

#138 • OCTOBRE 19  
www.mouv-in.com



**GRATUIT**

ALPES-DE-HAUTE  
PROVENCE

13 ANS

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

# MOUV-IN



**Isolation à 1€**  
Garage, cave, scellier, combles perdus

SPECTACLES / CONCERTS

CAHIER DÉCO

AGENDA SORTIES

# Häcker

kitchen.germanMade.

PLUS  
DE 250  
CLIENTS  
DEPUIS  
L'OUVERTURE



*Quelques exemples d'avis clients...*

«Produits de qualité» - «Le rêve de notre vie» - «Pose parfaite»  
«Vendeurs à l'écoute» - «Professionalisme» - «Précieux conseils d'implantation»



**Häcker Küchen MANOSQUE**

Z.I. St-Joseph (à côté d'Hyper U) - 04100 MANOSQUE

contact@hkmanosque.fr - Tél. 09 81 97 79 09

**OUVERTURE DU LUNDI AU SAMEDI de 9h30 à 12h30 et de 14h à 19h**

#138 • OCTOBRE  
13<sup>ème</sup> SAISON

**MAGAZINE MOUV'IN**

ÉDITÉ PAR L'AGENCE SOF'COMMUNICATION  
EURLAU 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

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com

# Édito

On ne grelotte pas encore mais l'automne s'installe petit à petit. Certains d'entre nous n'aiment pas les jours qui raccourcissent, ou le changement d'heure à la fin du mois... Mais ne cédon pas à la dépression !

Ce n'est pas parce que l'on va bientôt ressortir les pulls et les doudounes qu'on va hiberner et se morfondre chez soi sans rien faire ! Vous voulez profiter de ce début d'automne pour revoir une peu la déco de votre intérieur : pourquoi ne pas repeindre les murs ? Nous vous donnons quelques conseils dans le cahier «maison-habitat» sur les couleurs à choisir en fonction des pièces.

Vous trouverez aussi les rubriques habituelles, avec les expos, les manifestations et bien entendu l'agenda des événements encore bien plein pour ce mois d'octobre et encore de belles choses à découvrir.

Bonne lecture à tous, on se donne rendez-vous en novembre pour le prochain numéro avec le cahier «Santé» pour vous accompagner dans la dernière ligne droite avant la fin de l'année et ce début d'hiver.

Sophie Guiou



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

Retrouvez le MAGAZINE MOUV'IN  
sur [www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com)



**BRICORAMA**

## L'automne arrive rechauffez-vous !

Poêle à **granulés**

**INVICTA**

**690,00 €**

Modèle Adrano Invicta  
Couleur gris ou noir

Dimensions : H. 950 x L. 470 x P. 560 mm



**Granulés bois**



Le Sac  
**4,95 €**

Palette\*  
**310,10 €**

\*Soit 70 sacs à 4,43€

**Retrouvez toute l'année nos espaces déco et luminaires...**

Centre Commercial Le Plan Route  
Nationale 96

**LA BRILLANNE**

**Ouvert 7j/7**

Du lundi au Samedi de 9h à 19h

**NON STOP**

Le dimanche de 9h à 12h30

**Offre spéciale du 1<sup>er</sup> au 30 Octobre**

**-10%\*** sur vos achats  
sur présentation de ce coupon !

\*Hors promos en cours et combustibles

DÉCOUVREZ LES SORTIES D'OCTOBRE 2019  
à visionner dans le cinéma de votre choix !

SORTIE LE 2 OCTOBRE



**ALICE ET LE MAIRE**

*Comédie dramatique*  
Avec : Fabrice Luchini, Anaïs Demoustier, Nora Hamzawi plus

Le maire de Lyon, Paul Théraneau, va mal. Il n'a plus une seule idée. Après trente ans de vie politique, il se sent complètement vide. Pour remédier à ce problème, on décide de lui adjoindre une jeune et brillante philosophe, Alice Heimann. Un dialogue se noue, qui rapproche Alice et le maire et ébranle leurs certitudes.



**J'IRAI OÙ TU IRAS**

*Comédie*  
Avec : Géraldine Nakache, Leïla Bekhti, Patrick Timsit

Vali et Mina sont deux sœurs que tout oppose. L'une est chanteuse, rêveuse et émotive. L'autre est thérapeute, distante et rationnelle. Leur père finit par trouver l'occasion rêvée pour peut-être les réconcilier : Vali a décroché une audition à Paris et c'est Mina qui va devoir l'y emmener.

SORTIE LE 9 OCTOBRE



**PAPICHA**

*Drame*  
Avec : Lyna Khoudri, Nadia Kaci, Yasin Houicha plus

Alger, années 90. Nedjma, 18 ans, étudiante habitant la cité universitaire, rêve de devenir styliste. La situation politique et sociale du pays ne cesse de se dégrader. Refusant cette fatalité, Nedjma décide de se battre pour sa liberté en organisant un défilé de mode, bravant ainsi tous les interdits. .



**TOUT EST POSSIBLE**

*Documentaire*

John et Molly décident de quitter Los Angeles pour se lancer dans le développement d'une ferme écoresponsable.

SORTIE LE 23 OCTOBRE



**HORS NORMES**

*Comédie*  
Avec : Vincent Cassel, Reda Kateb, Hélène Vincent plus

Bruno et Malik vivent depuis 20 ans dans un monde à part, celui des enfants et adolescents autistes. Au sein de leurs deux associations respectives, ils forment des jeunes issus des quartiers difficiles pour encadrer ces cas qualifiés «d'hyper complexes». Une alliance hors du commun pour des personnalités hors normes.



**TERMINATOR DARK FATE**

*Action / Science fiction*  
Avec : Arnold Schwarzenegger, Linda Hamilton, Mackenzie Davis

De nos jours à Mexico. Dani Ramos, 21 ans, travaille sur une chaîne de montage dans une usine automobile. Celle-ci voit sa vie bouleversée quand elle se retrouve soudainement confrontée à 2 inconnus : d'un côté Gabriel, une machine Terminator des plus évoluées, de l'autre Grace, un super-soldat génétiquement augmenté, envoyée pour la protéger.



ÉVÈNEMENT

Comme tous les ans l'Amicale des Sapeurs Pompiers de Manosque organise son loto géant à la Salle Osso Manosco. Cette année préparez vous c'est le 3 Novembre à 14h !

# LOTO GÉANT DES POMPIERS DE MANOSQUE

MANOSQUE



Cette année le traditionnel et très prisé loto géant à la salle Osco-Manosco se déroulera début novembre. Et cette année encore, ce sont plus de 6 000 euros de lots qui seront mis en jeu !

Les longs après-midi d'hiver sont souvent propices à la participation en famille aux différents lotos organisés par les associations de notre département. **Avis aux amateurs, vous ne serez pas déçus par ce loto récompensant les gagnants par de nombreux prix**, et dont les bénéficiaires profiteront à l'Amicale des sapeurs-pompiers de Manosque.

L'ensemble de la salle des fêtes Osco-Manosco sera consacré au jeu (trois salles au total). Le tirage sera effectué dans la grande salle principale, et des diffusions sur écrans géants sonorisés auront lieu dans les autres salles afin que tout le monde puisse apprécier l'événement et connaître les gagnants en temps réel.

## DÉROULEMENT DU LOTO

À partir de 14 heures, place sera faite au jeu et à la convivialité. Les quines et cartons pleins s'enchaîneront pour un après-midi de détente. Les cartons seront vendus par planche de six au tarif de 20 euros par planche, et individuellement à partir de l'entracte. Le loto se déroulera en huit tours et le carton vide sera aussi joué cette année. Les chanceux gagnants repartiront avec des lots qui feront des envieux, puisque sont notamment mis en jeu : **un voyage pour deux personnes en demi-pension, mais également d'autres séjours de vacances, ou encore du matériel hi-fi, de l'électroménager, des ca-ves à vin, des écrans LCD, des vélos, ou autres robots électriques.**

## UN MOMENT AGRÉABLE EN FAMILLE

L'Amicale des sapeurs-pompiers a pensé à tout pour que ce dimanche après-midi soit un véritable moment de détente et d'amusement. En effet, en dehors du jeu, petits et grands trouveront sur place de quoi grignoter et se désaltérer, puisque des boissons et gâteaux, snacks (chips...) seront vendus sur place par les pompiers qui auront confectonné eux-mêmes certaines de ces victuailles.

LE 3 NOVEMBRE À 14H À LA SALLE OSSO MANOSCO  
PLACE AU JEU ET À LA CONVIVIALITÉ !



## PLUS D'INFOS

Lieu : Salle Osco-Manosco  
avenue du Moulin-Neuf, 04100 Manosque

Parking gratuit sur place

Horaire : à partir de 14 heures

Pas de réservations possibles, sauf pour les personnes souffrant de handicaps

Contacts : le lieutenant Luzel Stéphane (06 70 17 29 94)  
et le caporal Stéphane Matos

Facebook :

<https://www.facebook.com/amicale.pompiers.manosque/>

On ne présente plus l'enseigne manosquine ! Komilfo Stores et Fermetures Provençales se présente aujourd'hui comme le spécialiste des projets haut de gamme : portails, vérandas, pergolas, fenêtres toute l'équipe saura vous apporter la qualité que vous recherchez !

MANOSQUE

Avec ses 30 ans d'existence, Komilfo est une véritable histoire de famille, nous pouvons même dire une histoire qui s'écrit de père en fille... puisque Stéphanie Martinet succède depuis maintenant 4 ans à son père Jean-Luc. Au même titre que les cent autres points de vente, l'entreprise **Stores et Fermetures provençales fait partie du réseau Komilfo**. Une véritable histoire d'indépendance et d'exigence avec l'ambition de proposer à sa clientèle une très large sélection de **produits de qualité, fabriqués sur place dans l'atelier adjacent au show-room, mettant l'accent sur le service et la proximité.**



### LES ACTIVITÉS

L'entreprise trentenaire répond à vos demandes **d'équipement et de fermetures de la maison**. Au commencement, l'entreprise se concentrait sur les métiers de la fenêtre (équipement de la fenêtre, double vitrage, vérandas, etc.), par la suite l'activité « store » est venue compléter l'offre grâce notamment à l'intégration du réseau **Komilfo**. Désormais, **l'entreprise propose dix familles de produits et cinquante-deux fournisseurs**. Vérandas, pergolas, menuiseries PVC et alu, volets roulants, stores, portails, portes de garages, clôtures, garde-corps, portes d'entrée sont autant de projets sur mesure pour lesquels les conseillers **Stores et Fermetures provençales** sont à même de vous accompagner.

### DES PROJETS COMPLEXES OU D'EXTENSION ?

Si vous avez en tête un projet de pergola un peu complexe, cela ne pose aucun problème à l'équipe qui sera ravie de relever le défi pour répondre à vos attentes !

**L'essentiel pour eux est de réussir à vous satisfaire même dans les projets les plus fous !**

Si vous souhaitez faire une extension d'habitation, alors vous avez tapé à la bonne porte ! **Chez Komilfo, chaque extension d'habitation s'intègre en parfaite harmonie avec l'architecture déjà existante.** De nombreuses options et possibilités sont à votre disposition pour faire une extension unique.

# KOMILFO

## SPÉCIALISTE DES PROJETS HAUT DE GAMME

### KOMILFO POUR LES PROS !

Si vous êtes un professionnel de la restauration et que vous souhaitez augmenter la capacité d'accueil de votre établissement, faites confiance à **Komilfo**. **En effet, en plus des services pour les particuliers, vous trouverez une large gamme de véranda personnalisées pour bénéficier de davantage d'espace et de clarté.** N'hésitez pas leur demander ils sauront vous aiguiller pour réaliser le projet et vous **proposer quelque chose en cohérence avec votre souhait.**

### VOUS SATISFAIRE MÊME DANS LES PROJETS LES PLUS COMPLEXES

### UN ATELIER DE FABRICATION

**Stores et Fermetures provençales** dispose d'un **atelier de fabrication sur place**, à l'arrière du show-room. Une réelle particularité puisque **tout est réalisé et centralisé à Manosque**. La sélection et l'achat des matériaux et accessoires se font auprès des meilleurs fournisseurs pour confectionner vos produits sur mesure.

### LES SERVICES EN PLUS

La qualité de la pose est essentielle, c'est d'ailleurs pour cela que celle-ci n'est jamais sous-traitée. Tout est réalisé par leurs poseurs qualifiés. Pour prolonger l'accompagnement du client, **Komilfo** a créé kidepann.fr, le nouveau service de dépannage et réparation toutes marques et tous produits de fermetures, protections solaires et menuiseries.

