivez-vous vite en demandant un devis, des prises en charges à 100% peuvent être obtenues via votre OPCO.



FORMEZ-VOUS ET N'ATTENDEZ PAS POUR RÉUSSIR !

ADF FORMATION

22 rue des Entrepreneurs
Z.I St Joseph - MANOSQUE

Tél. 04 92 72 82 82

accueil@adfformation.fr
www.adfformation.fr

Faites le premier pas
vers votre avenir !

CALENDRIER DES FORMATIONS COURTES

de la rentrée 2019 - 2020



22, rue des entrepreneurs
Z.I. St Joseph
04100 Manosque
Tél. 04 92 72 82 82
Email
accueil@adfformation.fr
Site
www.adfformation.fr

Pour toutes vos démarches administratives, ADF vous accompagne pas à pas vers votre avenir professionnel.

Mobilisation du CPF, montage des dossiers, prenez rendez-vous avec le secrétariat d'ADF Formation.

Faites le premier pas, nous vous aiderons à faire le reste !



- Bureautique ■ Langues ■ Comptabilité ■ Coaching
- Management ■ Infographie ■ Web ■ Développement personnel

Photoshop / initiation 20, 21 et 22 novembre 2019

- Se familiariser avec Photoshop et apprendre les fonctions de base

Photoshop / perfectionnement 18, 19 et 20 décembre 2019

- Réaliser des montages complexes et retoucher des images numériques pour l'impression / Web

InDesign / initiation 27, 28 et 29 novembre 2019

- Apprendre à réaliser des documents, brochures et flyers

Dessiner un logo - Illustrator / initiation 8, 9 et 10 janvier 2020

- Apprendre les fonctions de bases pour réaliser une illustration

Concevoir son logo - Illustrator / perfectionnement 23 et 24 janvier 2020

- Créer un logo original et percutant.

Gestion du stress 11 et 18 octobre 2019

- Le stress sous l'angle des neurosciences et des sciences cognitives et comportementales

Parcours management (module 1 et 2) 7, 12, 18 et 25 novembre 2019

- Acquérir les outils et méthodes pour un management efficace de son équipe

Confiance en Soi 22 et 29 nov 2019

- Se mettre dans une dynamique de changement, développer ses propres capacités

SOIRÉE CONFÉRENCE PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE

Venez découvrir l'intérêt de la PNL pour communiquer,
mieux travailler et favoriser le développement professionnel

MARDI 15 OCTOBRE 2019

**Salle Osco Manosco,
Conférence gratuite à 19 heures**

avec la présence de Marie & Richard Ouvrard.

Marie Ouvrard, maître de conférence à l'université Aix Marseille et enseignante en PNL, sera présente pour nous présenter comment la PNL facilite l'épanouissement professionnel, l'apprentissage, le parcours scolaire et les relations familiales.

Richard Ouvrard est préparateur mental et coach pour les sportifs de haut niveau (équipe de France de handball féminin, natation, gymnastique, cyclisme). Il viendra nous expliquer l'utilisation de certains outils de la PNL dans son travail au quotidien.

**Un cocktail vous sera offert en fin de soirée afin de poursuivre le débat.
RÉSERVEZ VOTRE SOIRÉE AU 04 92 72 82 82 ou par email accueil@adfformation.fr**



MANOSQUE Centre

Boulevard du Temps Perdu - 04100 Manosque

Travaux en cours

LES TERRASSES DU

TEMPS PERDU

- VASTES TERRASSES
- GRANDES BAIES VITRÉES
- TRÈS BELLE VUE
- RÉSIDENCE SÉCURISÉE
- ISOLATION RENFORCÉE



Des appartements d'exception au cœur de la ville

Dernières opportunités

Choisissez votre espace de vie avec **vue dégagée** et **très grande loggia**

- T4 : 85.80 m² + Loggia 45.93 m²
- T4 : 81.99 m² + Loggia 45.03 m²
- T3 : 65.51 m² + Loggia 25.93 m²
- T2 : 42.21 m² + Loggia 22.93 m²
- T2 : 43.56 m² + Loggia 15.13 m²

Parkings et Boxes fermés en sous sol



Illustration non contractuelle

Prestations de standing

- Volets roulants électriques
- Revêtement de sols et faïences de chez PORCELANOSA
- Peintures lisses
- SDB équipées (meuble vasque et radiateur sèche-serviettes)
- Chaudière gaz à condensation thermique
- Isolation thermique et acoustique renforcée
- Fibre optique...

LUNDI 2 SEPTEMBRE

SAINT-AUBAN	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 64 33 56
SISTERON	Galerie Domnine	14 ^{ème} exposition de l'Atelier du bonheur	journée	☎ 04 92 61 54 50
LES OMERGUES	Le Moulin de la Viorne	Expo «Entre les Mondes», vernissage > 6/10	journée	☎ 06 14 65 52 43
SIESTERON	Espace d'Ornano	Expo Daniel Lacomme : art abstrait	journée	☎ 04 92 61 54 50
CHÂTEAU-ARNOUX	Office du Tourisme	Billetterie Spectacle Théâtre de Durance «Chorus»	journée	☎ 04 92 64 02 64
LES MÉES	Foyer Rural	Accompagnement à la scolarité > 30/09	journée	☎ 04 92 32 34 69
SAINT-AUBAN	Stade Grabinski	Concours de tir Beursault. Champ. de France >08/09	journée	☎ 06 80 52 08 39

MARDI 3 SEPTEMBRE

PIERREVERT	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 72 88 99
SISTERON	Musée Terre et Temps	Expo. «Les enluminures ou l'art de détail» >22/09	journée	☎ 04 92 61 54 50
SISTERON	Galerie Domnine	Expo Virginie Rahem-Ancey	journée	☎ 04 92 61 54 50
PEYRUIS	Boutique Manon	Atelier Sensoriel : découverte des Arômes. Resa OT.	9h30	☎ 04 92 64 02 64
LES MÉES	...	Visites guidées gratuites. Tous les mardis	journée	☎ 06 81 56 92 18
AIGLUN	...	Marché bio. tous les mardis	15h30 - 19h	☎ 06 01 76 32 14
DIGNE-LES-BAINS	Les Thermes	Marchés d'artisans et producteurs. Tous les mardis	9h -12h30	☎ 04 92 32 32 92
DIGNE-LES-BAINS	...	Visite commentée de la ville. Tous les mardis	14h30 -16h	☎ 04 92 36 62 62
SALIGNAC	Quartier Mardaric	Visite de la Paléogalerie	journée	☎ 06 80 78 98 78

MERCREDI 4 SEPTEMBRE

MISON	Salle Polyvalente	Les veillées des Basses Alpes	20h - 23h	☎ 04 92 31 15 36
CHÂTEAU-ARNOUX	Office du tourisme	Découverte des sentiers - VTT - Résa. Office Tour.	14h -17h	☎ 04 92 64 02 64
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Les histoires du 1er ... Le petit monde de G. de Pennart	15h30 - 16h30	☎ 04 92 70 48 20
DIGNES-LES-BAINS	Archives Dép.	Expo. «L'affaire Lurs, 4 Aout 1952» > 31/12/20	9h - 17h	☎ 04 92 36 75 00
MANOSQUE	Médiathèque d'Herbès	J'aime ma vie, lectures musicales	16h	☎ 06 02 14 83 23




LOCATIONS DE VACANCES : Gîtes, camping
FERME BIO : légumes de saison
HUILES ESSENTIELLES : lavande, lavandin, héliogyse, thym, romarin
STAGES BIEN-ÊTRE : se ressourcer...
LOCATION DE SALLE : anniversaire, formation...











VISITE DE LA DISTILLERIE TOUTE L'ANNÉE - CONTACTEZ-NOUS !

Ferme de Vauvenière - 04410 Saint-Jurs

Tél. 07 89 98 37 37

<https://ferme-de-vauvenieres.fr>

JEUDI 5 SEPTEMBRE

VOLX	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 75 44 87
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre «La Marelle»	Petit déj' «Souvenirs de vacances»	9h	☎ 04 92 32 37 04
LES MÉES	...	Visites guidées gratuites > 30/09	journée	☎ 06 81 56 92 18
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Expo Lucien Jacques et les Femmes >05/10	journée	☎ 04 92 70 48 20
LA BRILLANNE	Galerie Brillan'Art	Photos-graphies , trace et matières de notre temps	16h- 20h	☎ 06 10 84 39 37
PEYRUIS	Moulin Paschetta	Visite de la savonnerie Paschetta	14h30	☎ 04 92 68 04 12
ESTOUBLON	Le Vieux Moulin	Visite comm. du «Vieux Moulin». Ts les mardis et jeudi	16h - 19h	☎ 04 92 34 44 60
GANAGOBIE	Parking Prieuré	Visite du plateau de Ganagobie	14h - 16h	☎ 06 78 44 75 00

VENDREDI 6 SEPTEMBRE

MALIJAI	...	Collecte de sang	...	☎ 0 810 810 109
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de sang	...	☎ 06 13 42 26 10
LES MÉES	...	Viste guidée des Oliveraies - Résa.Office tourisme	16h - 18h	☎ 04 92 34 36 38
LES MÉES	Aire des Pénitents	Rando des Pénitents	9h30 - 12h	☎ 06 10 28 83 80
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musiques à Pauline : Julie Jourdan	18h - 19h30	☎ 04 92 78 01 08
LES MÉES	...	Visite guidée des oliveraies (sur réservation)	9h30 - 12h	☎ 04 92 34 36 38
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Salon de la voyance > 8/09	...	☎ 04 92 78 00 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Soirée karaoké	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
DIGNE-LES-BAINS	Salle Vallon des Sources	Conf. : «Rééquilibrez votre terrain nutritionnel»	17h	☎ 04 92 36 62 62
DIGNE-LES-BAINS	Crypte ND. du Bourg	Visite guidée de la crypte archéologique	14h30	☎ 04 92 31 67 77
DIGNE-LES-BAINS	Eg. St Vincent	Concert de chants traditionnels corses	20h30	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Cairn Centre d'Art	Dble exploration JJ. Rullier, A. David-Neel > 22/09	9h - 18h30	☎ 04 92 62 11 73

Nouveau Service

UN COLIS OU UNE PALETTE À ENVOYER ?
Nous avons des solutions à vous proposer !

EXPÉDITION DE TOUT COLIS :

Ski, vélo, échelle, pneu, jantes, petits meubles, matelas...
Possibilité valeur déclarée et contre-remboursement à la livraison.

PROS & PARTICULIERS

Depuis Gap ou Manosque à destination de toute la France nous expédions vos colis en toute sécurité. Récupération possible sur tout le 04 & 05.

SAMEDI 7 SEPTEMBRE

VOLX	Gymnase	Fête des associations	13h30 - 17h	☎ 04 92 70 91 28
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre. de Congrès	Hommage à Jacques Offenbach	17h - 19h	☎ 06 11 26 28 14
SAINTE-TULLE	Place Jean Jaurès	Braderie du Secours Populaire	dès 9h	☎ ...
SAINTE-TULLE	Maison du peuple	Vente des cartes de chasse	14h - 18h	☎
MANOSQUE	Egl. ND de Romigier	Chants monodiques traditionnels Corses	18h30	☎
LES MÉES	Salle des Fêtes	Forum des associations	14h - 17h	☎ 04 92 64 02 64
MALIJAI	Parc du Château	Brocante / Vide-grenier	6h - 18h	☎ 06 59 38 35 85
LA BRILLANNE	Galerie Brillan'Art	Exposition photographies JP Audren > 28/09	16h - 20h	☎ 06 10 84 39 37
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Ambiances musicales	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
LE VERNET	Village	Retour de fête	journée	☎ 04 92 35 02 84
MALIJAI	Salle des Fêtes	Forum des associations	9h - 17h	☎ 04 92 34 08 16
CHÂTEAU-ARNOUX	Halle des Lauzères	Forum des associations	9h - 18h	☎ 04 92 64 02 64

DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

MOUSTIERS	Centre du village	Messe de l'Aurore , procession de la Diane	5h	☎ ...
PIERREVERT	Salle polyvalente	Forum des associations	9h - 13h	☎ 04 92 72 86 87
SISTERON	Espla. des Marres	Vide-grenier	journée	☎ 06 83 67 27 86
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	Quinttes avec clarinette de Mozart à Brahms	17h - 18h30	☎ 06 73 57 69 47
MAILJAI	Place du Château	Course cycliste contre la montre	13h30	☎ 06 08 69 87 57

LUNDI 9 SEPTEMBRE

SISTERON	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 61 31 61
VOLONNE	...	Yoga, stretching, pilates, country...	journée	☎ 04 92 61 21 17
DIGNE-LES-BAINS	Musée Gassendi	Installation «Le Col de la porte entrouverte» > 31/12	11h - 19h	☎ 04 92 31 45 29

MARDI 10 SEPTEMBRE

LES MÉES	Village	Visite guidée gratuite «découverte du village»	16h - 18h	☎ 06 81 56 92 18
ESTOUBLON	Les Ruchers	Portes ouvertes aux Ruchers de la Bastide Blanche	10h - 19h	☎ 04 92 34 44 63
SAINTE-AUBAN	Centre La Marelle	Récup déco «Les Vitrines de Nathalie»	...	☎ 04 92 32 37 04
CHÂTEAU-ARNOUX	Salle de Font-Robert	Inscription cours de danse Elan C' > 11/09	17h - 19h30	☎ 06 89 60 03 73

**A
LURS**

**RETROUVEZ TOUTE NOTRE
PROGRAMMATION EN LIGNE**

WWW.LOSONSJAZZCLUB.FR

L'OSONS JAZZ CLUB
OSEZ ÉCOUTER DU JAZZ !

SUIVEZ NOTRE ACTUALITÉ SUR   

MERCREDI 11 SEPTEMBRE

DIGNE	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 40 61 82
SAINTE-TULLE	Marché de Ste Tulle	Tournée de l'environn. «Avec mon aggro, je trie!»	journée	☎ ...
LES MÉES	Maison des Assoc.	Journée d'inscription Les Mées Tonic	14h - 17h	☎ ...
CHÂTEAU-ARNOUX	Office du Tourisme	Sortie VTT électrique - Résa Office du Tourisme	14h - 17h	☎ 04 92 64 02 64
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre «La Marelle»	Coin famille «cerf-volant» (inscription obligatoire)	dès 16h15	☎ 04 92 32 37 04
DIGNE-LES-BAINS	Place Gen. De Gaulle	Marché provençal de Digne > Tous les mercredis	8h - 13h	☎ 04 92 30 52 00
DIGNE-LES-BAINS	...	Visite commentée de la ville > Tous les mercredis	10h - 11h30	☎ 04 92 36 62 62
LES MÉES	Maison Associations	Inscriptions Les Mées Tonic	14h - 17h	☎ ...

JEUDI 12 SEPTEMBRE

LES MÉES	Maison Associations	Inscriptions aux cours mixtes de gym volontaire	9h - 11h	☎ 06 14 46 30 15
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Tables rondes : matières et déchets radioactifs	18h30	☎ 04 42 12 40 64
PEYRUIS	Moulin Paschetta	Visite de la savonnerie	14h30	☎ 04 92 68 04 12
CHÂTEAU-ARNOUX	Place de la Résistance	Marché Bio > tous les jeudis	15h - 19h	☎ 04 92 33 20 00
MALIJAI	...	Marché de Malijai > tous les jeudis	...	☎ 04 92 34 01 12
SAINT-AUBAN	Centre La Marelle	Petit Déj' «avec le théâtre de Durance»	9h	☎ 04 92 32 37 04
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Apéro Concert - Onda YA (participation libre)	19h	☎ 06 85 35 68 42

VENDREDI 13 SEPTEMBRE

LURS	L'Osons Jazz Club	Soirée Jazz club avec Alfonse et les Calissons	dès 20h30	...
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre. congrès Etoile	Les soirées de l'Etoile - Théâtre : L'emmerdante	20h30 - 22h	☎ 04 92 78 01 08
CHÂTEAU-ARNOUX	Gym. Les Lauzières	Ateliers gratuits de découverte du Kundalini Yoga	12h15 - 13h30	☎ 06 59 62 19 84
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Soirée karaoké	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
LES MÉES	Place de la République	Marché des Mées > tous les vendredis	...	☎ 04 92 34 03 01
PEYRUIS	Boulevard des Poilus	Marché de Peyruis > tous les vendredis	...	☎ 04 92 33 21 00
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Spectacle de dance - Cie 2B2B	18h	☎ 06 85 35 68 42

Gestion des matières et déchets radioactifs à Cadarache



Participez aux tables rondes

Jeudi 12 septembre - 18h30

Salle des Tilleuls - 2B rue Lemoyne - **Manosque**



cli-cadarache.org
contact@cli-cadarache.fr
04 42 12 40 64



SAMEDI 14 SEPTEMBRE

Oraison	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 78 65 80
Sisteron	Espace d'Ornano	Exposition Pierre Ambrogiani > 26/10	journée	☎ 04 92 61 54 50
Gréoux-les-Bains	Placette Pauline	Musiques à Pauline : Double impact	16h - 19h	☎ 04 92 78 01 08
L'Escale	Maison des Asso.	Tournoi de tarot (inscription à 14h)	dès 14h30	☎ 06 18 90 97 59
Volonne	Ecoquartier	Fête des possibles	10h - 17h	☎ 06 51 70 99 04
Oraison	...	2 ^{ème} édition Festival du Cirque > 15/09	14h - 22h	☎ 04 92 75 36 86
Oraison	Centre ville	Forum des associations	10h - 16h	☎ 04 92 70 77 77
Gréoux-les-Bains	Casino Partouche	Ambiances musicales	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
Malefougasse	Mairie	Jumarts et Jumerres retour sur une bizarrerie zoologique	17h - 19h	☎ 06 64 80 23 84
Oraison	...	Atelier de la connaissance	14h - 16h	☎ 06 75 63 51 06
Manosque	Rue des Marchands	Inauguration Galerie-Atelier	11h - 17h	☎ ...
Forcalquier	Le KféQuoi	Grande journée La Martmite Nomade	14h - 01h	☎ 06 85 35 68 42
Manosque	Place du Terreau	Marché "Le Terreau de l'Art" > tous les samedis matins	...	☎ 04 92 70 34 00

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

Moustiers	Place de l'Eglise	«Moustiers à la Page!» - Rencontre BD et Livre	10h - 18h	☎ ...
Sainte-Tulle	Théâtre H. Fluchère	Pièce de théâtre «Le Dernier soir du dictateur»	15h	☎ ...
Château-Arnoix	Parking Cim. St Pierre	Découverte de la réserve ornithologique	8h30 - 11h	☎ 06 03 65 75 31
Les Mées	Aire Touris. Penitents	Rando des Pénitents	9h30 - 12h	☎ 06 10 28 83 80
Oraison	Salle de l'Eden	Concert Gryselicis Canto	17h30 - 19h	☎ 06 34 50 98 65
Oraison	Centre ville	Vide greniers	8h - 17h	☎ 04 92 78 77 13
La Palud/Verdon	...	Marché d'artisans et de producteurs	journée	☎ 04 92 77 31 33
Digne-les-Bains	Chap. St Pancrace	Fête de la rentrée à la Chapelle Saint-Pancrace	10h30	☎ 06 40 12 73 97

LES SOIRÉES DE
L'ÉTOILE
2019
GRÉOUX-LES-BAINS
CENTRE DE CONGRÈS L'ÉTOILE
VENDREDI 13 SEPT.
20H30

Spectacle programmé avec
le Théâtre de la fontaine
d'argent à Aix-en-Provence.

Plein tarif :
15€
Tarif réduit :
12€*

*Demandeurs d'emploi, moins de 25 ans,
groupes à partir de 10 personnes et
comités d'entreprise)

ICI

et nulle part ailleurs !

Destination
HAUTE-PROVENCE
DURANCE LUBERON VERDON

f
greouxlesbains.com



RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS : Office de Tourisme 04 92 78 01 08

MARDI 17 SEPTEMBRE

SISTERON	Sanofi	Collecte de sang	...	☎ ...
SAINTE-TULLE	Maison du Peuple	Réunion d'information sur rôle du parent d'élève	20h	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	...	Conf. : L'influence de la Lumière du midi sur les peintres	18h - 20h	☎ 04 92 70 48 20
CHÂTEAU-ARNOUX	Salle Font Robert	Rentrée d'Élan C'	...	☎ 06 89 60 03 73
CHÂTEAU-ARNOUX	Office du Tourisme	Sortie VTT électrique (sur réservation)	14h - 17h	☎ 04 92 64 02 64
LES MÉES	Village	Visite gratuite guidée «découverte du village»	16h - 18h	☎ 06 81 56 92 18
PEYRUIS	Boutique Manon	Atelier sensoriel : découverte des arômes (gratuit)	9h30	☎ 04 92 64 02 64
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Apéro-concert : Twin Shox (part. libre)	19h	☎ 06 85 35 68 42

MERCREDI 18 SEPTEMBRE

SAINTE-TULLE	Esp. Gaston Vachier	Collecte de sang	15h - 19h30	☎ 06 08 99 03 06
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre. Congrès Etoile	Gréoux Jazz Festival >22/09	...	☎ 04 92 78 01 08

FORMATIONS EN ALTERNANCE

TRANSITION ÉNERGÉTIQUE

RENTRÉE AUTOMNE 2019 !

PUBLIC :

- Jeunes adultes,
- demandeurs d'emploi,
- reconversion professionnelle.

FORMATIONS SUR 1 AN

- ➡ Opérateur de fabrication chimie/cosmétique (niveau CAP),
- ➡ Technicien de maintenance des équipements thermiques (niveau BAC),
- ➡ Technicien réseaux services très haut débit *fibre optique* (niveau BAC),
- ➡ Attaché technico-commercial en négoce de matériaux de construction (niveau BAC+2),

FORMATIONS SUR 2 ANS

- ➡ BTS électrotechnique (niveau BAC+2),
- ➡ BTS Fluide énergie domotique option génie climatique et fluidique (niveau BAC+2),
- ➡ Technicien bureau études *fibre optique* (niveau BAC+2).



JEUDI 19 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Occitane	Collecte de sang	...	☎ 06 13 42 26 10
CHÂTEAU-ARNOUX	Cinematographe	Ciné petit déj' «spécial Italie»	9h	☎ 04 92 32 37 04
PEYRUIS	Boutique Manon	Atelier sensoriel . découverte des Arômes (gratuit)	9h30	☎ ...
PEYRUIS	Moulin Paschetta	Visite de la savonnerie	14h30	☎ 04 92 68 04 12
DIGNE-LES-BAINS	Cath. ND du Bourg	Valery Orov , la grande voix Russe	18h	☎ 04 92 36 62 62

VENDREDI 20 SEPTEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre. Congrès Etoile	Gréoux : cité thermale en Pvce. Résa obligatoire	17h - 19h	☎ 04 92 70 48 20
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre «La Marelle»	Café gourmand littéraire «spécial Italie»	dès 10h	☎ 04 92 32 37 04
MALIJAI	Foyer Ch. d'Argent	Tournoi de tarot	20h30	☎ 04 92 34 50 25
LES MÉES	Office du tourisme	Visite guidée des oliveraies (sur réservation)	16h - 18h	☎ 04 92 34 36 38
CHÂTEAU-ARNOUX	Gym. Les Lauzières	Ateliers gratuits de découverte du Kundalini Yoga	12h15-13H30	☎ 06 59 62 19 84
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Soirée karaoké	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
DIGNE-LES-BAINS	Salle Vallon des Sources	Conférence «L'Aromathérapie»	17h	☎ 04 92 36 62 62
VOLONNE	Place Ch. de Gaulle	Marché de Volonne > tous les vendredis	...	☎ 04 92 64 07 57
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Concert de soutien à la ligue des Droits de l'Homme	18h	☎ 06 85 35 68 42

**PASS
TIME**

Faites le plein de réductions

grâce au guide PASSTIME des Alpes-de-Haute-Provence

**30 à 50 % de remises dans les
RESTAURANTS - COMMERCES - LOISIRS**

EDITION LIMITEE

- ▶ N° 1 des guides de réductions
- ▶ Des centaines d'euros d'économies par an
- ▶ Guide amorti en 1 ou 2 utilisations
- ▶ Valable de 1 à 6 personnes
- ▶ Utilisable dès maintenant jusqu'en décembre 2020
- ▶ Un guide local, une carte et une application nationale

-40% **-30%** **-20%**
-50%



**Pour nous contacter
ou commander :**

PASSTIME DES
ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE
Nicolas : 06 62 88 66 94
nm.04@passtime.fr
www.passtime.fr