### CONTACTS & INFOS

**Komilfo Manosque**

**Stores et Fermetures provençale**

ZI St Jospeh, Avenue Blaise Pascal - Manosque

Tél. 04 92 72 54 94 - [contact@komilfo-sfp.fr](mailto:contact@komilfo-sfp.fr)

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 18h

**Komilfo Aix-en-Provence**

**Store et Fermetures provençale**

Quartier Celony - 1075 route d'Avignon

Tél. 04 42 210 261 - [contactaix@komilfo-sfp.fr](mailto:contactaix@komilfo-sfp.fr)

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h

<http://www.komilfo.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 m<sup>2</sup> + Loggia 45.93 m<sup>2</sup>
- T4 : 81.99 m<sup>2</sup> + Loggia 45.03 m<sup>2</sup>
- T3 : 65.51 m<sup>2</sup> + Loggia 25.93 m<sup>2</sup>
- T2 : 42.21 m<sup>2</sup> + Loggia 22.93 m<sup>2</sup>
- T2 : 43.56 m<sup>2</sup> + Loggia 15.13 m<sup>2</sup>

**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...



Vous avez des envies de changement dans la déco de votre intérieur ? Mais souvent on se pose la question des couleurs, quelle couleur pour une chambre ou la cuisine, on essaie de vous aiguiller !

CONSEILS DECO

# A CHAQUE PIÈCE SA COULEUR !



Alors même que vous envisagez de refaire la déco totale de votre logement ou de seulement quelques pièces, **vous ne savez pas quelle couleur choisir et surtout laquelle sera la plus appropriée à la pièce**, bref un véritable casse-tête ! Pour une chambre, un salon cosy, la cuisine, ou tout simplement un couloir, nous allons voir quelles sont les couleurs à utiliser et surtout comment les utiliser. A moins que vous ne souhaitiez faire un véritable arc-en-ciel il y a quelques astuces à savoir.

Il ne faut tout de même pas perdre de vue que le tout premier critère de choix sera votre goût. En effet selon nos personnalités, nos envies et nos habitudes de vie, chaque personne est différente et a des goûts différents.

Il y a aussi d'autres critères à prendre en compte pour un intérieur harmonieux.

## L'ORIENTATION DE LA PIÈCE

Il faut aussi penser à l'orientation de la pièce. Cette dernière va beaucoup jouer dans le choix des couleurs. On aura plutôt tendance à conseiller une couleur claire dans une pièce assez sombre où le soleil se fait rare. A contrario, dans une pièce très ensoleillée, une couleur vive peut vite devenir dérangeante.

## LES DIMENSIONS

Selon les dimensions de la pièce des couleurs différentes peuvent être recommandées. Si votre pièce est petite, il est conseillé de choisir une couleur claire. Les couleurs claires ont l'avantage d'agrandir et d'apporter une sensation d'espace. Au contraire si vous disposez d'une grande pièce, comme nous l'avons vu, le blanc pourra donner une certaine froideur.

## LE BLEU

Avec ses airs de vacances, le bleu est bien souvent une de nos couleurs préférées, et oui il nous rappelle la mer, le ciel, les voyages... **c'est la couleur la plus propice au repos, à l'apaisement.** C'est LA couleur de repos par excellence. Avec des tons plus sombres, le bleu évoque le ciel sombre de la nuit. Donc parfait pour une chambre !

## LE VIOLET

Le violet est fait avec... du bleu donc : **il bénéficie des mêmes bienfaits que le bleu.** On pourra donc l'utiliser dans une chambre et il donnera à la pièce une ambiance plus intime, plus feutrée surtout s'il s'agit d'un pourpre ou d'une teinte aubergine. Si le violet n'est pas votre fort, utilisez-le plutôt par petites touches, sur des rideaux, des coussins, ou bien sur un seul mur.

**Associé à du beige et du blanc la pièce sera adoucie.**

## LE VERT

Lorsque l'on pense «vert» on pense tout de suite, nature. Donc **pour cette couleur les maîtres mots sont , sérénité et bien-être.** Vous pouvez vous amuser à associer d'autres teintes pour former un camaïeu et pourquoi pas ne pas reproduire les couleurs d'un beau paysage ? Le vert figure parmi les teintes les plus faciles à appliquer. **Il sera un excellent choix pour toutes les pièces**, sauf une : la salle de bains où il sera mauvais pour le teint !





## LE JAUNE

Si le bleu vous fait penser à la mer, le jaune inévitablement est la couleur du soleil ! **C'est une couleur chaleureuse, qui sera parfaite pour un hall d'entrée.** Mais attention aux teintes trop vives; préférez la subtilité du jaune orangé. Si vous souhaitez garder un effet d'espace, il vaut mieux garder le plafond et les huisseries blanches pour rééquilibrer l'ensemble.

## LE GRIS

Souvent assimilée à la tristesse, le gris est la couleur neutre par excellence, **il s'accorde avec tout, aussi bien avec des teintes plus douces que des tonalités plus affirmées.** En déco le gris peut tout aussi bien être moderne ou classique. Tout dépend seulement des matériaux que vous utilisez (béton, acier, bois...).

## LE ROSE

Les idées reçues font que le rose est LA couleur féminine par excellence. Symbole de l'amour, de la tendresse et de la douceur, elle a aussi la capacité d'améliorer les capacités respiratoires ! **Et oui les couleurs ont une influence sur nous.** Le rose à donc toute sa place dans une chambre d'enfant. Mais n'hésitez pas à la placer dans un salon par exemple en jouant avec les camaïeux pour casser les codes !

## LE NOIR

Couleur du luxe et de l'élégance, aujourd'hui on le voit beaucoup du sol au plafond. **Il s'accorde avec toutes les couleurs et contre toute attente il sera parfait dans une chambre** en évoquant le silence. Attention aux pièces de vie telles que le salon, car le noir n'est pas la couleur la plus joyeuse... Cependant il donnera à votre intérieur un look moderne. Vous pouvez varier les matières, un noir satiné d'un tissu pourra refléter la lumière comme les matériaux laqués, alors qu'une peinture mate créera davantage d'intimité.

## LE ROUGE

Le rouge réchauffe le rythme cardiaque, et accélère la circulation sanguine. Pour cette raison on **l'évitera dans une chambre car cette couleur peut avoir des effets néfastes sur le sommeil.** Par contre, si vous cherchez à rechauffer l'atmosphère vous avez vu juste mais en petite quantité car souvenez-vous c'est une couleur qui énerve. Le rouge est la couleur que l'on voit 40 fois plus vite que les autres. **On peut en user autant que l'on veut dans les pièces dites de circulation comme le hall d'entrée; le couloir ou encore l'escalier.**

**LE TOUT PREMIER CRITÈRE DE CHOIX DE LA COULEUR  
RESTE VOTRE PROPRE GOÛT !**

## LE BLANC

Le blanc, signifie souvent la pureté, la paix mais aussi .... le vide. C'est pourquoi on l'utilisera pour agrandir les espaces. Pas de souci pour l'accorder avec toutes les couleurs. **Il est parfait dans la pièce de vie mais il convient très bien à toutes les pièces de la maison.** Par contre si vous êtes plutôt frileux et que vous n'osez pas prendre de risque quant à la déco, alors il est la couleur qu'il vous faut. Mais pour ne pas vivre dans un intérieur trop pur, n'hésitez pas à ajouter des petites touches de couleur plus pop ! **N'hésitez pas à abuser des accessoires et tableaux colorés.**

**Pour aller un peu plus loin, on vous donne encore quelques astuces.**

- Une couleur foncée comme, par exemple, le rouge pourpre va se marier parfaitement avec une couleur claire, un blanc cassé ou un beige mais pas avec une autre couleur foncée. **2 couleurs foncées risquent d'assombrir votre pièce.**
- Si vous souhaitez une même couleur pour votre pièce, alors pensez aux dégradés. **Utiliser 2 nuances différentes d'une même couleur, ça marche à tous les coups !**
- Les couleurs froides comme le bleu, le vert ou encore le violet se marient bien ensemble.
- Les couleurs chaudes comme le jaune, le rouge ou encore le orange se marient également bien ensemble.
- Il est **conseillé de ne pas multiplier les coloris dans une même pièce.** 3 étant le maximum pour ne pas donner un air « chargé » à votre pièce.
- Votre pièce n'est pas très grande ! **Alors évitez d'utiliser une peinture de couleur sombre.** Cela aurait pour effet de rétrécir votre pièce. Sauf si vous souhaitez un endroit très cosy !
- Votre pièce est un peu sombre et vous manquez de luminosité ? Alors choisissez une peinture de couleur claire. Celle-ci va **redonner un peu de lumière à votre pièce.**
- Vous trouvez votre pièce un peu petite ? Alors choisissez aussi une couleur claire. Cette dernière va amener une sensation d'espace.
- Vous souhaitez donner un peu de pep's à votre pièce ? Alors ajoutez dans celle-ci quelques éléments de décoration (coussins, lampes, bougies, rideaux...) dans des couleurs qui vont dégager de l'énergie comme le rouge, le jaune ou encore le orange. Vous pouvez utiliser aussi des couleurs froides mais dans des tons flashy comme le vert anis ou le vert pomme ou encore avec du bleu turquoise.

Maintenant, il ne vous reste plus qu'à préparer vos pinceaux et vous mettre au boulot !



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€

#### 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 !**

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

#### 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.**



# «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 **09 73 79 72 71**  
ou par mail : **ecotechabitatpro04@gmail.com**

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

**Vous avez un projet de cuisine ? N'hésitez pas à pousser la porte du magasin Häcker à Manosque. Vous y trouverez de la qualité, de la rigueur et beaucoup de professionnalisme. Vous ne connaissez pas encore ?**

## MANOSQUE



Installé depuis juillet 2015 dans la zone industrielle Saint-Joseph, proche du centre commercial Hyper U, sa notoriété n'est plus à faire. Même si Häcker reste une marque peu connue, Häcker n'en reste pas moins l'un des leaders de la fabrication de cuisine en Allemagne. Seulement quelques magasins d'usine sont implantés en France, le magasin de Manosque créé par Anthony et Fabrice en fait partie et vous propose une **alternative très qualitative pour votre projet de «cuisine» ou de «dressing»**.

### UN ENGAGEMENT SANS FAILLE

**Chez Häcker assurer la qualité et le respect des délais est une priorité.** Suite à votre rendez-vous avec Geoffrey ou Anthony, vous exposerez votre projet et bénéficierez de toute l'attention et des conseils de l'un de ces deux concepteurs-décorateurs. Après avoir réalisé l'étude complète et sur mesure, en passant par les différentes étapes de conception, votre cuisine sera fabriquée, livrée et montée, dans les deux mois minimum suivant votre commande.



### DEUX GAMMES DISPONIBLES

**Häcker Manosque** vous propose deux séries la «Classic» et la «Systemat» qui reste le haut de gamme.

Ces deux séries proposent de nombreuses combinaisons qui feront que vos aménagements seront uniques. La différence se fait dans les petits «plus» que vous trouverez dans la « Systemat »; comme la hauteur de caisson, les façades et finitions, les 30 % de rangement en plus, les parois verre intégrées, les tiroirs accessorisés et j'en passe... Le mieux est encore d'aller les découvrir directement en magasin, où Geoffrey et Anthony se feront un plaisir d'étudier votre demande pour vous apporter l'excellence et répondre à vos attentes.

# CUISINES HÄCKER RIGUEUR, QUALITÉ, ET SÉRIEUX !

Häcker, vous proposera également une large gamme de plans de travail (céramique, granit, quartz ou encore en Dekton, une surface ultra compacte et résistante, issue d'une technologie qui combine des matières premières que l'on retrouve dans le verre ou encore la porcelaine). Pour que votre projet soit complet, vous pourrez choisir votre électroménager parmi les marques partenaires du magasin comme Dedietrich, Siemens, Brandt, Sauter. Vous bénéficierez également de la pose, assurée par le patron en personne et d'une garantie de 2 ans pièces et main d'œuvre.

**« LA QUALITÉ N'EST JAMAIS UN ACCIDENT,  
C'EST TOUJOURS LE RÉSULTAT  
D'UN EFFORT INTELLIGENT »**

### CONTRÔLES ET GARANTIES

Chez Häcker nous sommes dans le souci du détail et de la perfection. Le bureau d'étude de l'usine re-contrôle toutes les commandes afin d'éviter la moindre erreur. Au niveau des garanties : les caissons, portes et façades sont garantis 5 ans, pour les pièces métalliques comme les charnières ou tiroirs.

### DES COMPÉTENCES COMPLÉMENTAIRES

Grâce à l'expérience d'Anthony et Fabrice, les deux gérants, vos projets sont suivis de A à Z de la conception à la pose. La pose est assurée par Fabrice, menuisier depuis plus de 15 ans. Une garantie pour un rendu et un suivi parfaits.