SAMEDI 21 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Journée Mondiale Alzheimer	14h - 18h	☎ 06 83 39 96 95
LURS	L' Osons Jazz Club	Quartet «Les Quatre Vents»	21h - 23h30	☎ ...
MOUSTIERS	...	Les Journées Européennes du Patrimoine > 22/09	journée	☎ ...
SISTERON	Salle l'Alcazar	Soirée dansante avec Amandine Musette	21h30 - 23h30	☎ 06 83 73 84 02
SISTERON	Place G. de Gaulle	Foire d'Automne	journée	☎ 04 92 61 00 37
SISTERON	Centre ville	Journées Européennes du Patrimoine	journée	☎ 04 92 61 54 50
LA BRILLANNE	Galerie Brillan'Art	Conf : Observation des constantes en géopolitique	18h	☎ 06 10 84 39 37
LES MÉES	Lac Joël Siguret	Fête du Lac des Méés	8h - 17h	☎ 04 92 36 37 85
PEYRUIS	Café-Théâtre le France	One man show Terry Cometti «Ange ou démon»	21h	☎ 04 92 38 00 08
MALIJAI	Village	Journées Européennes du Patrimoine	14h - 18h	☎ ...
LES MÉES	Egl. ND des Oliviers	Journées Européennes du Patrimoine	9h - 19h	☎ ...
PUIMICHEL	Place du village	Courses de brouettes	11h	☎ 06 25 05 88 28
MOUSTIERS	Gal. Ancien Presbytère	Expo : Lallier un demi-siècle de production	9h - 18h	☎ 04 92 78 06 03
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Ambiances musicales	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
DIGNE-LES-BAINS	Vieille ville	4 ^{ème} édition Festival du jeu	dès 10h	☎ 06 99 96 22 27
PEYRUIS	Moulin Paschetta	Visite de la savonnerie	14h30	☎ 04 92 68 04 12
DIGNE-LES-BAINS	...	Journées européennes du patrimoine	...	☎ 04 92 30 52 00
MALIJAI	Stade de Malijai	Tournoi de football U9	10h	☎ 06 33 19 35 47
ORAISON	...	Concert vibratoire en pleine nature	18h30	☎ 06 75 63 51 06
MANOSQUE	Place du Terreau	Marché "Le Terreau de l'Art" > tous les samedis matins	...	☎ 04 92 70 34 00

NOUVEAU DANS VOTRE INSTITUT

Beauty Shop Esthetic

ÉPILATION DÉFINITIVE À LA LUMIÈRE PULSÉE

STELLA SHR ONE MOVE - DERNIÈRE GÉNÉRATION

- ★ TRAITEMENT PLUS RAPIDE
- ★ EFFICACE SUR DES PHOTOTYPES DE 1 À 4
- ★ RÉSULTAT VISIBLE DÈS LA 1^{ère} SÉANCE
- ★ INDOLORE

OFFRE
DE RENTRÉE
LUMIÈRE PULSÉE
1 ZONE ACHETÉE
=
LA 2^{ème} à 50%

BEAUTY SHOP ESTHETIC

BÂTIMENT LE MEETING • PARC D'ACTIVITÉ ST JOSEPH • MANOSQUE

04 92 82 24 49 //



BEAUTYSHOPESTHETIC

du lundi au samedi de 9h à 18h - NON STOP - avec ou sans RDV

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Allée de Drouille	Brocante collection et vide grenier annuel	journée	☎ 06 27 64 31 72
PUIMOISSON	Centre historique	Balade des anciens métiers dans le centre historique	journée	☎ 06 83 20 45 91
ESPARRON-VERDON	Parking commerces	Grande foire du lac	9h - 19h	☎ 06 64 46 09 09
SAINTE-TULLE	Espl. Max Trouche	Vide-grenier	journée	☎ ...
SISTERON	Musée Terre et Temps	Atelier d'enluminures	14h30 - 18h	☎ 04 92 61 54 50
DIGNE-LES-BAINS	Place du Tampinet	Color aventure	...	☎ ...
SAINT-AUBAN	Place Pechiney	Marché prov. de Saint-Auban > tous les dimanches	...	☎ 04 92 33 20 00
SAINTE-TULLE	Village	Journée Européenne du patrimoine	9h30 - 14h	☎ ...

LUNDI 23 SEPTEMBRE

DIGNE-LES-BAINS	Musée Gassendi	Expo. 36 épisodes du Siècle de Paris > 03/11	...	☎ 04 92 31 45 29
------------------------	----------------	--	-----	------------------

MARDI 24 SEPTEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Avenue des Thermes	A. Cathrine et E. Prawidlo - Rencontre d'auteur	18h - 20h	☎ 04 92 70 48 20
PEYRUIS	Boutique Manon	Atelier Sensoriel : découvert des Arômes (gratuit)	9h30	☎ 04 92 64 02 64
LES MÉES	Village	Visite guidée gratuite «découverte du village»	16h - 18h	☎ 06 81 56 92 18

MERCREDI 25 SEPTEMBRE

DIGNE	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 40 61 82
SAINT-AUBAN	Centre La Marelle	Coin famille : dessine l'arbre de ta famille	dès 16h	☎ 04 92 32 37 04
CHÂTEAU-ARNOUX	Office Tourisme	Sortie VTT électrique (limité 8 pers.)	14h - 17h	☎ 04 92 64 02 64
MANOSQUE	...	Festival «Les Correspondances» > 29/09	...	☎ 04 92 75 64 83

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

DES PONCHES
Tél. 04 92 75 94 07

266, rue des Ponches
(à côté de hertz) MANOSQUE

À conserver et à présenter lors de votre visite
offre NON CUMULABLE

Vous offre

10 €

sur votre
contrôle technique

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
DES PONCHES

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK

facebook

NOUVEAU !

3X SANS FRAIS
PAR CARTE BANCAIRE



JEUDI 26 SEPTEMBRE

MANOSQUE	ND. Romigier	Exposition Cint'Art - Sculpture sur argile > 29/09	10h - 18h30	☎ 04 92 72 31 31
GRÉOUX	Eg. ND des Ormeaux	Xinarcas, chant et cistre Corses	20h30 - 22h	☎ 06 71 93 18 58
PEYRUIS	Moulin Paschetta	Visite de la savonnerie	14h30	☎ 04 92 68 04 12

VENDREDI 27 SEPTEMBRE

SAINTE-TULLE	Théâtre H. Fluchère	Expo. (photographie) Echarpe d'Iris >4/10	journée	☎...
CHÂTEAU-ARNOUX	Gymnase	Ateliers gratuits de découverte du Kundalini Yoga	12h15 - 12h30	☎ 06 59 62 19 84
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Soirée karaoké	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
DIGNE-LES-BAINS	Eglise ND. du Bourg	Visite de la crypte archéologique	14h30	☎ 04 92 31 67 77
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Biga* Ranx - Salin - Karma & Plum	20h	☎ 06 85 35 68 42

NOUVEAU

SLIM COIFFURE

NATUREL & VÉGÉTAL

COIFFEUR COLORISTE VÉGÉTAL

Colorations végétales • Soins naturels des cheveux



Les Terrasses de l'Olivette
128 Boulevard du Maréchal Juin
04 100 - MANOSQUE

Hommes - Femmes - Enfants
Sur rendez-vous
du **mardi** au **samedi** de **9h** à **18h**

Tél. 04 92 79 46 75

SAMEDI 28 SEPTEMBRE

LURS	L' Osons Jazz Club	Christophe Marguet «Happy Hours» Quartet	21h	☎ ...
SAINTE-TULLE	Théâtre H. Fluchère	Vernissage expo photo. Echarpe d'Iris	journée	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musiques à Pauline : Entre nous	16h - 19h	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Ambiances musicales	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
PEIPIN	Salle polyvalente	Repair Café : atelier de réparation gratuit	14h - 17h	☎ 07 66 28 68 60

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

VOLX	Centre d'incendie	Vide grenier des sapeurs pompiers de Volx	7h - 18h	☎ 06 51 39 18 76
MALIJAI	Boulodrome	Concours du Président et repas de fin de saison bouliste	dès 12H	☎ 06 79 76 28 23
ORAISON	Centre ville	Vide greniers	8h - 17h	☎ 06 50 46 38 80
LES MÉES	Centre équestre	Projection film «En équilibre» + conférence	dès 20h	☎ 04 92 34 34 60

DOMAINE de PRADAUS

Le PRADAUS LOUNGE

Situé au pied de Reillanne, sur D4100 à 15 mns de Manosque, Forcalquier et Apt



Découvrez dans un cadre exceptionnel nos cocktails, vins, bières et savoureuses assiettes ou planches...

Salle avec billiard américain grande terrasse, piscine et terrain de pétanque...



Visitez nous sur instagram:
domainedepradaous



ÉVÈNEMENTS PRIVÉS ET PROFESSIONNELS

Jusqu'au 30 Septembre
Ouvert tous les soirs
à partir de 19h
Fermé Lundi soir

Hors saison
Ouvert Jeudi,
vendredi et samedi



Réservations: **04 92 74 98 99** domainedepradaous@orange.fr **www.domainedepradaous.com**

Retrouvez l'horoscope de THIERRY VALANCE
 08 92 23 76 61 Service 0,60 € / min + prix appel **en fin de magazine**
 REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE facebook **THIERRY VALANCE**



LUNDI 30 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Auchan	Collecte de sang	...	📞 06 13 42 26 10
-----------------	--------	------------------	-----	------------------

MARDI 1^{ER} OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Comité de lecture - la rentrée littéraire	18h - 20h	📞 04 92 70 48 20
-------------------------	-------------	---	-----------	------------------

MERCREDI 2 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Avenue des Thermes	Les histoires du 1 ^{er} ... soyons gourmands !	15h30 - 16h30	📞 04 92 70 48 20
CERESTE	Salle des Fêtes	Collecte de sang	15h - 19h30	📞 06 70 49 31 93

JEUDI 3 OCTOBRE

MANOSQUE	Salle Osco Manosco	9 ^{ème} matinée de la création d'entreprise	9h - 13h	📞 ...
-----------------	--------------------	--	----------	-------



9^e MATINÉE de la création d'entreprise

Réveillez le **SUPER** entrepreneur qui sommeille en vous !

JEUDI 3 OCT.
9H-13H

SALLE OSCO MANOSCO
MANOSQUE
ENTRÉE GRATUITE



WWW.INITIATIVE-ALPESDEHAUTEPROVENCE.COM





Après une saison mitigée en termes de résultats. Le club a pris la décision d'évoluer et de préparer le futur avec un projet ambitieux. Le projet "Horizon 2023" est lancé. Le but : faire monter l'équipe au niveau Honneur pour l'année 2023, qui sera l'année de la coupe du monde en France !

LE DLV XV FAIT SA RENTRÉE



PETIT RAPPEL SUR LE PROJET "HORIZON 2023"

Le DLVX s'est fixé un objectif pour 2023 : **atteindre le plus haut niveau régional**. Mais pourquoi 2023 ? Et bien pour deux raisons : la première est qu'il faut se structurer, évoluer et pour se faire il faut du temps. La 2^{ème} raison est que la date buttoir 2023 correspond à l'année de la coupe du monde de rugby qui se déroulera en France ! Alors pour mener à bien ce projet, le président du club s'est entouré d'un responsable sportif qui aura pour mission et objectif de réussir l'ascension au niveau Honneur.

UN RESPONSABLE SPORTIF !

C'est à **Stéphan Garros** que revient la mission d'atteindre l'objectif, mais bien entendu ce n'est pas tout seul qu'il va officier, il s'est entouré de plusieurs personnes pour y parvenir. **François Imbert et Cédric Lambert** sont les entraîneurs des avants, **Jean-Pierre Saitour et Rémy Ubéda** sont les entraîneurs des ¾. Le staff est complété par **Jean Narvaez et Gérald Scal** qui encadreront l'équipe espoirs.

UNE REPRISE ATTENDUE

C'est avec des joueurs plus que jamais motivés que les entraînements ont repris le 12 Août, malgré la période estivale ils ont répondu présents pour attaquer cette nouvelle saison comme il se doit. Il faut noter le retour de plusieurs jeunes du club mais aussi des joueurs expérimentés qui apporteront certainement leur expérience sur le terrain pour n'avoir qu'un seul objectif : **engranger les victoires et ce dès le début de la saison**. Après la reprise des entraînements, **le championnat devrait débuter le 6 Octobre**. Avant la reprise officielle, le Staff du DLV a mis les bouchées doubles pour organiser une série de matchs amicaux, afin que les joueurs puissent trouver leurs automatismes. Parmi ces matchs de préparations, c'est face à Sisteron que le DLV se mesurera. **C'est le 28 Septembre à Manosque que le match se jouera à partir de 17h**. Il est important de souligner que le club de Sisteron évolue 3 niveaux au dessus du DLV...

UN NOUVEAU STAFF, DE LA MOTIVATION MAIS PAS QUE...

Pour réussir le pari "Horizon 2023" le club a travaillé dur pendant la pause estivale pour agrandir la famille des partenaires du club. **Plusieurs entreprises de la région continuent plus que jamais à soutenir le club, de nouvelles viennent agrandir le cercle pour voir le club se hisser sur la plus haute marche !** D'ailleurs, si vous souhaitez apporter votre pierre à l'édifice et contribuer à la réussite du challenge, **le club est en recherche continue de partenaires. Si cela vous intéresse, il ne faut surtout pas hésiter à contacter le club par mail (contact.dlvxv@gmail.com). On vous proposera plusieurs formules.**

Objectif 2023 :

Atteindre le plus haut niveau régional !

C'EST AUSSI LA RENTRÉE POUR L'ÉCOLE DE RUGBY

Qui dit rentrée, dit... reprise de l'école de rugby. **C'est le mercredi 21 Août que les petits ont repris le chemin du stade**. Après avoir retrouvé les copains et raconté les vacances, ils ont découvert les changements pour les différentes équipes de jeunes. Ont fait le point :

- **Les M6/M8 et M10**, continueront à s'entraîner le mercredi à Manosque de 14h à 16h et à Oraison de 14h30 à 16h30. Le samedi, place à l'entraînement commun à Oraison de 10h30 à 12h.
- **Les M14**, s'entraîneront le mardi de 18h15 à 20h à Manosque et le jeudi de 18h15 à 20h à Oraison. Le club a tout prévu puisque des navettes sont en places pour faire les trajets.

En ce qui concerne les catégories jeunes compétitions, un rassemblement avec Digne et Sisteron s'est mis en place cette saison pour permettre aux jeunes d'évoluer dans un championnat à leur niveau. Grâce à cette entente **deux équipes de Cadets et deux équipes de Juniors voient le jour** pour permettre à tous les jeunes de jouer et de ne laisser personne pour compte. Les entraînements auront lieu à Manosque le mercredi de 18h à 20h et le vendredi à Oraison de 19h à 21h; là aussi des navettes sont mises en place pour les trajets.

En route pour 2023 ...



Le mois de septembre est souvent celui des bonnes résolutions concernant la reprise d'une activité physique... Alors, que vous soyez un sportif régulier ou un sportif occasionnel, certaines recommandations peuvent vous aider à pratiquer votre activité sans crainte de vous blesser tout en améliorant vos performances.

L'IMPORTANCE DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ SPORTIVE RÉGULIÈRE



Les effets bénéfiques du sport ne sont plus à prouver et de nombreuses études montrent que la pratique régulière d'une activité physique a de nombreuses propriétés aussi bien sur notre organisme que sur notre moral.

Outre le fait que notre corps soit plus ferme, que notre tonus musculaire soit meilleur, le sport permet également une augmentation de l'élimination des toxines accumulées dans notre organisme :

- Par la transpiration et la production accrue de sébum par les glandes sébacées ;
- Par les poumons : lorsque nous faisons du sport, nous respirons davantage et consomons ainsi plus d'oxygène (meilleure oxygénation des tissus) et rejetons plus de dioxyde de carbone (déchet de notre organisme) ;
- Par le foie qui travaille plus et favorise l'élimination de nombreux déchets;
- Par le système digestif, en diminuant le temps de transit.

Mais le sport permet aussi de réguler les taux de cholestérol (en favorisant le bon au détriment du mauvais), la glycémie (diminue les risques de diabète de type 2), les triglycérides. Il diminue aussi les risques de cancer.

Pratiquer une activité physique régulièrement permet de tonifier le cœur et de l'économiser, de diminuer la nervosité et l'état de stress en nous apaisant. Pratiquer une activité physique régulièrement favorise le sommeil, maintient un état de souplesse et permet de conserver un meilleur équilibre. Mais le sport améliore aussi le système immunitaire et les défenses de

ASTUCES ET CONSEILS POUR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE SAINNE !

l'organisme permettant ainsi d'être moins malade.

QUELLE ALIMENTATION ?

Aujourd'hui chacun s'accorde à reconnaître l'importance de l'alimentation sur la santé mais aussi sur la performance des sportifs. Construire une assiette équilibrée permet d'apporter à notre organisme tous les nutriments et l'énergie nécessaires pour couvrir nos besoins. Ces derniers varient en fonction de l'activité physique et du degré d'entraînement.

Alors que met-on dans notre assiette ?

Le sportif doit donc bénéficier d'une alimentation variée :

- Des protéines animales ou végétales pour nourrir et réparer les muscles sollicités pendant l'effort : privilégiez les viandes blanches, la volaille, le poisson, les œufs, les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs).
- Des glucides (sucres) qui constituent une réserve d'énergie utilisable pendant un effort de forte intensité. Ces glucides sont soit sous forme complexe : féculents, céréales, pommes de terre, légumineuses soit sous forme simple : les fruits.
- Des lipides (graisses) qui fournissent de l'énergie pour des activités d'intensité modérée. Les "bons gras" : huile d'olive, de noix, de colza, avocat, oléagineux (amandes, noix, noisettes...) ne se stockent pas (ne se transforment pas en graisses) mais sont utilisés par les muscles.
- Des fibres qui aident à construire la masse maigre et apportent vitamines, minéraux et antioxydants indispensables au bon fonctionnement des muscles : légumes, fruits, céréales complètes, légumes secs.

Les besoins en eau sont accrus lorsque l'on fait du sport.

Lors d'un entraînement il est donc important de boire avant d'avoir soif. L'eau doit donc être apportée régulièrement pour éviter la déshydratation : eau de source, eau minérale faiblement minéralisée (Mont Roucoux, Volvic...), jus de légumes.





VOUS RESSENTEZ UNE DOULEUR ?



Voici quelques produits incontournables pour tous les sportifs :

L'argile verte : Contre les douleurs musculaires et articulaires, les hématomes ou encore les œdèmes, l'argile verte présente d'intéressantes propriétés

anti-inflammatoires. Appliquez l'argile sur la zone douloureuse sous la forme d'un cataplasme d'environ 1 cm d'épaisseur. Laissez poser au moins 2 heures.

Huile essentielle de Gaulthérie (*Gaultheria procumbens*) : Active la circulation du sang et chauffe localement le muscle avant un effort. Cette huile essentielle est un excellent anti-inflammatoire et antispasmodique : utile en cas de crampes, de contractures musculaires, d'entorse, de tendinite... en massage sur la zone concernée diluée dans une huile végétale : 2 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie pour 8 gouttes d'huile végétale.

L'huile essentielle de Menthe poivrée (*Mentha piperita*) : Son effet froid permet de soulager toutes sortes de douleurs musculaires ou articulaires en un instant, idéale en cas de chaleur. Elle agit également en cas de traumatismes et de chocs. En massage, diluer dans de l'huile végétale et appliquer sur les muscles ou les chocs : 1 goutte d'huile essentielle pour 5 gouttes d'huile végétale.

L'arnica (en homéopathie ou sous la forme d'un macérât huileux) : antidouleur et anti-inflammatoire : A prendre avant ou après un effort physique pour limiter les douleurs musculaires et les crampes : 5 granules 4 fois par jour d'arnica en 7 ou 9 CH. Sous forme de macérât huileux pour des massages musculaires, elle permet de soulager les courbatures, les contractures et les crampes. Elle est encore plus efficace combinée aux huiles essentielles mentionnées plus haut.

LE MEILLEUR MOMENT POUR PRATIQUER UNE ACTIVITE SPORTIVE

Vous trouverez sur ce sujet des avis divers et variés : certains recommanderont plutôt le matin, d'autres le midi, quand pour d'autres encore ce sera le soir...

Dans la pratique, il n'est pas toujours évident de trouver LE moment idéal pour faire du sport. La plupart d'entre nous n'a d'ailleurs pas vraiment le luxe de choisir ce moment, et nous faisons plutôt en fonction de nos disponibilités face à nos emplois du temps hyper chargés...

Alors, pour déterminer l'instant le plus favorable à la pratique d'un sport, écoutez-vous, faites différentes expériences pour trouver le rythme qui vous correspond le mieux.

Pensez à vous avant tout et rappelez-vous que ce qui est important dans toute activité physique c'est d'y prendre plaisir !



Pratiquer une activité physique régulière est un réel bienfait pour la santé !

Julie MIOLLAN
Naturopathe - Iridologue
Consultations à Manosque et Oraison
Rendez vous au 06 82 02 71 69



Avec plus de 52 000 licenciés, le triathlon est un sport complet puisqu'il regroupe pas moins de 3 disciplines : la natation, le vélo et la course à pied. Il peut se pratiquer dès le plus jeune âge, nous allons voir cela avec Maël.

MAËL, 15 ANS : AVENIR PROMETEUR EN TRIATHLON

Plus qu'un loisir, le triathlon est pour Maël une véritable passion ! Il enchaîne les compétitions et les bons résultats. C'est avec un avenir très prometteur que nous lui avons posé quelques questions pour en savoir un peu plus...



Salut Maël, peux-tu te présenter ?

"Je m'appelle Maël Sevennec. J'ai 15 ans. Cette année j'étais scolarisé dans le collège Jean Giono à Manosque. Je pratique le triathlon depuis l'âge de 5 ans. Je suis licencié à l'EPM natation et au club de triathlon d'Aix en Provence."

En quoi consiste exactement le triathlon ?

"Dans le triathlon il y a 3 sports que l'on enchaîne : la natation, le vélo et la course à pied. Les deux où je me fais le plus plaisir : la natation et le vélo."

Comment en es-tu venu à faire du triathlon ?

"Mes parents faisaient du triathlon au niveau national. C'était pour moi évident de pratiquer ce sport. J'aime ce sport car il est ludique. On change tout le temps de discipline"

Comment et à quelle fréquence se passent tes entraînements ?

"Je nage à l'EPM natation 5 fois par semaine. L'entraîneur Pierre Chaberty m'a énormément fait progresser cette année. Il sait adapter les séances pour la natation ou pour le triathlon. En vélo et en course à pied c'est mon père qui m'entraîne. Je fais 2 séances dans chacune de ces 2 disciplines."

Comment gères-tu tes études et les entraînements ?

"J'essaie de m'organiser au maximum entre l'école, les devoirs, les entraînements et les copains."

As-tu une alimentation ou des contraintes particulières ?

"Oui je surveille mon alimentation. Je mange sainement. J'évite les fastfoods avant les compétitions. Pour rester performant, je m'entraîne plus. Je dois donc faire attention à mon corps et faire des étirements. Avant une compétition, je mange bien et je dors bien. Je ne me prends pas la tête, il ne faut pas être trop stressé. Sur la ligne de départ il faut se dire que l'on va être le meilleur."



Quelques conseils à donner pour pratiquer le triathlon ?

"Il faut bien s'entraîner, être appliqué et régulier. A mon avis, il faut commencer par la natation. Ensuite on peut progresser en course à pied et en vélo. **Tout le monde peut pratiquer le triathlon; peu importe le physique. Le triathlon est facile. On s'amuse à passer d'une discipline à l'autre. On ne s'ennuie pas !**

Quels sont tes derniers résultats et tes prochains objectifs ?

"Cette année j'ai fini 4^{ème} au championnat de France de Triathlon et 3^{ème} par équipe; 3^{ème} au championnat de France des ligues; 12^{ème} au championnat de France d'aquathlon."

"Mes objectifs pour l'année prochaine sont de rester dans les 20 premiers au championnat de France. (Je passe cadet, le format de course double; c'est une grosse étape à franchir). Et de faire un top 5 en cadet 2^{ème} année."

Un dernier petit mot pour la fin ?

"J'ai pour exemple mon cousin qui est en équipe de France en natation (vice champion d'Europe junior sur 200 dos). Il me motive à essayer de faire le même parcours en triathlon."

Maël nous te remercions de nous avoir accordé un peu de temps pour répondre à ces quelques questions. Nous te souhaitons une bonne continuation avec des beaux résultats !



"En triathlon on s'amuse à passer d'une discipline à l'autre. On ne s'ennuie pas !"



Ça y est ! Le temps de la reprise a aussi sonné pour le HPB (Haute Provence Basket). Le 19 août la température est montée dans le gymnase des Varzelles avec la reprise des entraînements. Nouveaux entraîneurs et objectifs pour cette nouvelle saison. On fait le point !

UNE NOUVELLE SAISON DÉMARRE POUR HPB !



On commence la reprise par les U13, qui ont fait chauffer le parquet dès 16h30, puis les U15 et U17 ont pris le relais à 18h et enfin les séniors ont clôturé cette reprise d'entraînement en soirée. Au programme : préparation physique coachée par les **deux nouveaux entraîneurs recrutés pour cette nouvelle saison** de basket qui démarrera le 14 septembre pour les U13 qui participeront à un tournoi de rentrée à Digne et par un match de coupe pour les équipes U17, toutes deux engagées en championnat régional cette année.

Cette reprise sportive s'est étalée sur les deux dernières semaines du mois d'août avec des entraînements sur Manosque et Volx.



DEUX NOUVEAUX ENTRAÎNEURS RECRUTÉS

Les deux salariés Jonas Bourguignon et Hugo Pepin ont à charge d'encadrer l'ensemble des joueurs du club avec l'aide de parents bénévoles ou joueurs plus aguerris.