**Pour Anthony et Fabrice réunir leurs compétences était une évidence qui se traduit idéalement aussi bien dans l'entente que dans la réalisation des projets confiés par leurs clients**

### PLUS D'INFOS

Häcker Küchen Manosque  
ZI Saint-Joseph (à côté d'hyper U) - Manosque

Tél. 09 81 97 79 09

Ouvert du **lundi au samedi**  
de **9h30 à 12h30** et de **14h à 19h**

# TENDANCES

L'INSPIRATION DE VOTRE HABITAT

by *SIMC*



## POÊLES À GRANULÉS PAREMENTS

### OSEZ LES MÉLANGES !

Service Communication 2019 - SIMC Manosque SIRET 339 445 868 00013 - S.A.S. capital 2607000 € - Photos non contractuelles - Crédits Photos : Fournisseurs.

82, bd. Saint-Joseph - 04100 MANOSQUE  
Tél. : 04 92 70 15 01 - [www.materiaux-simc.fr](http://www.materiaux-simc.fr)

**SIMC**  
Depuis 1945  
Le bon point des matériaux



Facile à installer et à utiliser, les poêles à granulés permettent de faire baisser sa facture de chauffage pour un investissement abordable. Le poêle à granulé s'inscrit comme une véritable solution de chauffage économe, pratique et performante.

# POÊLES À GRANULÉS UN CHAUFFAGE OPTIMISÉ !



## UN POÊLE À GRANULÉS, KÉSAKO ?

Parfois on l'appelle aussi **poêle à pellets**, granulés ou pellets, ce type de poêle est une **nouvelle génération d'appareil de chauffage de petite ou moyenne puissance** et qui fonctionne avec des granulés de bois (pellets). L'allumage, l'extinction et l'acheminement en granulés sont automatiques en fonction du besoin de chauffage. La charge et la combustion sont modulées pour s'adapter à la température souhaitée.

## PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT

Le poêle à granulés est un **système de chauffage au bois autonome**. Il n'a pas besoin d'être connecté à un chauffage central pour fonctionner. **Il est alimenté par des granulés de bois ou pellets, dont le rechargement est assuré par une vis sans fin sur les modèles automatisés.** L'utilisation de ce biocombustible fait de sciure et de copeaux de bois explique en partie ses excellentes performances : le poêle à granulés offre un rendement constant et une combustion presque intégrale grâce à un combustible à l'hygrométrie optimale. **La plupart du temps, il nécessite d'être raccordé à l'électricité mais sa consommation annuelle est très faible.**

## IL EXISTE PLUSIEURS TYPES DE POÊLES

Certains modèles comme les **modèles à convection naturelle** sont silencieux et utilisent le phénomène de convection naturelle pour chauffer la pièce. D'autres auront un mode de fonctionnement à **convection forcée**, ils sont alors équipés d'un ventilateur afin de souffler l'air rechauffé dans la pièce pour une chaleur plus homogène. Et enfin, les modèles dits «**canalisables**» qui permettent d'acheminer l'air chaud vers plusieurs pièces avec une gaine.

## L'INSTALLATION ET L'ENTRETIEN

Comme pour tous les systèmes de chauffage au bois, le poêle à granulés nécessite un conduit d'évacuation des fumées soumis à des normes de sécurité. Pour l'emplacement il est préférable de

se faire conseiller en fonction du volume de la pièce à chauffer. Ceci déterminera aussi la puissance adaptée pour tirer le meilleur parti de votre équipement. Un poêle sous-dimensionné ne parviendra pas à chauffer suffisamment la pièce, mais choisir un poêle trop puissant est aussi déconseillé : s'il tourne à bas régime, il s'encrassera plus vite. Le système de ventilation devra aussi être ajusté, suivant le mode de convection correspondant au poêle choisi.

Pour ce qui est de l'entretien, le poêle à granulés demande moins d'entretien qu'un poêle à bûches ou qu'une cheminée ouverte, notamment grâce à sa plus grande autonomie : il ne réclame pas une présence constante. Certains gestes sont cependant nécessaires pour assurer sa longévité et vérifier la sécurité de l'installation : vider le bac de cendres régulièrement, l'alimenter en granulés s'il n'est pas à rechargement automatique, nettoyer régulièrement la vitre. **Comme une cheminée ou une chaudière, il faut le faire ramoner et c'est obligatoire**, tout comme une visite d'entretien annuelle.

## UN MODE DE CHAUFFAGE PEU POLLUANT

Les granulés de bois, issus de déchets de l'industrie du bois sont un **combustible renouvelable et efficace** : ils permettent une combustion optimale qui assure un **rendement maximal pour une émission de polluants très réduite**. En choisissant des granulés certifiés NF, vous garantissez le renouvellement du parc forestier et la durabilité de ce mode de chauffage, en plus d'être sûr d'obtenir un bois parfaitement sec et sans adjuvants nocifs pour l'environnement.

Pour obtenir plus de conseils et pouvoir faire le meilleur choix, rendez-vous chez Bricorama à la Brillanne, on saura répondre à vos questions pour vous guider au mieux dans votre achat. **Qui de mieux qualifié qu'un professionnel pour vous conseiller ?**

**BRICORAMA**  
Magasin de la Brillanne  
Ouvert 7j/7  
Du **lundi au samedi**  
de 9 h à 19 h non stop  
et le dimanche de 9 h à 12h30.



# LITERIE DECOR

## Osez vous relaxer !

C'est le mois de la relaxation  
du 1<sup>er</sup> au 31 octobre 2019

Literie Décor, c'est une large gamme de matelas et sommiers, relaxation électrique, oreillers, protèges matelas, et têtes de lit dans les plus grandes marques !

Z.I. Saint-Joseph - 04100 MANOSQUE  
Tél : 04 92 76 68 01 - [www.literiedecor04.fr](http://www.literiedecor04.fr)





A deux pas du centre de Manosque, découvrez le programme Immobilier Neuf Les Terrasses des Amandiers. Résidence aux prestations de qualité...

MANOSQUE



La livraison de la Première Tranche a commencé par la Mini Crèche « Cerises et Capucines » du Réseau VICTOLIANE qui a ouvert ses portes en Septembre 2019, la livraison des appartements est prévue pour Novembre. La deuxième tranche de 15 Appartements de type T2, T3 et T4 est ouverte à la commercialisation avec une livraison prévue au 1<sup>er</sup> trimestre 2021.

### UNE RÉSIDENCE INTERGÉNÉRATIONNELLE POUR TOUS !

Le Bâtiment A, composé de seize appartements de type 3 allant de 65,50 à 70 mètres carrés accueille principalement les jeunes couples avec enfants, qui bénéficient comme promis dès la rentrée 2019 de l'ouverture de la Mini Crèche. La bâtiment B, construit sur le même type que le bâtiment A, bénéficiera d'un sous-sol avec plus de 20 garages simples ou doubles. Les deux immeubles sont équipés d'ascenseurs.

### UNE RÉSIDENCE CONTEMPORAINE

Les Terrasses des Amandiers offre au regard une architecture contemporaine dans sa conception, qualitative dans ses matériaux, élégante dans ses lignes, harmonieuse dans ses teintes. « Une architecture, du rêve à la réalité, qui pense nos aspirations à l'espace, à la lumière, au confort, au paysage, en intégrant l'harmonie des volumes et le respect de la qualité », tel est le mot de l'architecte DPLG Denis Urvoy qui a conçu le projet. L'utilisation de tons pierre et gris en façade, ainsi que l'aspect bois sur les balcons apporte une grande qualité dans la perception architecturale de la résidence, lui permettant **une parfaite intégration moderne dans la campagne de haute Provence.**

Que ce soit grâce aux **grandes terrasses, aux jardins ou aux larges ouvertures**, vous bénéficierez d'une vue dégagée et exceptionnelle sur le mont d'Or ou sur la vallée de la Durance. Cette exposition des appartements permet un **ensoleillement important, qui apportera également une luminosité indispensable au bien-être de votre famille.**

# LES TERRASSES DES AMANDIERS

**VOUS BÉNÉFICIEREZ D'UNE VUE DÉGAGÉE SUR LE MONT D'OR OU LA VALLÉE DE LA DURANCE**

### DES PRESTATIONS DE QUALITÉ

Avec un procédé innovant et performant, chaque logement est équipé d'une chaudière à gaz à condensation individuelle, cela procure un chauffage homogène dans l'ensemble des pièces. Dans chaque appartement, les sols sont couverts d'un carrelage en grès cérame de grande dimension (60 centimètres sur 60) et de belles faïences dans les salles de bains. Menuiseries extérieures sont avec vitrage de haute qualité isolante, aluminium pour les baies coulissantes des pièces de vie et en PVC pour les autres ouvertures, avec volets roulants électriques dans le salon. Visiophone en couleur, câblage de fibre optique et accès sécurisés à la résidence, parking, garages

### UNE LOCALISATION IDÉALE

**Situé au cœur de la campagne de haute Provence**, ce programme immobilier est idéalement placé sur le chemin des Champs-de-Pruniers, en direction du lac des Vannades. En effet, **vous ne serez qu'à quelques minutes à pied des commerces du Forum, du lycée des Iscles, de l'hôpital, de l'école internationale, du nouveau pôle santé de Chanteprunier, des nouveaux locaux de Tribunal sans oublier la future piscine communautaire.**

Vous ne serez également pas loin de la gare SNCF, du centre-ville ou des supermarchés, à cinq minutes en voiture.

### PLUS D'INFOS

Le bureau de vente est basé  
au 29 avenue Jean GIONO 04100 Manosque.  
(sur le trottoir des Notaires : Maîtres SACOCIO - BONDIL CASANOVA - TIRAN)

Ouvert du **mardi** au **samedi**  
de 10 h à 12 h et de 15 h à 19 h.  
Plus d'infos et de renseignements au 06 73 68 51 76  
mais aussi sur [www.lesterrassesdesamandiers.fr](http://www.lesterrassesdesamandiers.fr)  
et sur Facebook : @lesterrassesdesamandiers



# MANOSQUE



REVENEZ PROPRIETAIRES  
L'ETAT VOUS SOUTIENT

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

## Les TerrAsses des Amandiers

APPARTEMENTS DE STANDING

**FRAIS DE NOTAIRE OFFERTS**  
pour toutes réservations  
sur les appartements  
du bâtiment A  
en Septembre et Octobre

**Ouverture à la commercialisation de la 2<sup>nd</sup> tranche**  
**15 logements avec terrasses ou jardins à partir de 169 000 €**

Grandville Studio - Illustrations à caractère d'ambiance PRÉSONNIF - 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.  
Garages en sous-sol.

Pour le bien-être des familles, votre **micro-crèche "Cerises et Capucines"**  
**est ouverte dans la résidence**  
avec notre partenaire Victoliane, réseau de micro-crèches  
**Préinscription sur [www.reseauvictoliane.fr](http://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](http://www.lesterrassesdesamandiers.fr)

RÉALISATION

**Les Terrasses  
de Florence**



ÉVÈNEMENT

Tradition provençale, les Santons sont de petites figurines en argile très colorées qui prennent place dans les crèches de Noël. Gréoux, organise la 25<sup>ème</sup> foire du 25 octobre au 3 novembre au centre de Congrès de l'Etoile.

# UN QUART DE SIÈCLE POUR LA FOIRE AUX SANTONS DE GRÉOUX-LES-BAINS

GRÉOUX-LES-BAINS



La foire aux Santons 2019 est devenue cette année une belle dame de 25 ans. Au fil de ce quart de siècle, elle s'est imposée comme la foire incontournable de la région sur la thématique des santons provençaux.

Durant dix jours, une vingtaine de santonniers présentera ses créations artisanales et provençales à des milliers de visiteurs venus spécialement pour cet

événement d'envergure.

Les visiteurs pourront profiter tout au long de cette manifestation de spectacles, d'animations, participer à des ateliers de moulage de santons et à des jeux concours.

## DES ANIMATIONS ET UN FESTIVAL

Cette année, au cœur de la Foire aux Santons se déroulera un festival jeune public, intitulé « Festi-Pitchoun » : tous les jours à 16 heures, une activité ludique sera proposée aux enfants. Un ensemble de petites et grandes attentions afin que débutent de la meilleure manière les prémices de la magie de Noël.

Chacun des santonniers présents proposera un univers qui lui est propre. Leurs créations enchanteront vos yeux, vous feront redécouvrir les santons d'antan et découvrir les créations actuelles.

## UN INVITÉ D'HONNEUR

Un invité d'honneur prestigieux sera également présent lors de l'inauguration le vendredi 25 octobre dès 14h30. Afin que la surprise perdure, nous taisons son nom, mais invitons les curieux à venir le découvrir le jour J.