Haute Provence Basket est une association qui regroupe les communes de Manosque, Vinon-sur-Verdon et Volx, ce qui représente près de 300 licenciés.

Cela implique une mutualisation des gymnases, une répartition des entraînements sur les trois sites avec un accueil dès 5 ans jusqu'aux seniors.

Que ce soit en basket loisirs, en championnat départemental ou en championnat régional, HPB a des équipes engagées sur toutes les catégories et accueille aussi les joueurs licenciés et non licenciés (qui souhaitent découvrir le basket le temps des vacances) à l'occasion de stages d'une semaine pendant les vacances scolaires de la Toussaint, février et Pâques.

LES OBJECTIFS POUR CETTE SAISON

Les nouveaux entraîneurs recrutés ont à cœur la **création et le développement d'un projet technique et pédagogique unifié sur l'ensemble des catégories**, des plus jeunes aux séniors, avec la reconnaissance d'un style de jeu HPB.

L'objectif est qu'un club d'une telle taille, implanté dans un secteur d'activité important et épaulé par un directoire motivé, arrive à **mener une équipe au niveau national**.

Des jeunes joueurs du club participent également tous les ans aux sélections départementales 04/05 organisées par le comité des Alpes du Sud, ce qui permet aux meilleurs d'entre eux de se confronter aux sélections des autres départements de la région Sud.

Des séances d'essai gratuites sont mises en place tout le mois de septembre !

REJOIGNEZ-NOUS !

Nous serons présents sur les **journées des associations le 07/09 à Manosque, Vinon-sur-Verdon et Volx.**

N'hésitez pas à venir nous rencontrer pour plus d'informations. En espérant vous accueillir sur les parquets très prochainement, bonne rentrée sportive à tous !

RENSEIGNEMENTS & CONTACT

AYMERIC : 06 83 34 11 21
FABIENNE : 06 87 83 53 44

Mail : contact@hpb04.fr
Site internet : hpb04.fr

Retrouvez le Club sur Facebook & Instagram
Haute Provence Basket



Ouvert depuis 5 ans, le club 100% Aqua vous propose une palette très large de cours s'adaptant à vos attentes et envies. L'aquagym va vous tonifier, vous procurer une grande sensation de bien-être et grâce à l'eau, retrouver le plaisir du sport !

SO SWIM,

LE CLUB 100 % AQUA



Avec près de 50 cours par semaine, So Swim propose une large palette **So Wellness, So Dynamic, So Bike, So Training, So Punch, mix so Dynamic/So bike, So Junior 1 et 2** sans oublier les cours pour les **bébé-nageurs à partir de 4 mois**.

UNE NOUVELLE FAÇON DE BRÛLER DES CALORIES

Le Fitness pratiqué dans l'eau voit ses effets multiplié par deux: c'est un sport complet. Puisque chaque personne a ses propres objectifs et envies, **So Swim s'adapte à vous quel que soit votre niveau de pratique, votre âge, votre objectif et vos horaires**, faites le premier pas en venant visiter notre Club et en profitant de la **Séance découverte qui vous est OFFERTE jusqu'au 28 Septembre 2019 dans une eau chauffée à 30 degrés**.

Les cours collectifs en musique sont donnés par des coachs professionnels et qualifiés - diplômés d'état ce qui vous assure une sécurité maximale.

9 ACTIVITÉS AQUATIQUES POUR TOUS NIVEAUX

- **So Wellness** : L'aquagym pour muscler en douceur l'ensemble de votre corps et vous procurer une grande sensation de bien-être. Il préserve votre capital santé et améliore votre système cardio vasculaire, renforce la ceinture abdominale et lombaire pour protéger votre dos et réduit le stress. Débutants ou non-sportifs, ce cours vous fera renouer avec le sport.
- **So Dynamic** : Aquagym ultra dynamique, motivant et ludique. Il combine renforcement musculaire et endurance afin de faire travailler tout le corps d'une manière COMPLETE, DYNAMIQUE et SECURITAIRE. Idéal pour remodeler la silhouette et booster sa condition
- **So Bike** : C'est l'assurance d'obtenir des résultats rapides en pédalant dans l'eau sur des cadences variées et sur des musiques adaptées. Si vous souhaitez MINCIR et PERDRE DU POIDS améliorer votre circulation, affiner et drainer vos cuisses, avoir des jambes plus légères, LUTTER contre la cellulite ,TONIFIER vos fessiers, AMELIORER votre endurance, ... alors l'aquabike est fait pour vous.
- **So Training** : Le plus complet des sports aquatiques : tapis de course, trampoline, vélo, elliptique, steps, ... Circuit aquatique sous forme d'ateliers ludiques. Vous passez par tous les appareils

pendant quarante cinq minutes: Tonification et renforcement des muscles par des exercices complets et variés en brûlant le maximum de graisses. Véritable salle de musculation aquatique pour des résultats rapides et probants.

- **So Punch** : Avec le So Punch, vous immergez votre corps pour une séance 100 % silhouette. Les exercices réalisés tonifient et affinent le bas du corps . Le secret ? Associer des exercices ciblés à la résistance de l'eau (avec des gants de boxe) qui agissent en massage sur la totalité du corps; le tout en rythme pour renforcer le travail cardio vasculaire et brûler un maximum de calories. Parfait pour chasser la cellulite et s'affiner.
- **So Dynamic / So Bike** : Un mix du cours de So Dynamic et de So Bike tout en musique.

COURS DE NATATION

- **So Junior 1** : réservés aux enfants non autonomes dans l'eau, très rapidement votre enfant prendra confiance et deviendra autonome grâce aux méthodes ludiques de notre Maître-Nageur et au petit nombre d'enfants dans la piscine (maximum 6 enfants).
- **So Junior 2** : réservés aux enfants autonomes dans l'eau. Ce cours de 45 min. est dédié aux enfants n'ayant plus besoin de brassards ou bouées. Grâce à notre Maître-Nageur diplômé d'Etat , votre enfant aura le plaisir de pratiquer parfaitement une nage et apprendra s'il le souhaite à pratiquer plusieurs nages.
- **Bébé Nageur** : grâce au succès rencontré ces derniers mois, nous avons décidé de reconduire ce cours le samedi matin à partir de 9 heures avec un coach ayant travaillé plusieurs années avec les bébés. Grâce à du matériel spécialisé (très ludique), votre enfant se sentira, dès son plus jeune âge, en toute sécurité et partira à la découverte du monde aquatique. Beau moment de partage avec votre bébé dans l'eau.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
 Du lundi au samedi
 de 9h à 12h30 et de 16h à 19h30
 So Swim Manosque
 Les Près Combaux (à côté de Keep Cool)04100 Manosque
 Tel. : 04 92 75 02 16
 Contact : soswim@gmail.com
 Réservez votre cours sur : so-swim.com
 Retrouver le Club sur Facebook





SO SWIM

fête ses 5 ans !

Tu viens chez
So Swim avec moi ?
Il y a une
nouvelle équipe !

En plus à l'occasion de
ses 5 ans il y a une
SUPER OFFRE !!
du 2 au 28 Septembre



So SWIM vous offre:

votre **Séance Découverte** d'une valeur de **18 €**

+

20 € OFFERTS*

à l'issue de la Séance Découverte,
(si l'inscription est validée.)

Inscription obligatoire au 04 92 75 02 16

(une seule séance /personne)

*Non cumulable avec d'autres offres en cours



MANOSQUE - Les Près Combaux
(à côté de KeepCool)

DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H à 12h30 et de 16H à 19H30 - LE SAMEDI DE 9H à 12H

Tél. 04 92 75 02 16 - contactsoswim@gmail.com // www.so-swim.com. Retrouvez-nous sur Instagram : [so_swim.manosque](https://www.instagram.com/so_swim.manosque)



Pilates, relaxation, bien-être, stretching, pilates pré-natal ou encore pilates spécial hommes. le centre pilates de manosque vous propose une grande variété de cours enseignés par des professeurs diplômés;



MANOSQUE

Entre sport et bien-être, découvrez les Pilates, la méthode traditionnelle et le meilleur choix pour améliorer sa posture, son équilibre et sa souplesse en prenant conscience de son corps

LES BIENFAITES SONT MULTIPLES

- renforcement des muscles profonds, tonification sans traumatismes ou douleurs ;
- ventre plat (muscles abdominaux) ;
- respiration ;
- soulagement des douleurs de dos chroniques ;
- amélioration de la qualité de vie des femmes souffrant du cancer du sein.

Méthode qui s'inspire de trois disciplines : la danse, le yoga et la gymnastique. Elle est reconnue comme une méthode de rééducation par les kinésithérapeutes en complément de leur travail, recommandée par les médecins, ostéopathes et kinésithérapeutes. Apprendre à activer les muscles faibles et détendre les muscles trop tendus afin de retrouver un équilibre musculaire, développer le corps et l'esprit de manière harmonieuse en se concentrant sur le " centre " (" powerhouse "), c'est-à-dire les abdominaux, le périnée et les fessiers, sans fatiguer le cœur : La méthode Pilates vous fait gagner en puissance et en grâce, et vous permet d'adopter des postures justes et sûres pour toute une vie !

LA MÉTHODE PILATES POUR QUI ?

- Pilates enfants, à partir de douze ans.
- Adultes, cours collectifs.
- Sportifs ou sédentaires.
- Diamants Pilates : cours de Pilates pour seniors sans risques de blessures ou de complications.
- Pilates pré-natal et post-natal;
- Pilates mamans-bébés (en cours semi-privé).
- Pilates pour les personnes atteintes de pathologies : parkinson, scléroses en plaques, lombalgie, cancer du sein (Rose Pilates, pour se reconstruire tout en douceur et en sécurité), problèmes de dos, problèmes cardiaques...
- Pilates silhouette : particulièrement adaptée aux personnes en surcharge pondérale, cette méthode permet de remuscler le corps en profondeur, d'éviter les charges et les impacts, de réapprendre à faire parler son corps, se réconcilier avec lui, de compléter une démarche d'amaigrissement et une perte de poids.
- Pilates spécial hommes : retrouver tous les bienfaits du Pilates dans une séance composée d'exercices adaptés pour les hommes. Les hommes peuvent développer des déséquilibres



corporels consistant en un buste et des épaules musclés et des muscles fléchisseurs de la hanche tendus et des jambes faibles. L'objectif visé par le Pilates est de développer l'élasticité et la tonicité de la musculature et de retrouver toute la mobilité de ses articulations.

Le Pilates aide à avoir un corps tonique et équilibré. Sa pratique régulière contribue à l'amélioration des performances, quels que soient les secteurs d'activité. Il repose sur des techniques de placement du corps et non sur l'effort.

VOTRE CENTRE VOUS PROPOSE

- Des cours collectifs matwork (exercices au tapis) avec petit matériel (gros ballon, Isotoner, foam roller, ballon paille, Elastiband, arc Barrel).
- Planning en ligne : centrepilatesmanosque.fr.

LA RELAXOLOGIE

Face à notre rythme de vie et la pression, les thérapies du bien-être, au-delà de la détente corporelle et spirituelle qu'elles procurent, répondent à un besoin croissant de quête de soi et de sens. Céline Nakache, formée aux techniques de relaxation, vous propose des séances mêlant sophrologie, respiration, relaxation, état hypnotique, méditation.

LE STRETCHING

Retrouver calme et sérénité, dès que le stress se fait ressentir. Cette méthode repose sur des exercices d'étirement, et développe la souplesse. Le stretching prépare aussi le corps avant l'effort et aide à la récupération. S'étirer est un geste naturel, presque réflexe, que l'on pratique lorsque l'on a été longtemps dans la même position, ou que l'on éprouve le besoin de détendre son corps et d'oxygéner ses muscles. Il s'agit de pratiquer des étirements en douceur et de façon passive, sans à-coups. Les mouvements sont accompagnés d'un travail respiratoire. Les inspirations sont suivies d'expiration, pendant lesquelles on allonge un peu plus le muscle, on étire un peu plus le tendon, ou l'on élargit l'amplitude de l'articulation.



NOUVEAUTÉ : YOGA PILATES

Découvrir les techniques posturales (ASANA) associées aux mouvements Pilates avive l'apprentissage de la technique respiratoire. C'est une alliance entre le Corps, l'Esprit et le Mental, vous allez pouvoir pratiquer différentes postures et ainsi rendre votre corps plus malléable et votre esprit plus apaisé.



NOUVEAUTÉ : PILATES PRÉ-NATAL

Le pilates est une discipline très douce, recommandée pour les femmes enceintes pour soulager les petites douleurs; se détendre et gagner en souplesse en vue de l'accouchement. Céline vous donne rendez-vous tous les jeudis de 11h15 à 12h (autre horaire possible sur rendez-vous). Au programme: des exercices adaptés à votre nouvelle forme et aux besoins du moment, des mouvements doux qui permettent un travail en profondeur des muscles du périnée si important pour soutenir le poids du bébé pendant la grossesse. Le plus important n'est pas de rester mince durant votre grossesse; mais de rester en bonne santé pour vous et votre bébé !