## PASSIONNÉS OU AMATEURS ...

Passionnés de santons, amateurs, convaincus et indécis, venez passer de doux moments dans une ambiance conviviale. Cette exposition est ouverte à tous. De par la qualité et la diversité des créations artisanales proposées, vous trouverez très certainement santon à votre goût.

Les portes de notre foire aux santons de Gréoux-les-Bains seront ouvertes de 14h30 à 18h30

## PROFITEZ DE NOMBREUSES ANIMATIONS, ATELIERS, JEUX CONCOURS PENDANT 10 JOURS !



## DANS LE RESPECT DE LA TRADITION

Les santonniers présents pendant ces 10 jours assurent la réalisation de ces petites figurines dans le respect de la tradition artisanale et provençale. Les santons sont sculptés dans une motte d'argile fraîche, le sculpteur donne la silhouette, que ce soit un personnage, un animal ou un élément de décor; avec des gestes précis, les détails et proportions sont façonnés. Au fur et à mesure que la terre se raffermie, ce sont les traits principaux, le mouvement ou encore l'attitude du santon qui prennent vie. Les détails eux, sont ciselés dans les dernières minutes du séchage de l'argile. Chaque pièce est unique !

## RENSEIGNEMENTS

Office de Tourisme et des Congrès,  
Av. Pierre Brosolette 04800 Gréoux-les-Bains  
Tél. 04 92 78 01 08  
Du lundi au samedi de 9h à 12h  
et de 14h à 17h30  
Fermé le jeudi matin,  
dimanche après-midi et jours fériés.  
[www.greouxlesbains.com](http://www.greouxlesbains.com)





ARTISTE

Gérard Chabaliier, dit «Chaba» plasticien manosquin, nous a confié sa passion pour l'art et plus particulièrement le Land Art. Tendance de l'art contemporain, le land art utilise le cadre et les matériaux de la nature. On vous fait découvrir ça !

# «CHABA», LA NATURE POUR ATELIER DE CRÉATION

PAYS MANOSQUIN

## QUI EST «CHABA» ?

«Chaba» de son nom d'artiste est avant tout un passionné d'art plastique et d'art en général. Après avoir fait pendant 5 ans les Beaux Arts à Marseille, il avait pour objectif de travailler dans la communication. Maintenant à la retraite, il a été pendant des années professeur d'arts plastiques dans un établissement Dignois. Plus que d'enseigner, il a mis un point d'honneur à **transmettre sa passion** durant toutes ces années d'enseignement à ses élèves.



## SORTIR DES SENTIERS BATTUS

Gérard Chabaliier, qui réside à Corbières, n'hésite pas à sortir des traditions pour s'exprimer et n'hésite pas non plus à explorer les chemins, et à trouver des lieux dans lesquels personne ne penserait y créer une oeuvre. **Pour lui c'est comme une communion avec la nature.** Il observe l'environnement dans lequel il se trouve pour s'approprier le lieu. Tout ce qui l'entoure peut-être inspiration pour créer : des galets, du bois ... en quelque sorte la nature est sa toile de fond. Se servir des éléments naturels pour créer est ce qu'on appelle le Land Art !

Dernièrement «Chaba» a trouvé un lieu exceptionnel, vers Sisteron. Ce sont des restes robines faites de terre et de pierres noires, qui l'inspirent. Il va en faire son terrain de jeu en utilisant uniquement des matériaux trouvés sur place, en l'occurrence des galets de formes, de couleurs, de tailles différentes. Il a commencé à créer des fleurs, des formes humaines, puis des bories pour raconter une histoire que chacun interprétera à sa façon et qui évoluera avec le temps.



## DES OEUVRES ÉPHÉMERES

Qui sait combien de temps vont se conserver ses oeuvres ? Personne ne peut le dire même pas lui. En effet, le land art à la particularité d'être exposé aux éléments naturels : la pluie, le vent, le soleil ou encore l'érosion naturelle qui font que les créations peuvent disparaître très vite.

Elles peuvent aussi se transformer, ce qui en quelque sorte les rend vivantes. Une création n'aura sûrement ni la même forme ni la même couleur ou n'existera peut-être même plus : 1 jour, 1 semaine, ou peut-être 6 mois..., après sa création. En somme elles vivent au rythme de «dame nature».

## OUVREZ L'OEIL !

«Chaba» ne va pas s'arrêter en si bon chemin. Alors en vous promenant, ouvrez les yeux, vous tomberez peut-être sur une oeuvre de «Chaba» qui aura encore fait vivre les éléments dans leur environnement...





ASSOCIATION

La Petite Marmite, projet porté par le Secours Catholique, a vu le jour après consultation des habitants, en novembre 2018. Ouvert à tous, La Petite Marmite est un véritable lieu de convivialité et de partage.

MANOSQUE



Tout commence par un seul et unique constat : beaucoup souffrent d'isolement et certains n'ont parfois pas les capacités de prendre des repas chauds, équilibrés. Après avoir réalisé un sondage en février 2018 via les réseaux sociaux ou tout

simplement en allant à la rencontre des habitants de la ville 178 personnes se montrent intéressées par le projet. Pourquoi ne pas faire une cantine participative qui serait ouverte à tous et donnerait la possibilité à certain d'avoir une vie sociale ?

### UN CHEMINEMENT BIEN ORGANISÉ

À l'issue du sondage et de l'engagement des bénévoles, le projet se construit dans un esprit de concertation, de démocratie, au rythme de une à deux réunions par mois. Des questions se posent : «cantine ou restaurant», «quel nom», «quelle cuisine» «à quel endroit»? Rien n'est laissé au hasard tout est décidé de façon collective.

Pour ce qui est du nom, la première idée était de l'appeler «La Popote», mais finalement après mûres réflexions, ce sera «La Petite Marmite». C'est en juillet 2018 que cette initiative sera finalisée. Attention, le chemin est encore long avant l'ouverture. Il a fallu trouver le local, l'amménager et **toujours dans un esprit de partage et d'entraide**. L'inauguration aura lieu le 8 novembre 2018 et attirera une centaine de personnes.

### LE CONCEPT



«La Petite Marmite» est une **cantine participative** ! Le principe est simple, du mercredi au vendredi une équipe de bénévoles cuisine.

Le chef du jour concocte son menu avec l'aide de deux commis, toujours bénévoles; une autre équipe s'occupe de l'accueil et de l'encaissement. Mais le challenge quotidien est d'arriver à faire un menu pour moins de 3€ par personne. Pour cela il faut passer le plus possible par des circuits courts et des produits locaux. Et c'est avec beaucoup de talent que les menus variés et uniques sont servis aux «convives».

### ACCESSIBLE À TOUS !

Venir déjeuner à la Petite Marmite n'est pas réservé qu'à certaines personnes. **Tout le monde peut venir**. Ici ce n'est pas

# LA PETITE MARMITE UNE CANTINE PARTICIPATIVE



comme au restaurant, on ne peut pas réserver à l'avance ! La capacité est de 24 couverts. Il faut venir à partir de 11h prendre son ticket pour un repas servi à 12h30. Tout le monde à la même table avec un menu unique affiché à l'entrée!

C'est un lieu pour favoriser les rencontres, les échanges entre personnes de tous âges et de tous horizons. En ce qui concerne le prix, comme ils le disent si bien, «c'est une participation en pleine conscience» à la hauteur de ses moyens en se faisant plaisir. Le 1<sup>er</sup> tarif s'élève à 3€ (prix des aliments), le second tarif de 5€ permet de pallier aux coûts des aliments et des charges courantes, et enfin le 3<sup>ème</sup> tarif est de 8€ et plus ... il s'agit là du prix d'équilibre qui finance tout le projet.

+ DE 2800 REPAS SERVIS  
DEPUIS NOVEMBRE 2018

### C'EST AUSSI DES ACTIVITÉS, DES REPAS PRIVATISÉS

Si vous êtes une association, une entreprise ou un groupe vous pourrez privatiser «La Petite Marmite» mais il faudra être au minimum 20 et le tarif du repas sera de 10€ par personne. **D'ailleurs le 15 Octobre, l'association des Paralysés de France privatise «La Petite Marmite» pour le lancement de sa campagne «Handidon».**

Un jeudi par mois, c'est «**Les Mots ont du goût**» c'est une animation autour d'une lecture d'un texte. Il y a aussi un jeudi par mois un **atelier «Communication musicale»** chacun vient avec un instrument ou un texte et on met cela en musique.

**Un nouveau projet est lancé : «Ton idée/ton atelier» celui qui à une idée d'atelier... l'anime !**

Aujourd'hui avec 44 bénévoles «**La Petite Marmite**» a encore **besoin de «bras»**, alors, en fonction de vos disponibilités, même si ce n'est qu'une demie-journée de temps en temps, n'hésitez pas à les rejoindre ! C'est une belle expérience de partage, d'entraide et de convivialité.

La Petite Marmite est ouverte du mercredi au vendredi  
De 9h30 à 15h. Achat des tickets à partir de 11h.

Pour le déjeuner accueil à partir de 12h, A 12h30 on passe à table tous ensemble !

50 rue du Tribunal - 04100 Manosque



Avec déjà deux magasins à Oraison et à Peyruis, Alpes Provence Motoculture est implanté depuis cet été dans la ville Manosquine. Fabrice Siri et son équipe met à disposition tout le matériel nécessaire pour entretenir votre jardin et vos espaces verts.

MANOSQUE

# APM MANOSQUE LE SPÉCIALISTE EN MOTOCULTURE



## UNE HISTOIRE QUI COMMENCE EN 2014

C'est en 2014 à Oraison que tout commence pour Fabrice Siri et son père, où ils décident d'ouvrir un magasin de motoculture avec un atelier d'entretien et de réparation intégré. Installé dans la zone d'Oraison, **le sérieux et le professionnalisme** ne font qu'une trainée de poudre et le magasin attire une clientèle aussi bien Oraisonnaise que des communes alentours.

Une superbe opportunité se présente à Peyruis, sans aucune hésitation Fabrice ouvre une deuxième enseigne qui devient très vite un lieu incontournable des aficionados des entretiens des jardins et espaces verts. Toujours avec le même niveau d'exigence que pour les deux autres magasins, **Fabrice ouvre en juin une troisième enseigne dans la zone industrielle Saint-Joseph** à Manosque.



## DE NOMBREUSES RÉFÉRENCES

Si vous avez un jardin ou des espaces verts, **vous êtes certainement confronté au traditionnel entretien** : tonte de l'herbe, débroussaillage, élagage etc etc... pour accomplir toutes ces tâches, **il faut bien vous équiper, entretenir ou renouveler votre matériel**. Alors rendez-

vous vite chez **Alpes Provence Motoculture Manosque**, vous y trouverez un large choix d'équipements, de tondeuses, tronçonneuses, souffleurs à moteurs thermiques ou électriques...

## DES CONSEILS ET UN LARGE CHOIX POUR ENTREtenir VOS ESPACES VERTS



### DE LA QUALITÉ

Vous trouverez toute la gamme de la marque suédoise **Husqvarna** réputée pour sa qualité.

Que vous ayez besoin d'une tondeuse ou d'un coupe bordure, d'un sécateur ou bien encore de vêtements de travail, vous ne vous tromperez pas en franchissant le pas

de la porte. Si ce que vous cherchez n'est pas en magasin, c'est dans le catalogue bien fourni que l'équipe de Fabrice pourra vous commander ce dont vous avez besoin.

La « rolls » de la tondeuse est à la vente : le robot autonome ou presque, qui tond à votre place. La municipalité de Digne s'est d'ailleurs équipée chez Alpes Provence Motoculture de deux de ces robots pour tondre la pelouse du stade Jean Rolland

## C'EST AUSSI UN ATELIER

En plus de vendre du matériel pour les jardins, Fabrice entouré de ses 5 collaborateurs, vous propose un atelier d'entretien et de réparation. Besoin d'une livraison, d'une installation ou d'une prise en main, pas de souci : l'équipe est à votre service !

### PLUS D'INFOS

ALPES PROVENCE MOTOCULTURE  
ZA Saint-Joseph  
114 Avenue Joliot Curie 04100 Manosque  
Tél. 04 92 76 57 10

Horaires

du **lundi au vendredi**  
de 8h30 à 12h et de 14h à 18h

Le **samedi de 9h à 12h**

(toute la journée en saison de Mars à Août)



MUSIQUE

Découvrez la programmation des concerts de la MJC de Manosque. Des soirées hip-hop, jazz ou encore fado, un nouveau RDV Metal ou encore un concert mystère rythmeront la saison musicale d'octobre à décembre.

## MANOSQUE

La tant attendue rentrée musicale de la MJC se prépare... voici le programme bien rythmé de ce qui vous attend !



### SAMEDI 5 OCTOBRE

**21H00 - YOSHI + EUTEÏKA (HIP-HOP)**  
Yoshi Di Original, c'est plus de 15 ans de Rap, 4 albums, plus de 500 concerts dans le monde et des

dizaines de collaborations allant de Dee Nasty à Nekfeu... Il croise la route de Son Of A Pitch aka S.O.A.P, DJ et beatmaker au sein du label Chinese Man Records pour un show détonnant !

**Euteïka commencent le rap à 14 ans**, influencés par des artistes comme Oxmo Puccino, Le Rat Lucciano, Salif, Lunatic... Il sort en Juillet 2018 son 1er projet « Entre Chien et Loup » un 14 titres éclectique mêlant Trap et Boum Bap, storytelling, thèmes et freestyles.

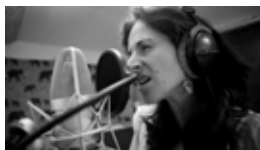
**Tarif réduit 10€ / Plein 12€**

### SAMEDI 12 OCTOBRE

20H00

**OPERCULE x AZYD AZYLUM x HAVE A NICE DEATH x DISMO**  
Envie de te laver les tympans, de te dessouder trois neurones ?

La MJC de Manosque et l'Asso Distorsions ont la solution pour toi ! **Samedi 12 octobre, viens headbanger à la soirée « Metal Zone »**. Que du brut de brut pour faire bouger les têtes et se faire entrechoquer les corps dans la fosse. La scène locale métal sera à l'honneur et il y en aura pour tous les goûts. Avec Opercule (post hardcore), Azyd Azylum (hardcore), HAND (Have A Nice Death - raw metal), Dismo (stoner death) **PAF 5€**



### JEUDI 24 OCTOBRE

**19H00 - Petite Salle Jean le Bleu**  
**CLAIRE MIRA & THE NIGHT FLYERS (POP JAZZ)**

...Une voix aérienne et en demi-teinte peignant des tableaux où se

mélangent des vies et des rêves, **de l'humour et des cachalots sur un fond hybride de Jazz, Pop progressive et Soul...** Claire Mira est l'auteure compositrice de ce monde onirique, qui est transcendé par les musiciens de talents et de renom qui l'accompagnent : Alain Antoni à la batterie, Phil Cassel à la contrebasse, Sébastien Lalisce aux piano et claviers, et Thomas Weirich à la guitare.

**Tarif réduit 8€ / Plein 10€**

# LA MJC FAIT SA RENTRÉE MUSICALE

## A VENIR

- **SAMEDI 16 NOVEMBRE à 21h**  
NUSKY + SEIN (hip-hop)
- **JEUDI 21 NOVEMBRE à 19H**  
Les Faubourgs de Babel (douce transe)
- **SAMEDI 30 NOVEMBRE à 21H**  
Concert mystère : laissez-vous surprendre par la programmation !
- **SAMEDI 14 DECEMBRE à 21H**  
Carina Salvado (fado)
- **JEUDI 19 DECEMBRE à 19H**  
Concert des adhérents & Chorale CantaNoria

LA MJC, C'EST AUSSI DES ATELIERS, STAGES DE PRATIQUE MUSICALE TOUTE L'ANNÉE !

## LES ATELIERS

**GUITARE | ATELIER AMPLIFIÉ | EVEIL MUSICAL | TECHNIQUE VOCALE |**

Les ateliers collectifs de pratique musicale (tous âges et tous niveaux) ont lieu toute l'année à la MJC.

## ZOOM SUR...

**LA CHORALE MUSIQUES ACTUELLES (nouveau)**

Il s'agit de former un chœur de chanteurs(ses) amateurs, de monter un répertoire varié, moderne et éclectique, dans le champ des musiques actuelles (pop, jazz, soul). Prendre en compte les aspirations des choristes tout en les initiant à la technique vocale de groupe sera un des objectifs de ce projet. Sous forme de RDV mensuel (1 samedi par mois), chaque séance sera construite sur le schéma suivant : répartition des choristes par tessiture (première séance), échauffement vocal, travail de respiration, choix du répertoire, apprentissage et perfectionnement.

**Dès 15 ans / 20€ la séance de 3h + adhésion à la MJC.**

## STUDIOS DE RÉPÉTITIONS ET D'ENREGISTREMENT

Les studios de répétitions sont ouverts aux groupes sur créneau fixe ou occasionnel

**Ouverts du lundi au samedi.**

**INFOS ET RESERVATIONS : 04 92 72 19 70**

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

Billetterie des concerts sur [www.yurplan.com](http://www.yurplan.com) et sur place (préventes conseillées)

Maison des Jeunes et de la Culture, 1 place Leinfeldten  
04100 Manosque

# «GRAINES DE PARADIS» DES JARDINS PARTAGÉS !

MANOSQUE

Vous n'avez pas la possibilité d'avoir de jardin ? L'association A Fleur de Pierre anime le jardin partagé «Graine de Paradis» situé Boulevard Garridel

## LE PRINCIPE

30 parcelles de 50 m<sup>2</sup> chacune sont attribuées aux familles pour leurs propres cultures. Dans ces jardins partagés on retrouve : des espaces collectifs qui favorisent la convivialité (un cabanon et un espace de repas), les cultures communes (avec une serre), le compostage, les jeux d'enfants... Chacun a la responsabilité de l'entretien de sa parcelle tel un vrai jardinier !

## COMMENT AVOIR SA PARCELLE

Si vous souhaitez obtenir votre parcelle, il faut habiter Manosque, ne pas avoir soi-même de jardin, s'inscrire sur la liste d'attente. Pour la première attribution, le jardinier doit adhérer à l'association «A fleur de Pierre» pour la somme de 15€ pour une personne ou 20€ pour un binôme (à condition d'habiter à la même adresse)

## QUELQUES RÈGLES

Les règles sont simples : il faut respecter le règlement intérieur, **entretenir sa parcelle en faisant une culture biologique, ne pas faire un commerce de ses récoltes, respecter les autres parcelles, participer aux échanges, aux prises de décisions et aux travaux d'entretien.** Vous pouvez même vous aménager un petit coin de détente non cultivée à la seule condition que celui-ci soit entretenu.

**Il est totalement interdit d'utiliser des engrais chimiques**, des pesticides, de brûler les déchets verts et de pratiquer la monoculture (c'est-à-dire de cultiver une seule et unique espèce potagère).

## DES ÉVOLUTIONS

Beaucoup de projets sont sur les rails pour faire évoluer le concept de jardins partagés. Par exemple, depuis Septembre, des conteneurs sont installés aux portails pour recueillir les déchets (restes de repas, de cuisine...) si vous souhaitez faire ce tri, les déchets se transforment en compost et seront utilisés par les jardiniers pour fertiliser leurs plantations et ainsi contribuer aux bonnes pratiques du jardinage biologique.

Un véritable poumon de verdure, et un petit air de campagne ! Mais c'est également un lieu convivial, d'échanges, de conseils, de partages d'astuces pour une production au top !

Renseignements :  
**Karine Bret** au 06 10 56 74 34  
et par mail [karine.afleurdepierre@orange.fr](mailto:karine.afleurdepierre@orange.fr)

# L'ACADÉMIE DANCE CENTER

MANOSQUE



Vous souhaitez vous initier aux danses urbaines ? Alors l'Académie Dance Center est faite pour vous.

L'académie Dance Center est le fruit d'une association entre Amélie Chabal, jeune professeure de danse, et Laurent Girard, directeur

d'une salle de sport à Manosque.

Dans un espace de plus de 200 m<sup>2</sup>, tout a été soigneusement pensé et agencé pour que chacun puisse y trouver sa place et se sentir à l'aise.

Il y règne une atmosphère bienveillante, où tous les cours se déroulent dans une ambiance amicale et surtout dans la bonne humeur.

## QUELLES DANSES ? POUR QUI ?

De par son expérience et ses diplômes et surtout avec une bonne dose d'envie et de professionnalisme Amélie, vous propose des cours de danses variés, **hip-hop, modern'latino, lady style, street jazz** et même de la **danse orientale** sont au programme de cette académie qui vous permettra de vous détendre et de vous exprimer au travers de la danse.

Enfants à partir de 4 ans, adultes, ados, chacun pourra trouver son bonheur! Que vous souhaitiez travailler votre technique, votre souplesse ou tout simplement vous entraîner autrement et vous faire plaisir, n'hésitez pas à franchir le pas !

## QUELS JOURS ?

Les cours se déroulent le mardi de 18h30 à 21h30, le mercredi de 9h à 18h et le samedi de 11h à 14h30. Alors rejoignez-nous !



## INFOS :

**L'Académie Dance Center**  
Rue des entrepreneurs - 04100 Manosque (locaux de Bodyfit Center)  
**Contact Amélie : 06 73 79 54 47**  
[lacademie.dancecenter@gmail.com](mailto:lacademie.dancecenter@gmail.com)  
[www.lacademiedancecenter.fr](http://www.lacademiedancecenter.fr)





ÉVÈNEMENT

Sous l'égide d'Arnaud Montebourg, président de la Compagnie des Amandes, le dimanche 13 octobre prochain, la ville d'Oraison se pare aux couleurs, senteurs et saveurs de l'amande pour ce rendez-vous incontournable des amateurs de ce fruit à coque.

ORAISON

# L'AMANDE EN FÊTE À ORAISON

Avec l'arrivée de l'automne qui correspond à la récolte des amandes, Oraison accueille chaque année tous les acteurs de la filière (producteurs, transformateurs et consommateurs) pour célébrer ce fruit gourmand aux vertus nutritives incontestables. L'ambition de l'association est de redonner à la Provence la place qu'elle mérite dans la production d'amandes.

**Le 13 octobre prochain, l'association La Fête de l'Amande fêtera ses douze ans.**



## UN DIMANCHE FESTIF

**Tout le cœur de ville sera rendu piéton afin de redécouvrir le plaisir de marcher, de flâner et de découvrir tous les différents espaces, en toute quiétude.**

Une occasion de découvrir toutes les facettes de ce fruit à coque autour d'ateliers culinaires, de stands pédagogiques ou gastronomiques.

**Cette année, nous mettons en avant les jeunes agriculteurs qui présenteront leurs productions et leurs passions.**

L'espace Enfants accueillera tout au long de la journée et gratuitement un circuit de véhicules électriques, un stand de maquillage, un magicien, des jeux anciens, des châteaux gonflables ...

**Autour de l'ancien cassoir mécanique des années 1900, vous goûterez la nouvelle récolte 2019.**

Les Fileuses d'Oraison, en costume provençal vous feront redécouvrir les gestes ancestraux du cassage des amandes au fer ou à la pierre et vous offriront les fruits de leur travail.

Le succès populaire de cette manifestation n'a fait que croître, passant de deux mille à plus de dix mille visiteurs attendus en 2019.

## L'AMANDE À ORAISON, UNE HISTOIRE ANCIENNE



**Jusqu'au 19<sup>ème</sup> siècle, Oraison hébergea le plus grand centre de cassage et de négoce de France,** fournissant tous les dragistes et nougatiers de l'hexagone.

Il y avait à l'époque sept cassoirs. C'était les femmes qui cassaient les amandes à la main, avec le fer, petite barre carrée en acier striée à l'extrémité, de deux façons différentes et avec les galets de la Durance.

## DE NOS JOURS...

Les entreprises agroalimentaires oraisonnaises font vivre une centaine de personnes et ont acquis au fil du temps une réputation internationale : qu'il s'agisse des confiseries Doucet et Roubaud-Delcour ou des entreprises Perl'Amande ou Telme. Ces acteurs contribuent à relancer une filière en pleine expansion.