PILATES MAMANS-BÉBÉS

Après l'expérience merveilleuse d'avoir un enfant, il faut penser à récupérer l'état de forme. Une maman ne peut pas se séparer trop longtemps de son bébé et c'est pour cela que Céline vous propose un programme d'entraînement de Pilates novateur, pour que les deux partagent un moment absolument spécial tous les jeudis matin de 10h15 jusqu'à 11h. (Un certificat médical d'aptitude à la reprise d'une activité par votre gynécologue ou sage-femme vous sera demandé).

PILATES POST-NATAL

Sur rendez-vous. Votre bébé est enfin arrivé, vous êtes maintenant prête à bouger à nouveau et à retrouver votre équilibre et votre forme physique. Les cours de Pilates Post-natal ont été spécialement créés pour vous aider à vous remettre en pleine forme

ACCOMPAGNEMENT PERSONNEL

Nous proposons, sur rendez-vous, des séances d'accompagnement individuelles en présence d'un coach professionnel spécialisé qui saura vous encourager et vous faire progresser rapidement en toute sécurité

LE CENTRE PILATES est un studio spacieux, lumineux, et entièrement équipé et alloué aux activités liées au bien-être
Inscriptions : **mercredi 4 septembre**, de 10 heures à 12 heures et de 14 heures à 19 heures, dans nos locaux et au **Forum des associations à Manosque** (parc de Drouille) le samedi 7 septembre. Reprise des cours collectifs dès le lundi 9 septembre selon le planning qui sera mis sur le site et page facebook

Texte et photos : Céline Nakache



CENTRE PILATES



LE BIEN-ÊTRE AVANT TOUT

Renseignements et inscriptions

- Présence au forum des associations à Manosque au Parc de Drouille **le samedi 7 septembre**
- Reprise des cours collectifs : **le lundi 9 septembre**

NOUVEAUTÉ YOGA PILATES

PILATES TRADITIONNEL

PILATES DIAMANT SÉNIORS

FEMME ENCEINTE

PILATES POST-NATAL

PILATES MAMAN/BÉBÉ

PILATES REFORMER

PILATES MAL DE DOS

PERSONNE SOUFFRANT

D'UNE MALADIE DE LONGUE DURÉE

COURS DE PILATES ADAPTÉ

ROSE PILATES

RELAXATION BIEN-ÊTRE

STRETCHING

COURS COLLECTIFS & PARTICULIERS

REMISE DE 10€*
SUR PRÉSENTATION
DU FLYER
EN SEPTEMBRE



CENTRE PILATES
(face au Lycée Esclangon)
37, BD MARTIN BRET
MANOSQUE



CÉLINE NAKACHE
Tél. 06 16 95 97 65
centrepilatesmanosque@gmail.com
www.centrepilatesmanosque.fr

* Valable en septembre seulement



Clôturant une saison 2018/2019 qui s'est révélée haute en couleurs, avec un spectacle " les 20 ans" couronné de succès. le travail et la rigueur des professeurs et leurs 220 danseurs ont été largement récompensé.

MANOSQUE

L'ATELIER DE LA DANSE PRÉPARE SA 21^{ÈME} RENTRÉE



Notre équipe, composée de 4 professeurs : Emma, Jérémie, Thierry et Céline, vous propose dès le lundi 9 septembre des cours pour les tout-petits dès 3 ans, des cours de danse Hip hop, de Break dance, de Moderne, de Modern'Jazz, de Ragga, de danse Classique et de Barre à terre. Autant de techniques avec des niveaux du débutant aux confirmés, afin que chacun puisse s'épanouir et trouve sa discipline de danse...

LES TECHNIQUES

- Éveil pour les tout-petits à partir de 3 ans (Céline)
- Classique dès 5 ans aux adultes (Thierry)
- Modern'jazz dès 5 ans aux adultes (Céline)
- Moderne, ados et jeunes adultes confirmés (Céline)
- Hip-hop de l'enfant de 5 ans à l'adulte (Jérémie)
- Ragga - Lady Style à partir de 10 ans (Emma)
- Break dance à partir de 10 ans (Jérémie)
- Atelier Parents/Enfants à partir de 6 ans (Céline)

Rendez-vous sur notre site pour voir le planning www.latelierdeladanse.fr



COURS POUR LES TOUT-PETITS

Dès 3 ans

Avec Céline, formée "méthode Irène Popard", spécialité pédagogie du petit enfant.

Dans ses cours, les enfants vont ainsi courir, sauter, bouger toutes les parties de leur corps, tester leur équilibre, faire des parcours de motricité, mimer des animaux et finir par danser librement. Par le jeu, ils font ainsi connaissance de leur corps, de leurs capacités motrices, apprennent à le maîtriser et à utiliser différents matériels adaptés à leur âge (ballons, plumes, cerceaux, foulards). Au cours de l'année, les enfants sont capables de mémoriser des petits enchaînements de danse et abordent la danse par l'apprentissage du travail individuel et en groupe, mais surtout de l'écoute, l'expression et le partage en musique.



DANSE CLASSIQUE

Pour sa 2^{ème} année, Thierry, diplômé d'état, avec un cursus spécifique danse classique, a pour priorité l'épanouissement dans le respect de la santé de vos enfants.

Il insiste sur l'élégance, le raffinement et la technique. Il souhaite transmettre l'héritage de la danse classique et ses connaissances de danseur professionnel et ses compétences.

Dès cinq ans, Thierry propose des exercices sous forme de jeu pour préparer à la technique : des sautillés pour les futurs temps levés, courir au galop pour les futurs sauts de chat, etc. Plus tard, les enfants approfondissent, apprennent à pointer les pieds, tenir leur dos, tenir une première, un en-dehors, un retiré, et bien sûr, la souplesse. À huit ans, c'est la première année où l'enfant suit un "vrai" cours, avec une barre (d'ailleurs, les enfants sont souvent face à la barre, pour commencer).

À partir de là, on est plus dans la rigueur que dans le jeu. Nous proposons aussi des cours sur pointes de différents niveaux ouverts aux danseurs ayant déjà pratiqué sérieusement depuis plusieurs années la danse classique, et possédant la maturité du corps nécessaire (abdominaux, dos et chevilles);



RAGGA - LADY STYLE

Danse de rue afro-jamaïcaine enrichie de mouvements HIP HOP et reprenant certaines attitudes des danses afro et JAZZ. La danse RAGGA (dont

on peut apercevoir quelques pas dans les clips de Sean Paul par exemple) se caractérise par les ondulations du bassin et du torse. Emma y ajoute les attitudes, avec un côté sensuel et chaleureux. Cours de niveaux à partir de 10 ans.



LE BREAK DANCE

A partir de 11 ans

Vous voulez vous mettre au break dance, n'attendez plus et venez faire un cours d'essai... Ce style de danse s'est développé dans

les ghettos de New York dans les années 1970 et se caractérise par son aspect acrobatique et ses figures au sol. Le break dance est une danse qui se pratique en solo ou en groupe. Pour faire les cours de Hip Hop et de Break, munissez-vous de chaussures d'intérieur propres obligatoires, à apporter dans un sac à part !

LE HIP-HOP

Notre école propose des cours de danse "Hip hop enfants" dès 5 ans, ados avec plusieurs niveaux, adultes, des stages, des spectacles. Pour la 2^{ème} année consécutive, Jérémie participe avec son Baby Crew à un concours de danse.

L'ATELIER PARENTS/ENFANTS ANIMÉ PAR CÉLINE

Formez votre duo ou votre trio et venez vivre le plaisir de la danse ! Un moment de partage dansé et de transmission de savoir pour les enfants à partir de 6 ans ou parents initiés ou non à la danse. Un temps favorable à danser entre enfants et adultes, crée des instants uniques d'expression, rend vivant l'imaginaire, tend vers le déploiement, l'échange, le plaisir, le rire. Pour les parents, c'est se poser et partager avec son enfant au travers du mouvement, échanger autour d'un langage corporel avec son enfant et le groupe. Alternant des moments dynamiques et des temps calmes, Céline vous amène aussi à vous connaître autrement et peut-être à tisser une autre relation...

STAGE DE DANSE CONTEMPORAINE

Aux vacances de la Toussaint avec Pauline Ladier pour les enfants et pour les ados/adultes

L'année 2019/2020 aboutira sur un spectacle à thème "Aladin" en juin 2020. Nous vous promettons encore de belles surprises avec la participation de tous nos danseurs petits et grands. Encore de beaux tableaux en préparation, des costumes pleins de couleurs et des musiques variées.

INSCRIPTIONS

MERCREDI 4 SEPTEMBRE dans nos locaux de l'atelier de 10h à 12h et de 14h à 19h. Nous serons présents au forum des associations le **SAMEDI 7 SEPTEMBRE** au Parc de Drouille toute la journée.

Venez réserver vos places ! Cours d'essai gratuit la semaine du 9 au 14 septembre. Lors de l'inscription, il sera impératif, afin de réserver la place de votre enfant, de vous présenter avec un dossier complet: photo d'identité, droit à l'image, règlement intérieur signé, certificat médical obligatoire pour les nouveaux adhérents et pour les bébés, concours et cours de pointes, fiche d'inscription remplie et signée téléchargeable sur notre site, paiement de l'année entière et des costumes (possibilité de faire plusieurs chèques). Chaque adhérent de 2018, bénéficie d'une remise de 10,00€ pour le parrainage d'un nouvel adhérent (limité à 1 par famille)

L'ATELIER DE LA DANSE

37 boulevard Louis-Martin-Bret - 04100 Manosque

CÉLINE NAKACHE

Tel. : 06 16 95 97 65

Contact : latelierdeladanse04@gmail.com

Vous pouvez consulter notre site pour mieux nous connaître
www.latelierdeladanse.fr

L'Atelier de la danse



Renseignements / Inscriptions

Nous serons présents au forum des associations à Manosque

le samedi 7 septembre, toute la journée.

Reprise des cours le lundi 9 septembre 2019

Venez vite réserver vos places !

COURS TOUS NIVEAUX

EUVEIL POUR LES TOUT-PETITS (DÈS 3 ANS)

CLASSIQUE (À PARTIR DE 5 ANS)

MODERN' JAZZ - MODERNE

HIP-HOP (À PARTIR DE 5 ANS)

CONCOURS DE DANSE HIP-HOP (ADOS)

RAGGA DANCEHALL (À PARTIR DE 10 ANS)

BREAK DANCE (À PARTIR DE 10 ANS)

ATELIER PARENTS/ENFANTS À PARTIR DE 6 ANS



CÉLINE NAKACHE

Tél. 06 16 95 97 65

37, BD MARTIN BRET
04100 MANOSQUE

(face au Lycée Esclangon)
latelierdeladanse04@gmail.com
www.latelierdeladanse.fr



C'est la rentrée et personne n'y coupe même les clubs de sport ! On s'active du côté de l'EP Manosque Handball.

Nouvelle dynamique, nouveaux objectifs et renouvellements d'équipes et pour une nouvelle saison qui va très prochainement recommencer. On fait le point !

L'EP MANOSQUE HANDBALL PRÉPARE LA SAISON

LES ÉQUIPES SÉNIORS SE RENOUVELLENT

Qui dit sénior ne dit pas forcément "agés" on parle de séniors dès l'âge de 17 ans ! On fait le point les équipes féminines et masculines.

Les séniors féminines :

Il y a du mouvement ! On compte l'arrivée de **5 joueuses de 17 ans** dans le groupe de l'Entente Val Durance Handball (Manosque et Oraison), ainsi que le **retour au club de 5 joueuses de 20 ans parties en études**. Cela fait donc pas moins de **10 arrivées en féminines**.

L'année écoulée à été difficile sur le terme quantitatif alors Benjamin Beneton-Aznar reprend les rênes de l'équipe secondé par Arnaud Demol, avec la ferme intention de **créer un groupe où le plaisir de jouer ensemble et l'envie de se surpasser** seront aux centres des attentes.

Les séniors masculins :

Pour cette équipe masculine, il y a aussi du mouvement. L'arrivée de **5 jeunes joueurs de 17 ans dans l'effectif**, le retour au club d'autres partis en études et la nomination de Thibaut Corraera à la tête de l'équipe sont autant de signes positifs pour la saison 2019-2020 des Seniors Garçons de Manosque. Après une saison passée compliquée, le groupe sera de **retour dans le championnat régional** avec pour objectif de **se relancer et de repartir sur une nouvelle dynamique de groupe**.