## LA FÊTE DE L'AMANDE, UN MOMENT CONVIVAL TRÈS APPRÉCIÉ



Aujourd'hui, la production française ne couvre que 1% des besoins en France, autant dire que la marge de manœuvre est grande pour les acteurs de la filière. A la suite de ce constat, différentes initiatives sont en train de se fédérer avec un **plan ambitieux de plantations de trois mille hectares dans les cinq prochaines années.**

La fête de l'Amande est un moment convivial, apprécié des consommateurs de produits de qualité. Ils trouveront des **ateliers gourmands, des démonstrations de cassage d'amandes et des produits transformés à acheter ou à goûter.**

## RENSEIGNEMENTS

Contact: [fete.de.l'amande@gmail.com](mailto:fete.de.l'amande@gmail.com)

Bureau d'information touristique  
d'Oraison - 04 92 72 60 80

[www.tourisme-manosque.fr](http://www.tourisme-manosque.fr)





# MUSIQUES À PAULINE, ÇA CONTINUE TOUT L'AUTOMNE

GRÉOUX-LES-BAINS

C'est encore le moment d'en profiter ! En effet ces moments de fête se déroulent d'avril à novembre et associent les traditionnels Dimanches musicaux, les concerts du samedi après-midi et les soirées musicales du vendredi soir appelées Nocturnes. **Pour ce mois d'octobre deux concerts se dérouleront les dimanches 6 et 12.** Retenez vos dates ! Voici le programme :

## DIMANCHE 6 OCTOBRE



16h - 17h30

### «Siotantka»

Siotantka, autrement dit « Le bois qui chante », est né de la rencontre de deux chanteurs-musiciens, Jean-Marc Szkudlarska et Jean-

Marc Tomaselli. **Accompagnés de musiciens talentueux, de percussions ramenées de leurs voyages et de leurs belles guitares, ils vous présenteront leurs musiques originales, où se mêlent tous les accents du monde.**

## DIMANCHE 12 OCTOBRE



16h - 19h - «Les Toto Boys»

Les musiciens du groupe Toto Boys offriront **une prestation composée de multiples styles musicaux** : slow, madison, java, twist, valse ou encore cha-cha et boléro. **Avec leurs sonorités entraînantes et leur bonne humeur communicative, préparez-vous à danser !**

Tous ces concerts sont gratuits !

### INFOS

Lieu des concerts : Placette à Pauline - Gréoux

### RENSEIGNEMENTS

Office de Tourisme et des Congrès,  
Av. Pierre Brossolette 04800 Gréoux-les-Bains

Tél. 04 92 78 01 08

Du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h30

Fermé le jeudi matin, dimanche après-midi  
et jours fériés.

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

# LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE

GRÉOUX-LES-BAINS

Dans le cadre des Soirées de l'Etoile, le centre des Congrès de Gréoux, vous propose le 26 octobre, «Nos années Saint-Germain», un spectacle musical pour remonter le temps !



Ce spectacle musical est consacré aux années 50 et 60, à Saint-Germain au Tabou et à ses rencontres, aux jazz, aux caves où l'on refait le monde avec Boris Vian Gréco et puis au Flore et à ses idées, celles de Sartre

et Camus, à la rue Saint-Benoît de Marguerite Duras, au phénomène Sagan.

## LE SPECTACLE

Avec un décor assez simple composé de trois panneaux en fond de scène sur lesquels sont projetées des images en noir et blanc du Saint-Germain des Près d'hier et d'aujourd'hui, **Blandine Jeannest de Guves, au chant, rend hommage en évoluant entre les tables de bistrot où se côtoient cendrier et bouteilles, à la période d'après-guerre de ce quartier magique qui a vu passer tant d'artistes et d'intellectuels.**

Accompagnée au piano et parfois au jeu par Sophie Teulon, la chanteuse revisite des chansons et des textes qui ont marqué, ce haut lieu de la vie culturelle du vingtième siècle. D'une voix puissante et lyrique aux envolées impressionnantes, elle donne le ton particulier à cet élégant hommage.

## DES FIGURES EMBLÉMATIQUES

C'est par une lettre de Françoise Sagan que débute «Nos années Saint-Germain». **Blandine Jeannest ressuscitera des lieux emblématiques** comme Le Tabou (club mythique) où Juliette Gréco aimait à s'y rendre. On entendra des textes de Boris Vian, ou encore de Marguerite Duras ou de l'éternel Jacques Prévert. Rythmé par la musique de Dave Brubeck, éclairé par Willima Orrego et mis en images par Jean-Pierre Schneider ce spectacle vous emportera pour une jolie balade au bord de la Seine.

**Un spectacle qui avec une légèreté d'alors et un léger parfum de nostalgie fait revivre une époque bénie.**

### INFOS :

Les Soirées de l'Etoile,

Centre de Congrès de l'Etoile - Gréoux

Tarif 15€ - tarif réduit 12€

Renseignements et réservations : 04 92 78 01 08



# LES TRADITIONS D'HALLOWEEN

On se déguise, on part à la chasse aux bonbons, on met une citrouille sur le balcon. Même si tout cela peut nous sembler anodin, voire enfantin, il y a une histoire derrière nos traditions du 31 octobre.

Halloween est une contraction des mots « all hollow's eve » : la veille de la fête de tous les Saints. La veille de la Toussaint.

## D'OÙ VIENNENT LES TRADITIONS ?

### LES CITROUILLES

Selon la croyance, placer une citrouille éclairée dehors servait à aider et guider les âmes vagabondes qui se promenaient sur Terre le jour d'Halloween. À l'origine, on utilisait un navet plutôt qu'une citrouille. Les visages terrifiants que l'on découpe dans la citrouille servaient à éloigner les mauvais esprits.

### LES FANTÔMES ET LES DRAPS

Tout le monde s'est déjà mis un drap sur la tête en faisant des « Houuuu! », pour rire ou pour faire peur à une petite sœur ou un petit frère. Mais d'où vient cette image que l'on se fait des fantômes ? Pendant longtemps, les gens enterraient les morts dans des linceuls (des draps de lin blancs). En s'imaginant que les défunts reviennent à la vie, ils se les imaginaient donc recouverts de leur drap mortuaire.

### LES DÉGUISEMENTS

L'Halloween, c'est la nuit où la porte entre le monde des morts et des vivants est grande ouverte. Jadis, les gens croyaient que les fantômes des disparus se « déguisaient » en humains. Ils venaient cogner aux portes pour demander de l'argent ou de la nourriture. Refuser de les aider voulait dire être maudit et hanté par leurs spectres pour le restant de vos jours ! À l'inverse, se déguiser en monstre ou en fantôme donnait l'impression aux mauvais esprits que vous étiez l'un des leurs. Ainsi, ils ne vous faisaient pas de mal, laissant votre âme intacte.

### LE CHAT NOIR

Pourquoi les chats noirs sont-ils présents dans la fête d'Halloween ? Cette tradition vient de l'époque (heureusement révolue !) où la chasse aux sorcières était fréquente. Comment faire pour prouver qu'une femme était une sorcière ? Facile ! Elle avait un chat noir, cette créature démoniaque lui avait été donnée par le Démon ! La rumeur voulait aussi que le Diable se transforme en chat noir pour passer inaperçu aux yeux du commun des mortels et ainsi jaser en toute tranquillité avec ses copines sorcières.

### LES BONBONS

L'évènement principal de la fête est la chasse aux bonbons. On a souvent entendu les célèbres phrases « farce ou friandises ? » ou bien « des bonbons ou un sort », alors comment se fait-il qu'aujourd'hui les bonbons fassent partie de la coutume ?

La nourriture a toujours été liée à la nuit du 31 octobre. En effet, les celtes croyaient que les morts et les esprits s'échappaient de leur monde ce soir là afin de rendre visite aux vivants. Pour éviter que les fantômes ne viennent à eux, ils se déguisaient en monstres afin de se protéger et de les chasser de leurs maisons puisque les esprits ne s'attaquent pas entre eux. Pour cette même raison, les Celtes laissaient de nombreuses offrandes, comme des gâteaux, aux morts afin de ne pas être dérangés. C'est aussi le cas des pauvres frappant aux portes à qui l'on donnait des pommes. Désormais, les pommes et les gâteaux ont laissé place aux bonbons dans la tradition.

Maintenant verrez-vous Halloween de la même façon ?



arrivage des déguisements

# Halloween

MASQUE  
à partir de 1€

ACCESSOIRES  
à partir de 1€

COSTUME ENFANT  
à partir de 4,99€

COSTUME ADULTE  
à partir de 9,99€

La Foire  Fouille

DECO DE SALLE, VAISSELLE JETABLE, MAQUILLAGE, ...

La Foire  Fouille

AVENUE DE LA LIBÉRATION

Ouvert du lundi au samedi - de 9h à 19h NON STOP

**MANOSQUE**



ÉVÈNEMENT

Pour sa 4<sup>ème</sup> édition, de l'Automne Musical, se déroulera du 17 octobre au 20 octobre, au centre de Congrès de l'Étoile et en l'Église Notre Dame des Ormeaux. Nous levons le voile sur l'invité d'honneur de cette année et la programmation.

GRÉOUX-LES-BAINS

# AUTOMNE MUSICAL 4<sup>ÈME</sup> ÉDITION À GRÉOUX-LES-BAINS



Chaque année l'Automne Musical, a son invité d'honneur ! Après le violoncelliste Roland Pidoux l'année dernière; cette année c'est la trompette qui est mise à l'honneur avec Guy Touvron.

Aujourd'hui, artiste en pleine maturité, il a été récompensé par trois grands prix internationaux : Munich, Genève et Prague. Avec une carrière commencée très tôt, **il compte à ce jour 3500 concerts à son actif.** Il a

joué avec des orchestres prestigieux tels que : English Chamber Orchestra, Mozarteum de Salzbourg, Scala de Milan, Festival Strings de Lucerne, la liste est longue... Il met son talent aussi bien au service de la **musique baroque que, de la musique de chambre et de la création contemporaine.** Plus de vingt-cinq oeuvres ont été écrites pour lui par des compositeurs actuels : Karol Beffa, Charles Chaynes, Graciane Finzi, Antony Girard, Jacques Loussier, Alain Margoni, François Rauber ...

## PROGRAMMATION DE CES 3 JOURS

### JEUDI 17 OCTOBRE

**17H : CENTRE DE CONGRÈS L'ÉTOILE - SALLE MORRUCI CAUSERIE-RENCONTRE** avec les compositeurs Florence Lenoir et Gaëtan Tessé, auteurs de la musique du film « la maison démontable » de Buster Keaton.  
*Entrée libre.*

**20H CENTRE DE CONGRÈS DE L'ÉTOILE - SALLE MISTRAL PROJECTION DU FILM « la maison démontable »** de Buster Keaton (1920) sur la musique de Florence Lenoir et Gaëtan Tessé jouée en direct par des membres de l'Ensemble Provence-Verdon. Pierre-Bastien Midali, Joëlle Mauppin et Maxime Gilbert Projection précédée d'un moment musical avec des oeuvres de Rachmaninov et Piazzola. Partenariat Ecociné Verdon  
TARIF : 8€

### VENDREDI 18 OCTOBRE

**20H : EGLISE NOTRE DAME DES ORMEAUX CONCERT DE GALA - ENSEMBLE PROVENCE-VERDON.**  
Invité d'honneur : Guy TOUVRON trompettiste international.  
Solistes : Guy Touvron, Raymond Pascal, Stephan Bruno, Bernard Mauppin.

### « L'ART DU CONCERTO BAROQUE »

HAËNDEL, suite en ré pour trompette et orchestre  
VIVALDI, concerto pour 2 trompettes et orchestre  
BACH, 3<sup>ème</sup> concerto Brandebourgeois BWV 1048  
BACH, concerto pour hautbois, violon et orchestre BWV 1060  
MARCELLO, concerto en ré mineur pour trompette et orchestre  
TARIF : 15€

### SAMEDI 19 OCTOBRE

**9H30-12H / 14H30-17H30 : CENTRE DE CONGRÈS DE L'ÉTOILE - SALLE MISTRAL COURS PUBLIC D'INTERPRÉTATION.**  
Guy Touvron et les étudiants invités - Renseignements 06 80 96 08 84

**18H30 CENTRE DE CONGRÈS DE L'ÉTOILE - SALLE MISTRAL CONCERT** par l'Ensemble Provence-Verdon et Guy Touvron, trompette Musique de chambre : « de Prague à Paris »  
SMETANA : trio pour piano, violon et violoncelle. Sylvain Viredaz, Pierre-Stéphane Schmidlet, Maxime Gilbert  
SAINT-SAËNS : septuor pour piano, cordes et trompette.  
Olivier Lechardeur, Bernard Mauppin, Sophie Baduel, Nicolas Patris Debreuil, François Baduel, Francis Laforge, Guy Touvron.  
TARIF : 10€

### DIMANCHE 20 OCTOBRE

**11h : AUBADE** dans la ville par le Timber Brass Band du Conservatoire des Alpes de Haute-Provence.  
**12h : RDV** devant le Centre de Congrès l'Étoile : salutations à Guy Touvron  
**9H30-12H / 14H30 -17H30 : CENTRE DE CONGRÈS DE L'ÉTOILE - SALLE MISTRAL COURS PUBLIC D'INTERPRÉTATION.**  
Guy Touvron et les étudiants invités - Renseignements 06 80 96 08 84  
**17h30 : CENTRE DE CONGRÈS DE L'ÉTOILE - SALLE MISTRAL CONCERT-AUDITION**  
Clôture de la master class



# «LA DOMINATION MASCULINE»

PAR LE COLLECTIF MANIFESTE RIEN

MANOSQUE

La Domination Masculine, par le Collectif Manifeste Rien, sera jouée au Théâtre Jean le Bleu le 7 novembre à 18H30. Un spectacle interpellant, ouvert à tous les publics. . .

## LE COLLECTIF

Depuis toujours, le Collectif Manifeste Rien prône le théâtre comme vecteur de partage, permettant à chacun d'entre-nous de réfléchir aux richesses et à la complexité de nos sociétés. Avec l'adaptation scénique de «La Domination Masculine», ce collectif d'origine marseillaise entend mettre à la portée de tous, les recherches éclairantes de Pierre Bourdieu sur les rapports sociaux entre les deux sexes. **Sur un mode burlesque, «La domination masculine» sera présentée le 7 novembre au théâtre Jean le Bleu.**

## UN SOLO COMIQUE À LA PORTÉE DE TOUS

Pour illustrer les propos de Pierre Bourdieu et Tassadit Yacine sur **une domination que l'on pense d'ordre naturel alors qu'elle est d'ordre culturel**, Virginie Aimone fait surgir des personnages, des situations et des lieux qui métamorphosent et remplissent l'espace de jeu. **En interaction constante avec le public**, la comédienne n'hésite pas à improviser et mêler avec panache le savant et le quotidien de nos vies : comment se regarder après une pub de sous-vêtement ; le week-end raté des amoureux ; une conversation téléphonique entre la mère et le fils...

## UN DÉBAT

La représentation sera suivie d'un débat en présence de Jérémy Beschon et Virginie Aimone. A travers la découverte des rapports de genre, et donc de catégorisations de l'inférieur et du supérieur, ne découvrons-nous pas la racine commune du racisme et des discriminations ? La domination masculine ne serait-elle pas la première des inégalités à appréhender avant de traiter les autres qui nous séparent ?

## UN TRAVAIL LOCAL AVEC LES ÉCOLES

Manifeste Rien travaille déjà depuis trois ans, dans le cadre du contrat de ville de Manosque, avec le Théâtre Jean le Bleu, les écoles des quartiers populaires lors de représentations scolaires et tout public accompagnés d'ateliers de médiation. En 2018, « la marseillaise et caetera », une pièce sur l'histoire de l'immigration d'après l'historien Gérard Noiriel, s'est produite avec les lycées et collèges. Cette année 2019, une **représentation scolaire a lieu jeudi 7 novembre à 14h30**. Représentation également accompagnée d'ateliers de médiation avec les lycées pour que les élèves s'emparent des thématiques abordées dans la pièce.

Réservation : [billetterieculture@dlva.fr](mailto:billetterieculture@dlva.fr) - 04 92 70 35 21

PAF 12 € tarif plein - 8 € tarif réduit

Théâtre Jean le bleu à Manosque

contact de la cie : [manifesterien@gmail.com](mailto:manifesterien@gmail.com)

facebook : [www.facebook.com/events/1161258730748584/](https://www.facebook.com/events/1161258730748584/)

# «LES ECHAPPÉES»

DU 8 DU 12 OCTOBRE

DEPARTEMENT

La saison redemarre au Théâtre de Durance. Comme chaque début de saison, Les Echappées reprennent la route .

En ce début de saison, c'est la compagnie Pirenopolis qui vous invite à participer au spectacle tout public, qui peut se jouer partout !

Que ce soit au théâtre, dans une salle des fêtes d'un village, dans une résidence de luxe, un centre pénitencier, un établissement scolaire, un musée, un bateau de croisière enfin bref... **tout lieu est propice à cette représentation.**

C'est à Villeneuve, Malijai, Lurs, Volonne et Mézel que vous pourrez y assister en ce mois d'octobre.

## LE SPECTACLE

«Précieux(ses), le Grand Bureau des Merveilles» c'est le nom de ce spectacle, qui, vous l'aurez compris **s'inspire des Précieuses Ridicules de Molière**. Dans cette farce où Molière moque la petite bourgeoisie, deux jeunes femmes montent à Paris pour trouver l'amour. Les artistes de la compagnie Pirenopolis s'emparent de ce texte et **en profitent pour épingler le monde de l'apparence, du faux-semblant, de l'éphémère, de la manipulation**. Avec un décor, épuré et avec un jeu simple de costumes, les deux comédiens incarnent tous les personnages et déploient devant vous une émission de télé-réalité, Le Grand Bureau des Merveilles....

## LES REPRÉSENTATIONS

- Mardi 8 octobre - 19h : Salle des Fêtes de Villeneuve
- Mercredi 8 octobre - 19h : Salle des Fêtes de Malijai
- Jeudi 10 octobre - 19h : Salle Luria Lurs
- Vendredi 11 octobre - 19h : Espace Notre Dame Volonne
- Samedi 12 octobre - 19h : Salle polyvalente Mézel



## INFOS :

Spectacle à partir de 14 ans - Tarif 5€ - Durée 1 heure

Théâtre de Durance - 04 92 64 27 34

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

SPECTACLE





Vous souhaitez intégrer une formation de qualité et professionnalisante ? Venez apprendre un métier d'avenir qui vous donnera de réelles perspectives d'emploi. Se former à l'Eco-Campus, pour devenir le candidat que les entreprises recherchent !

SAINTE-TULLE

# SE FORMER À L'ÉCO-CAMPUS



Depuis la rentrée 2017, l'Eco Campus Provence Formation a accueilli et formé, en alternance, plus de 600 étudiants, toutes formations confondues. L'Éco-Campus propose un catalogue de formations de CAP à Bac +2, notamment en lien avec les énergies décarbonées et la transition énergétique.

## OPÉRATEUR DE FABRICATION DANS L'INDUSTRIE CHIMIQUE

Un Certificat de Qualification Professionnelle, pour se former dans l'industrie chimique : un secteur qui recrute !

L'opérateur de fabrication participe à l'élaboration de produits du quotidien (types médicaments, cosmétiques, matériaux bruts) tout en respectant les consignes de qualité, de sécurité, de protection de l'environnement et enfin de fabrication.

**Quels métiers ? Opérateur de fabrication, conducteur de ligne...**

## TECHNICIEN DE MAINTENANCE DES ÉQUIPEMENTS THERMIQUES

Le technicien de maintenance veille au bon fonctionnement des chaudières, pompes à chaleur... en réalisant des opérations d'entretien mais aussi la remise en service des équipements en cas de panne.

Grâce à cette formation vous allez acquérir des compétences pratiques sur des plateaux techniques de qualité, en centre de formation, mais aussi en situation réelle en entreprise...

**Quels métiers ? Agent technique d'entretien et d'exploitation, technicien de maintenance...**

## TRAVAILLEZ DANS LE NÉGOCE DE MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION AVEC LA SIMC

La formation attaché(e) technico-commercial(le) en **négoce de matériaux de construction forme les futurs professionnels de la vente en alternance, en partenariat avec l'entreprise la SIMC**. De niveau Bac +2, l'attaché technico-commercial, vend des produits et des services, en démarchant une nouvelle clientèle et en développant son portefeuille de clients.

« *Travailler en relation avec les acteurs locaux est une marque indélébile dans l'ADN de notre société : dès lors il était tout à fait naturel de participer au projet de l'Eco Campus qui correspond à la fois aux valeurs de l'entreprise (prise en compte de l'humain et de l'environnement) et répond à un fort besoin, celui d'attirer sans cesse de nouveaux talents. La construction, en lien étroit avec les équipes de la CCI et du CFA, d'une classe dédiée à nos métiers de commerciaux, correspond à notre envie de créer un vivier de jeunes collaborateurs. La formation est totalement adaptée à notre environnement et à la culture de notre entreprise. Les apports théoriques sont de grande qualité et le temps passé au sein des équipes SIMC sur le terrain donnent une réelle valeur ajoutée à cette formation. Au sortir de leur cycle de formation, à la condition expresse de réussir l'examen et d'avoir acquis les compétences définies par le CQP, les alternants se voient offrir un poste en CDI et une réelle opportunité de construire une carrière. Ainsi tous les acteurs concernés sont gagnants : les alternants qui acquièrent diplômes reconnus et opportunités de carrière, l'entreprise qui crée un vivier de talents à son image, et la CCI qui promeut l'emploi dans le secteur.*

Adrien ENOC, Directeur des ressources humaines SIMC »

## LA FIBRE SUR L'ECO CAMPUS

Deux formations sont proposées par le SICTIAM, partenaire de l'Eco Campus :

**La formation Technicien Bureau d'Études Réseaux Numériques** (de 6 à 12 mois en alternance), a pour but de former les futurs techniciens en bureau d'études qui seront chargés d'élaborer tous les documents dédiés à la construction des réseaux numériques.

**La formation Technicien Réseaux & Services THD** forme en alternance les futurs techniciens à effectuer les différentes phases de la construction d'un réseau fibre optique sur le terrain.

## DEUX NOUVEAUX BTS PROPOSÉS SUR LE SITE

Depuis la rentrée, deux BTS en partenariat avec Le lycée des Iscles et le CFAI sont également dispensés à l'Eco Campus :

- **BTS Fluides énergies domotique option génie climatique et fluide** ;
- **BTS Électrotechnique**

Retrouvez toutes les informations relatives à ces deux formations sur notre site web :

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

« François-Xavier MICHEL, gestionnaire de formation au SICTIAM, explique l'intérêt de dispenser leurs formations sur le site de Sainte-Tulle :

*Nos formations en alternance sont adaptées aux besoins des entreprises. Ici, nos apprenants ont la chance de travailler sur du matériel neuf et moderne. Les différents plateaux techniques (chambre souterraine, plateau aérien...) permettent aux étudiants de se mettre en condition réelle pour un apprentissage de qualité.*

*Ces futurs salariés ont l'occasion de passer différentes habilitations, telles que le CACES, l'habilitation électrique, et l'AIPR (autorisation d'intervention à proximité des réseaux).*

*Avec le développement de la fibre, il s'agit là de formations d'avenir et en constante mutation. »*

## FORMATIONS EN ALTERNANCE

## TRANSITION ÉNERGÉTIQUE

## RENTRÉE AUTOMNE 2019 !

### PUBLIC :

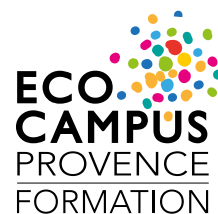
- Jeunes adultes,
- demandeurs d'emploi,
- reconversion professionnelle.

### 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 fluide (niveau BAC+2),
- ⇒ Technicien bureau d'études réseaux numériques (niveau BAC+2),
- ⇒ Technicien réseaux & services très haut débit (niveau BAC+2).



### MARDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Comité de lecture - la rentrée littéraire	18h - 20h	☎ 04 92 70 48 20
<b>SAINTE-TULLE</b>	Théâtre H. Fluchère	Expo photo Echarpes d'Iris > 4/10	15h - 18h	☎ 06 33 70 11 58
<b>MOUSTIERS</b>	Place Ancien Presb.	Lallier «Un demi siècle de production» >03/11	journée	☎ ...
<b>SISTERON</b>	Galerie Domnine	Expo «Hasard et ordre» par Camille Behrle	journée	☎ 04 92 61 54 50
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	IUT	Collecte de sang	...	☎ 04 92 40 61 82
<b>PEYRUIS</b>	Boutique Manon	Découverte des Arômes > gratuit Insc. OT	9h30	☎ 04 92 64 02 64
<b>MALIJAI</b>	Ctre Loisir	Atelier et jeux d'éveil musical	9h30 - 11h30	☎ 04 92 31 50 99
<b>PEYRUIS</b>	Boutique Manon	Atelier sensoriel : découverte des Arômes	9h30	☎ 04 92 64 02 64
<b>SAINTE-TULLE</b>	Théâtre H. Fluchère	Assemblée générale du Centre Social Municipal	18h - 20h	☎ 04 92 70 49 97

### MERCREDI 2 OCTOBRE

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Avenue des Thermes	Les histoires du 1 <sup>er</sup> ... soyons gourmands !	15h30 - 16h30	☎ 04 92 70 48 20
<b>CERESTE</b>	Salle des Fêtes	Collecte de sang	15h - 19h30	☎ 06 70 49 31 93
<b>LES MÉES</b>	Médiathèque	Contes des sous-bois	15h30	☎ 04 92 34 30 95
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Point rencontre	Lire et faire lire : lecture de conte	15h - 16h	☎ 04 92 64 38 05
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Point rencontre	Fabrication de lessive	14h30 - 16h30	☎ 04 92 64 38 05
<b>LURS</b>	Salle Luria	Yoga du rire > tous les mercredis	18h - 19h	☎ 06 70 41 56 39
<b>SAINTE-TULLE</b>	Centre inter-âge	Papote-café	9h - 12h	☎ 04 92 70 49 97