DE LA CONTINUITÉ CHEZ LES JEUNES

Comme la saison passée, il y aura un **pôle performance avec l'objectif pour les équipes A de se qualifier pour le championnat régional en janvier**, et un pôle développement pour les équipes B où les joueurs peuvent prendre le temps de progresser à leur rythme sans pression de résultats. Chaque entraîneur sera diplômé et compétent quel que soit le pôle où se situe son équipe.

LA PRIORITÉ AUX ENFANTS

Après avoir vu le **nombre de joueurs dans les catégories enfants doublé en un an**, le club prend ses dispositions pour organiser au mieux la vie de ces équipes. Des nouvelles méthodes de communication ainsi que le retour de Thibaut Corraera permettront un **meilleur suivi de ces équipes, qui sont depuis plusieurs années la priorité absolue du club**.

COMMENT FAIRE DU HANDBALL

Si vous suivez l'actualité de l'EP Manosque Handball et que vous avez envie de nous rejoindre, cette année, nous vous accueillerons avec grand plaisir. Il est important de noter que chaque nouveau joueur dispose de deux entraînements d'essais gratuits et sans engagements !

Les créneaux d'entraînements et les documents pour la licence sont téléchargeables et imprimables sur notre site internet www.handballmanosque.fr.

Ensuite, il ne vous reste plus qu'à ramener les documents complets lors d'un entraînement au gymnase des Iscles.

REPRISE DE LA SAISON

La saison va reprendre très prochainement... **Il faudra que tous les amoureux du handball réservent leur dimanche 15 juillet**. Au programme deux matchs à ne pas rater pour venir encourager nos équipes séniors. **Alors on note la date et les horaires sur son calendrier !**



N'hésitez pas à venir rejoindre
l'EP MANOSQUE HANDBALL !



Pour cette rentrée sportive nous revenons sur les performances du South Sevens aussi bien au niveau national avec la finale du circuit Elite Français, qu'au niveau Européen lors du tournois de Bruxelles.

LES RÉSULTATS DU SOUTH SEVENS

Et non le rugby ne se joue pas qu'avec une équipe de 15 joueurs ! Il existe aussi le rugby a VII, l'équipe South Sevens, s'illustre parfaitement bien dans les compétitions aussi bien Nationales qu'Européennes.



TOURNOI DE BRUXELLES

Le tournoi de Bruxelles, 2^{ème} étape du circuit Europe s'est déroulé au mois de juin. Partie à 12 joueurs et comptabilisant 4 blessés sur les 2 premiers matchs, l'équipe des South Sevens

à terminé le tournoi à 8 joueurs. Il était difficile de rivaliser sur la durée avec un seul remplaçant face à des équipes de haut niveau.

Avec à son actif 2 victoires, 1 match nul et 2 défaites, l'équipe termine quand même à la 7^{ème} place (sur 16 équipes engagées) au classement général (cumul des points des 2 étapes) de la première édition de ce circuit Européen. **"Nous sommes donc maintenant pour l'année prochaine".**



TOURNOI DE MONTPELLIER

L'équipe hérite de la poule la plus relevée avec 3 équipes de plus de 5 années d'existence au haut niveau dont les locaux de Montpellier Esprit Sud 7s, les 7 Fantastiques (Massy), vainqueurs du circuit Europe et leaders du circuit français avant

ce tournoi, et les basques d'Euskadi, une référence nationale dans le rugby à 7. D'ailleurs, les équipes d'Esprit Sud et des 7 Fantastiques terminerons 2^{ème} et 3^{ème} du tournoi.

"Nous nous inclinons face aux 7 Fantastiques et à Esprit Sud et créons l'exploit en battant Euskadi sur le fil 17-14. Terminant 3^{ème} de poule, nous jouons donc le Trophy le lendemain, et avons réussi à en atteindre la finale après avoir battu l'équipe 2 de Esprit Sud en 1/4 de finale (29-14) et l'équipe élite du Périgord en 1/2 sur le score de 41-0. En finale nous perdons face à la sélection élite de la région Ariège Pyrénées (27-21) dans un match très serré jusqu'au bout. "

Ce résultat, très prometteur pour une première au plus haut niveau national, permet de valider la montée en élite pour la saison prochaine puisque les 3 autres équipes de la division "développement" invitées sur ce tournoi ont terminé derrière au classement.

C'est une superbe performance pour un jeune groupe (moyenne d'âge 22 ans) qui a montré un état d'esprit irréprochable tout au long du week-end et a surtout prouvé qu'il faudra compter sur lui pour l'an prochain au plus haut niveau. L'objectif principal de cette saison est donc atteint.

L'INTERNATIONAL DANS LE VISEUR

Les prochaines échéances pour cette année 2019 sont internationales ! Alors on garde en tête ces moments clés pour soutenir les South Sevens.

- [Le Papeete 7s de Tahiti >> au mois d'Octobre](#)
- [Le Dubaï 7s >> en Décembre](#)





C'est décidé, c'est la rentrée et vous avez envie de reprendre le sport. Seulement, suite à une période d'arrêt, la reprise doit se faire en douceur afin d'éviter tout risque de blessure ou de démotivation. Découvrez les conseils pour une reprise sereine.

10 CONSEILS POUR SE REMETTRE AU SPORT

AVANT TOUT : DÉTERMINER SES OBJECTIFS

Tout d'abord il faut déterminer dans quel but vous souhaitez reprendre le sport ? Est-ce pour éliminer les excès de la période estivale? pour vous muscler, pour retrouver la forme ou tout simplement pour être et rester en bonne santé? Avant de vous lancer dans un programme sportif il faut déterminer la raison, car toutes les activités n'aboutissent pas au même résultat. Pour s'affiner on s'orientera vers du cardio, pour se muscler on réalisera des exercices musculaires ciblés selon les zones du corps que l'on souhaite travailler alors que pour retrouver une bonne condition physique générale on pourra varier les activités.



FAITES UN BILAN MÉDICAL

Si vous n'avez pas fait de sport depuis un moment, il ne faut surtout pas négliger le bilan médical, d'autant plus si vous avez passé la quarantaine. Ce bilan fait, vous pourrez reprendre le sport sereinement.

FAIRE DES ACTIVITÉS QUI VOUS PLAISENT

C'est LA condition essentielle si vous souhaitez rester régulier dans la pratique. Même si vos sports favoris ne sont pas les plus appropriés pour remplir vos objectifs, vous aurez plus de facilité à la pratique et de fait vous progresserez plus rapidement.

AVANT DE REPENDRE LE SPORT, ÉQUIPEZ-VOUS !

Quoi de plus démotivant que de se remettre au sport avec du matériel et/ou un équipement non adapté. Alors faites vous plaisir, achetez un matériel de qualité et surtout qui soit adapté à votre morphologie et à vos capacités. Parfois une simple paire de bonnes chaussures neuves ou d'une belle veste technique peut vous aider à décupler votre motivation !

REPRENDRE EN DOUCEUR, ET DE FAÇON PROGRESSIVE

Après avoir eu une période d'inactivité de quelques mois ou de plusieurs années, peu importe il faut tenir compte de votre condition physique actuelle. Une reprise est possible mais sans brûler les étapes. Il est primordial de vous remettre au sport en douceur en adaptant vos entraînements à vos capacités, puis d'augmenter progressivement la difficulté. Cela permettra à votre organisme de se réhabituer à l'effort physique et ainsi éviter de vous blesser.

ÉCHAUFFEZ-VOUS AVANT CHAQUE SÉANCE

Après une période d'inactivité, lors de la reprise, le risque est de se blesser. Alors pour ne pas que cela arrive prenez le temps de vous échauffer en faisant monter votre température corporelle, d'échauffer vos muscles et vos articulations et de préparer votre corps aux exigences de l'activité que vous allez pratiquer.

GÉREZ VOS EFFORTS

Pour se dégouter d'une activité physique rapidement, rien de tel que de se mettre dans le rouge dès le début. Il vaut mieux débiter un entraînement en douceur; cela vous laissera une marge pour élever ensuite l'intensité de votre effort. N'oubliez pas qu'un manque d'entraînement engendre une endurance et une résistance limitées.

VARIEZ VOS ENTRAÎNEMENTS

Bien souvent, la perte de motivation est due à une forme de lassitude. Pour booster votre envie de faire du sport, variez vos entraînements. Changez d'exercices, de méthode d'entraînement, ou même carrément d'activité.

ÉTIREZ-VOUS ET HYDRATEZ VOUS

Tout comme l'échauffement il ne faut pas négliger les étirements, ils auront un effet sur les courbatures. Réaliser des exercices d'assouplissement est une vraie source de bien-être. Vous conserverez des muscles souples et limiterez le risque de blessure. Il faut également bien boire avant, pendant et après l'effort. Cela permet de compenser les pertes hydriques, d'améliorer la récupération et limite l'apparition des crampes et des blessures. Il faut savoir qu'une perte de 1% de votre poids en eau conduit à une perte de 10 % de vos capacités physiques.

FAITES-VOUS ACCOMPAGNER PAR UN COACH PSORTIF

Souvent après un arrêt d'une pratique sportive, les entraînements sont difficiles à cause d'un manque de condition, mais aussi des courbatures qui suivent. Afin de passer le cap de cette reprise, il peut-être intéressant de faire accompagner par un coach car il saura vous proposer un programme adapté et ajuster votre entraînement !

Voilà maintenant à vous de jouer !



SPORT & GO

Connaissez-vous vraiment toute l'équipe de Gigafit Manosque ?
On vous dresse le portrait de chaque membres qui sauront vous accompagner au mieux dans vos séances !

100% PLAISIR
100% FITNESS

GIGAFIT MANOSQUE



THIERRY

Depuis peu devenu **Gérant de l'enseigne Gigafit Manosque** en succédant à **Bruno MARTIN**, Thierry saura aussi vous accueillir dans le cadre du **coaching en électrostimulation avec les combinaisons WIEMSPRO**. Que ce soit pour la silhouette ou pour les petites douleurs. Et également dans le cadre du **Sport Santé et des Activités Physiques Adaptées** pour aider à soigner les maladies chroniques.



THÉO

Coach attiré de la salle depuis le premier jour autant sur le **plateau musculation** que sur les **cours collectifs en fitness**. Théo saura vous concocter un programme d'entraînement selon vos besoins et vous encadrer sur le plateau cardio-musculation.

Il anime aussi avec une énergie d'enfer ses **cours collectifs** pour vous aider à vous dépasser sur des **Body Pump** et **Cross Training** ou encore **Cardio Attack** !



CHRISTIANA

Les cours collectifs c'est son truc, venez bouger en douceur pendant un **Body Balance**, un **Stretching** ou alors venez faire chauffer vos **abdos** et **fessiers** sans oublier de vous défouler en **Zumba** ou **Cardio-Boxe** ! Un max de calories brûlées

dans la bonne humeur et avec le sourire ! Vous retrouverez aussi Christiana sur l'**électrostimulation WIEMSPRO** pour sculpter votre silhouette.



AURÉLIEN & FLORIAN

Nos deux **coachs aquagym** sont toujours là pour vous faire passer un bon moment dans l'eau !

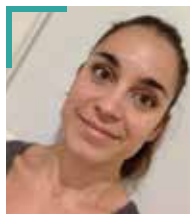
Leur énergie et leur sourire vous permettront

d'**atteindre vos objectifs** et vous faire du bien dans l'eau toute la semaine avec de très nombreux cours !



MIKA

Donnez lui un **vélo** et de la **musique** et **Mika** vous fera brûler un max de calories en **RPM** dans la bonne humeur. **Spécialiste de l'entraînement sur vélo**, il vous aidera à aller toujours plus loin et surtout plus vite !



NOÉMIE

Dernière recrue de l'équipe, **Noémie** à su se faire une place dans l'équipe pendant ses deux années de formation et ne cesse de continuer d'apprendre. Elle s'est formée également sur le **Sport Santé** et les **Activités Physiques Adaptées**. Elle

assurera aussi un max sur l'**électrostimulation WIEMSPRO** et sur le **Step** et **Body Pump** !



FRED

Pour la **partie administrative** et à l'**accueil** vous pouvez compter sur elle et son **sourire**, elle saura vous renseigner et répondre à vos questions sur votre abonnement ou sur le fonctionnement de la salle !



CHRISTOPHE

Co-gérant depuis le tout début, vous pourrez compter sur son **accueil chaleureux** et le solliciter pour toute question relative au fonctionnement de la salle !

INFOS

Accès libre 7/7 jours 6h à 23h,
accueil du Lundi au Vendredi de 7h à 21h
et le Samedi de 7h à 14h

GIGAFIT MANOSQUE
ZA Les Bastides Blanches 04220 Sainte-Tulle
Tel. : 04 92 71 72 20

Contact : contact-manosque@gigafit.fr
Facebook : [Gigafit Manosque](#)
Instagram : [Gigafit_Manosque](#)

LE SPORT EN GRAND CHEZ GIGAFIT MANOSQUE

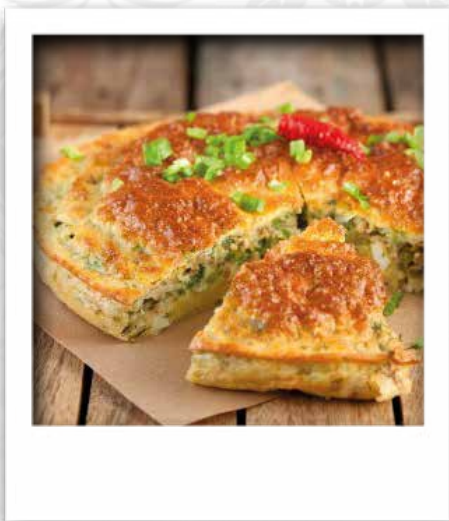


GIGAFIT MANOSQUE

ZA Les Bastides Blanches
04220 Sainte Tulle

04 92 71 72 20
mail : contact-manosque@gigafit.fr

Facebook : Gigafit Manosque
Instagram : [gigafit_manosque](https://www.instagram.com/gigafit_manosque)



½ oignon - Huile olive
 1 boîte de tomates pelées - 1 gousse d'ail
 1 branches de thym - 4 boîtes de thon au naturel ou à l'huile (bien égoutté)
 4 œufs frais - Poivre - Sel
 Beurre (pour le moule)

Flan de thon provençal

*pour 4 personnes • préparation : 1 heure
 Cuisson : 45 min*

- Eplucher les oignons, les hacher finement et les faire fondre doucement dans une poêle avec un peu d'huile d'olive
- Ensuite, ajouter les tomates pelées écrasées, l'ail et la branche de thym; laisser cuire 15 min..
- Pendant ce temps, émietter le thon égoutté, battre les oeufs. Saler et poivrer, puis ajouter le thon et mélanger le tout.
- Beurrer un moule, et faire cuire 45 min à 240°C (th 8). Servir chaud, tiède ou froid, en compagnie d'une salade verte



1,5 kg de potiron (ou 1kg de potiron et 1 kg de pommes de terres)
 330 g de steak hâché - 100 g de lard fumé
 1,5 oignon - 2 gousses d'ail
 65 gr de beurre - 50 gr de parmesan rapé
 1 petit bouquet de persil
 1 pincée de muscade rapée - Poivre moulu
 Sel

Gratin de Potiron au bœuf et au parmesan

*pour 4 personnes • préparation : 1 heure
 cuisson : 20 min*

- Faire cuire à la cocotte le potiron (potiron et pommes de terre) découpé(s) en dés avec du beurre, un peu d'eau, environ 15 min. La chair doit se réduire en purée. A la fin, s'il reste du jus, le faire évaporer en ôtant le couvercle et en augmentant le feu. Assaisonner en sel et poivre, ajouter la noix de muscade râpée.
- Peler et hâcher les oignons et les gousses d'ail, découper la poitrine fumée en très petits lardons. Rincer le persil, l'égoutter et le ciseler très finement.
- Faire chauffer 40 g de beurre dans une poêle et faire fondre les oignons et l'ail hâché sans les faire colorer. Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7)
- Verser la préparation à la viande dans le fond d'un plat à gratin (inutile de le beurrer), recouvrir d'une couche de purée potiron (/pommes de terre). Egaliser la surface, saupoudrer de parmesan, répartir le beurre restant en noisettes.
- Enfourner 20 min environ pour faire gratiner. Servir très chaud dans le plat de cuisson. On peut remplacer les lardons par une saucisse découpée en petits morceaux



1 pate feuilletée
150 de viande hachée, porc et veau
3 œufs - Brin de persil
Poudre - Sel
Muscade

❖ Pâté Berrichon

pour 6 personnes
préparation : 45 min • cuisson : 30 min

- > Faire cuire les oeufs pour qu'ils soient durs. Etaler la pâte feuilletée
- > Mélanger la viande, le persil et les épices. Faire un boudin de viande au milieu de la pâte.
- > Une fois que les oeufs sont froids, les couper en deux et les disposer sur la viande.
Refermer la pâte feuilletée sur le côté, pour que ce soit bien hermétique.
- > Vous pouvez badigeonner le pâté avec du jaune d'oeuf
- > Percer quelques trous sur le dessus et faire cuire 30 minutes à 200°C (thermostat 6-7).



2 œufs - 120 ml d'huile
1 c à c de cannelle - 5 gr de sucre vanillé
135 gr de sucre - 165 gr de farine
1,5 c à c de levure chimique - 2,5 pommes
50 gr de cerneaux de noix

❖ Gateau pommes, noix, cannelle

pour 1 personnes • préparation : 1h15 min
cuisson : 1 heure

- > Mélangez au fouet les oeufs, l'huile, la cannelle, les sucres, puis la farine tamisée avec la levure chimique.
- > Incorporez à la pâte lisse les pommes pelées et coupées en dés et les cerneaux de noix hachés (la pâte est alors très épaisse et dure à mélanger).
- > Versez dans un moule à cake beurré et fariné
- > Faites cuire au four à thermostat 6 (180°C) pendant 1 heure environ

L'ANNUAIRE Rest'O



LES BONNES TABLES PRÈS DE CHEZ VOUS VISIONNEZ LA VIDÉO DU RESTAURANT GRÂCE AU FLASH CODE



MANOSQUE

IL GUSTO

Découvrez la carte de ce restaurant italien et notamment les délicieuses pizzas napolitaines réalisées dans la pure tradition italienne et cuites au feu de bois. Ouvert midis et soirs du mardi au samedi.

8 Place de l'Hôtel de ville - MANOSQUE • 04 92 77 54 14



MANOSQUE

L'INSTANT PRÉSENT

Savourez vins et tapas tous les soirs de la semaine, en profitant de l'ambiance chaleureuse de la salle intérieure ou de la terrasse extérieure. À découvrir : les spécialités de la maison et sélections de vins.

LE FORUM - Av. Régis Ryckebusch - MANOSQUE • 04 92 77 20 20



ST MARTIN-LES-EAUX

L'ORIGINE

Des mets qui suivent le rythme des saisons au grès du marché. Esprit "Bistrot" le midi avec la suggestion du chef et le soir, à la carte avec une cuisine plus élaborée, le tout accompagné d'une sélection de vins de la région.

Place de la Fontaine - ST MARTIN LES EAUX • 06 63 41 41 55



GRÉOUX-LES-BAINS

LA BRASSERIE DU CASINO

Retrouvez une cuisine traditionnelle dans une ambiance élégante. Profitez de faire un tour au Casino après votre repas. Brasserie ouverte du mercredi au dimanche midi & soir.

Avenue des Thermes - GRÉOUX-LES-BAINS • 04 92 78 00 00



GRÉOUX-LES-BAINS

LA CAVERNE

Découvrez dans un cadre chaleureux avec une toute nouvelle décoration, la cuisine de ce maître restaurateur, composée uniquement de produits frais et de saison. Ouvert toute l'année. Fermeture lundis & mardis.

15 Grande Rue - GRÉOUX-LES-BAINS • 04 92 78 19 54



MANOSQUE

SHIN SUSHI BAR

Véritable restaurant à sushis, vous y découvrirez les spécialités du chef dans un cadre moderne et accueillant. Sur place ou à emporter. Ouvert du mardi au samedi midi et soir - Fermé le dimanche et le lundi.

LE FORUM - Av. Régis Ryckebusch - MANOSQUE • 04 92 77 64 30

OFFRE SPÉCIALE RESTAURANT

ANNONCEZ
VOTRE RESTAURANT
DANS LE MAGAZINE

75€ HT
/numéro

ABONNEMENT
12 PARUTIONS*

LA VIDÉO
DE VOTRE ÉTABLISSEMENT
OFFERTE

SOIT UNE ÉCONOMIE DE 490€ HT

GRÂCE À NOTRE PARTENAIRE

Mon
RESTO
en live

MOUV'IN

*tarif indicatif - offre non cumulable avec d'autres promotions en cours

RESTAURANT EN LIGNE

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

Rendez-vous sur
www.mouv-in.com

DEVENEZ FAN DE LA PAGE
MAGAZINE MOUV'IN



HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 > 20/04

Vous voilà, dans le renouveau le plus total, les inquiétudes sont derrière vous et vous avancez subitement à pas de géant professionnel, seul l'amour est à la traîne, mais prochainement tout devrait s'arranger.



TAUREAU
21/04 > 21/05

Enfin, ce mois, entraîne soudainement un mois qui se pourrait être le vôtre, donnant un sens à votre vie, vous avez des projets professionnels et de famille, vous entrez dans une période d'excellence qui vous donne des ailes, un Taureau ailé " drôle non ?".



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

Liez votre vie, uniquement avec la passion, et cela vous sera salutaire et vous serez enfin à la place que vous devez occuper que cela soit en famille ou au sein de votre profession, finissez-en avec vos rêves, seule l'action paiera



CANCER
22/06 > 22/07

La réalité met fin à vos rêves, et la vie vous fait subitement un pied de nez, rien ne va plus dans votre vie. Vous qui pensiez être le Phénix de ces bois, vous revenez brutalement à la vraie vie, celle, qui vous appartient et qui est la vôtre.



LION
23/07 > 23/08

Faire volte-face, ça vous savez le faire, mais là, il vous faudra analyser toutes les situations avant d'agir, car on vous attend au tournant, et là, vous n'avez plus le droit à l'erreur.



VIERGE
24/08 > 22/09

N'attendez plus l'avis des autres et agissez avant que la chance ne vous passe sous le nez, les astres sont avec vous, pour que ce printemps soit le vôtre et qu'enfin, vous ayez la place qui vous est dûe.



BALANCE
23/09 > 23/10

Bouger, cela vous savez le faire, mais comprendre les autres cela est pour vous plus difficile et pourtant, certaines personnes de votre vie passée ont encore besoin de vous entendre et de nouveau avoir la complicité de jadis.



SCORPION
24/10 > 22/11

Difficile d'être serein, vu toutes les difficultés qui s'amoncellent et pourtant vous entamez la fin du tunnel et l'éclaircie vous donnera la niaque, niaque que vous n'avez plus vraiment et que vous êtes désireux (se) de retrouver.



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

Si le silence est d'or et la parole d'argent mieux vaut pour vous adopter le premier concept, car certains ou certaines attendent de vous une seule erreur de jugement pour vous mettre à terre.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

Après des tornades successives, le calme revient et la famille retrouve le chemin de la paix et de la complicité. Attention, ceci fut un avertissement et l'univers ne vous donnera pas une seconde chance.



VERSEAU
21/01 > 18/02

Imaginez-vous seul (e) sur une île, sans votre téléphone, sans personne à qui parler, que feriez-vous ? Et pourtant en cette période, vous vous sentez seul (e) abandonné (e) de tous, alors il grand temps de renverser la vapeur.



POISSONS
19/02 > 20/03

Malgré l'été, vous pensez soudainement à vous isoler et à voir la vie différemment, le Ciel vous envoie des signes d'un autre monde qui vous conforte dans vos réalisations professionnelles et familiales.

GRÉOUX-LES-BAINS



CONCERTS DU 18 AU 22 SEPTEMBRE 2019 CENTRE DE CONGRES L'ETOILE

HIPPOCAMPUS JASS GANG - Mercredi 18 septembre - 20h30

BASILIC SWING - Jeudi 19 septembre - 20h30

HONEYMOON JAZZ BAND - Vendredi 20 septembre - 20h30

PARIS WASHBOARD SUPERSWING - Samedi 21 septembre - 20h30

RIVE DROITE RIVE GAUCHE - Dimanche 22 septembre - 17h30



Du 9 au 14
Septembre

NOUVEAU
EN 2019

- SÉBASTIEN CARRETIER & TRISTAN MELIA
- DJANGO & JOSÉPHINE
- JULIEN BRUNETAUD AU PIANO ET EN TRIO

(*Réservation directe auprès des restaurateurs)

RENSEIGNEMENTS ET BILLETTERIE

www.greouxjazzfestival.com

ou 04.92.78.01.08 (Bureau d'Information Touristique de Gréoux-les-Bains)

Plein tarif : 19€ / tarif réduit* : 16€ / Gratuit pour les moins de 12 ans
(*moins de 25 ans, demandeurs d'emploi et groupes)

BON PLAN

• 3 spectacles 48€ • 4 spectacles 60€ • 5 spectacles 70€

Suivez-nous :



@greouxjazz



@greouxjazz



Destination
HAUTE-PROVENCE
DURANCE LUBERON VERDON

Festi
Gréoux



ALPES DE HAUTE
PROVENCE



L'OCCITANE
EN PROVENCE