## OFFRES D'AUTOMNE, C'EST LE MOMENT D'EN PROFITER !

#### Tronçonneuse

**120 MARK II**  
**179€**



#### Aspirateur Souffleur broyeur

**125BVx**  
**349€**  
Au lieu de 379€\*



#### Equipement

**Casque CLASSIC**  
**39€**  
Au lieu de 54,60€\*

- Casque complet avec visière grillagée
- Coffre interne en plastique
- Protecteur d'oreilles



\*Offre valable du 15 septembre au 31 décembre 2019. Dans la limite des stocks disponibles

ALPES PROVENCE MOTOCULTURE



Revendeur



ALPES PROVENCE MOTOCULTURE

APM MANOSQUE  
ZA SAINT-JOSEPH  
114 AVENUE JOLIOT CURIE  
04100 MANOSQUE  
04 92 76 57 10  
apm-manosque@orange.fr

APM PEYRUIS  
PLACE SAINT ROCH  
04310 PEYRUIS  
04 92 66 08 29  
apm-peyruis@orange.fr

APM ORAISON  
ZA LES BOUILLOUETTES  
10 PLACE DE LA BASCULE  
04700 ORAISON  
04 92 74 52 14  
apm-oraison@orange.fr



## JEUDI 3 OCTOBRE

<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Manosco	9 <sup>ème</sup> matinée de la création d'entreprise	9h - 13h	☎ ...
<b>PEYRUIS</b>	Café conc. Le France	Matinée dansante	16h - 20h	☎ 04 92 68 00 08
<b>PEYRUIS</b>	Café conc. Le France	Soirée Latino Salsa	...	☎ 04 92 68 00 08
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Office du tourisme	Sortie VTAE	...	☎ 04 92 64 02 64
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Point rencontre	Repas collectif	12h15 - 14h	☎ 04 92 64 38 05
<b>LA BRILLANNE</b>	Galerie Brillan'Art	Expo. Photo d'art plastique > 27 octobre	15h - 19h	☎ 06 10 84 39 37
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Gassendi	Installation «Le Col de la Porte ouverte» >31/12	11h - 19h	☎ 04 92 31 45 29

## VENDREDI 4 OCTOBRE

<b>VILLENEUVE</b>	Salle des fêtes	La nuit de l'humour Edition Acte II	21h - 23h	☎ 06 88 52 99 46
<b>SISTERON</b>	Place République	36 <sup>ème</sup> foire expo > 7/10	journee	☎ 04 92 61 00 37
<b>MANOSQUE</b>	Théâ. Jean Le Bleu	Piano Furioso Opus 2	20h30 - 22h	☎ 04 92 70 35 21
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Café graines - préparer son jardin à l'hiver	18h - 20h	☎ 04 92 70 48 20
<b>MANOSQUE</b>	Salle des Tilleuls	Collecte de sang	...	☎ 06 13 42 26 10
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Casino Partouche	Soirée karaoké	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre de Durance	Coup de grâce - Danse	21h	☎ 04 92 64 27 34
<b>PEYRUIS</b>	Salle des fêtes	Journée nationale des aidant.e.s	13h30 - 17h30	☎ 04 92 71 74 50
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Cinema	21h	☎ 06 34 50 98 65
<b>SAINTE-TULLE</b>	Média. La Passerelle	Conf. Introd. à la communication philosophique	17h30 - 20h	☎ 04 92 70 49 97
<b>FORCALQUIER</b>	Le Kfé Quoi	Concert : Mossu T e lei Jovents + DJ FA	20H30	☎ 06 85 35 48 42
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Salle Vallon Sources	Conf. «Rééquilibrez votre terrain bionutritionnel»	17h	☎ 04 92 36 62 62
<b>VILLENEUVE</b>	Salle des fêtes	La nuit de l'humour avec Kamel	21h	☎ 06 88 52 99 46

## VOTRE AUTOMNE À MOUSTIERS !



Samedi 5 Octobre

### Oktober Fest

A partir de 12h sur la place de l'Eglise  
La célébrissime fête bavaroise ne connaît pas de frontière !

Large choix de bière\*, animations musicales  
«Mrs Philips», «Free Beans»  
«Fritz Kartoffel»

Accès libre. Snack/boissons payants.  
\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé  
A consommer avec modération

Jusqu'au 3 Novembre

### Expo «Lallier»

Galerie de l'Ancien Presbytère

Des images d'archives, des photos, du matériel utilisé depuis le début. Une exposition, une famille, 50 ans d'histoire dévoilée devant vous.

50 pièces uniques en vente dans un coffret millésimé !

Jusqu'au 30 Novembre

### Expo Les Grotesques

Musée de la Faïence

L'exposition est dédiée aux créations de Jérôme Galvin, céramiste, qui vit et travaille à Moustiers-Sainte-Marie  
Collection personnelle de céramiques.

Collection personnelle de céramiques, peintures, gravures

### SAMEDI 5 OCTOBRE

<b>MOUSTIERS</b>	Place de l'Eglise	Oktober Fest	journée	☎ ...
<b>CHÂTEAU ARNOUX</b>	Complexe Sportif	Salon Animalier	journée	☎ 06 84 53 57 37
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Casino Partouche	Ambiance musicale	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
<b>MANOSQUE</b>	Eglise ND. Romigier	Exposition de Peintures, sculptures>20/10	journée	☎ 06 87 17 71 54
<b>SAINTE-TULLE</b>	Parc Max Trouche	Festiv. Y Arrivarem 13 «Handi'cap aux arbres !>6/10	journée	☎ ...
<b>SAINTE-TULLE</b>	Place Jean Jaurès	Braderie du Secours Populaire	dès 9h	☎ 06 83 49 57 06
<b>MANOSQUE</b>	Thé. La Fourmi	Jean-Louis Cadoré «chansons dissentes d'amour»	20h30 - 22h30	☎ 04 92 72 90 42
<b>MANOSQUE</b>	Egl. ND Romigier	Expo. «Peintres et Sculpteurs femmes»	11h - 18h	☎ 06 87 17 71 54
<b>MANOSQUE</b>	Egl. ND Romigier	Variation autour du Tango	18h - 19h	☎ 06 87 17 71 54
<b>PEYRUIS</b>	Café Con. le France	Ladies Stinguettes dans tout women show	21h	☎ 04 92 68 00 08
<b>L'ESCALE</b>	MAC de l'Escale	Jour de la nuit	18h - 22h	☎ 06 31 45 32 75
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théa. de Durance	Atelier chants populaires Méditerranée	14h - 17h	☎ 04 92 64 27 34
<b>MANOSQUE</b>	Place des Terreaux	Marché «Le Terreau de l'Art» > tous les samedis	...	☎ 04 92 70 34 00
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Concert «Blues Caravan Ruf Records 2019»	20h	☎ 06 88 08 40 42
<b>MANOSQUE</b>	MJC	Concert : Yoshi + Euteïka (Hip-Hop)	21h	☎ 04 92 72 19 70
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Concert : Tram des Balkans	20h30	☎ 04 92 30 87 10
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Fête de la randonnée>6/10	...	☎ 04 92 36 62 68
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	...	National de Pétanque en triplette>6/10	9h - 19h	☎ 04 92 78 01 08
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Château	Exposition Salle des Grades> 27/10	15h30 - 18h30	☎ 04 92 78 01 08

## CONCERTS

ROCK | ELECTRO | HIP-HOP | CHANSON | REGGAE | JAZZ



OCTOBRE À DÉCEMBRE 2019

05/10 - YOSHI + Euteïka (HIP-HOP)

12/10 - OSCO METAL FEST #1

Azyd Azylum x Opercule x Have a nice death x Dismo

24/10 - CLAIRE MIRA & The night flyers (POP JAZZ)

16/11 - NUSKY + Sein (HIP-HOP)

21/11 - LES FAUBOURGS DE BABEL (DOUCE TRANSE)

30/11 - CONCERT MYSTÈRE

14/12 - CARINA SALVADO (FADO)

19/12 - CONCERT DES ADHÉRENTS + Chorale CantaNoria

## DIMANCHE 6 OCTOBRE

<b>MANOSQUE</b>	Maison Biodiversité	Ballade contée avec Serge Valentin	12h - 17h	☎ 07 68 57 58 11
<b>LA BRILLANNE</b>	Place Bon Accueil	Grand loto La Brillanne Club de l'Amitié	14h30	☎ 06 79 64 33 76
<b>PUIMOISSON</b>	Place St Eloi	Vide Grenier	9h - 17h	☎ 06 86 46 64 92
<b>SAINTE-TULLE</b>	Théa. H Fluchère	Cie Théâtre de Chambre «Panique au Ministère»	16h - 19h	☎ 06 07 90 41 58
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Paking Cimetiere	Découverte de la réserve ornithologique	9h - 11h30	☎ 04 92 64 02 64
<b>LES MÉES</b>	...	Brocante d'Automne	6h - 18h	☎ 06 72 54 97 57
<b>RIEZ-LA-ROMAINE</b>	Place Max. Javelly	Vide grenier	6h - 18h	☎ 06 98 90 58 98
<b>MALLEMOISSON</b>	...	Vide grenier	6h - 18h	☎ ...
<b>MÉZEL</b>	Salle Polyvalente	Fête des cucurbitacées	9h - 17h	☎ 04 92 35 54 15
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Salle de l'Ermitage	Stages chansons française ous influence	journée	☎ 04 92 31 50 41
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Placette Pauline	Musiques à Pauline : Siotantka	16h - 17h30	☎ 04 92 78 01 08

## LUNDI 7 OCTOBRE

<b>FORCALQUIER</b>	...	Collecte de sang	...	☎ 06 01 91 85 52
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Point Rencontre	Repas collectif	12h15 - 14h	☎ 04 92 64 38 05
<b>LES MÉES</b>	Salle des fêtes	Forum des associations	14h - 17h	☎ ...
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Gassendi	Expo «36 épisodes du Siège de Paris» > 03/11	journée	☎ 04 92 31 45 29

**CASINO**  
**GRÉOUX | LES BAINS**

**LE TICKET GAGNANT**  
**TOUS LES LUNDIS ET MARDIS**

Des centaines de crédits de jeu\* à gagner

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

**ARTOUCHE**  
#JouezLeJeu

Opération soumise à conditions, règlement complet disponible à l'accueil du Casino. \* Jetons immatériels remis sous la forme de Crédits Promotionnels portés en compte sur le support, ticket ou carte, choisi par le casino à sa seule discrétion. Crédits non échangeables, non négociables lors de leur remise, et exclusivement valables sur les machines à sous compatibles. Les Crédits Promotionnels sont valables 8 jours à compter de leur remise. 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 d'une 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

## MARDI 8 OCTOBRE

VINON-SUR-VERDON	Théâ. Moulin St André	Constance	20h30 - 22h	☎ 04 92 70 35 21
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Exposition : la Gourmandise >19/10	journée	☎ 04 92 70 48 20
LES MÉES	Médiathèque	Petites lectures, approche du livre	10h30 - 11h15	☎ 04 92 31 50 99
CHÂTEAU-ARNOUX	Salle des Fêtes	Conférence gesticulée : famille à la masse	20h	☎ 04 92 34 52 97
LA BRILLANNE	Galerie Brillan'Art	Conf. sur les plantes, leurs vertus et leur utilisation	18h	☎ 06 10 84 39 37
DIGNE-LES-BAINS	Ecole d'Art	Conf. André Scala «la complexité du gris»	18h	☎ 04 92 31 34 59
DIGNE-LES-BAINS	...	Visite commentée de la ville > tous les mardis	14h30 - 16	☎ 04 92 36 62 62

## MERCREDI 9 OCTOBRE

VINON-SUR-VERDON	Théâ. Moulin St André	CONSTANCE	20h30 - 22h	☎ 04 92 70 35 21
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Exposition : le Petit Chaperon Rouge	journée	☎ 04 92 70 48 20
LA BRILLANNE	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 81 46 95
MALIJAI	Salle des fêtes	Spectacle tout public - Compagnie Pirenopolis	19h	☎ 04 92 64 27 34
CHÂTEAU-ARNOUX	Point Rencontre	Atelier attrape-rêves	14h30 - 16h30	☎ 04 92 64 38 05
CHÂTEAU-ARNOUX	Office du tourisme	Sortie VTTAE	14h - 17h	☎ 04 92 64 02 64
LURS	Salle Luria	Yoga du rire > tous les mercredis	18h - 19h	☎ 06 70 41 56 39
DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	Soirée dansante «Rock Swing»	21h	☎ 06 61 59 57 33

## JEUDI 10 OCTOBRE

AIGLUN	...	Collecte de sang	...	☎ 06 77 16 45 58
PEYRUIS	Café Conc. le France	Soirée latino Salsa	...	☎ 04 92 68 00 08
PEIPIN	Salle du Riou	Conférence - Déformation sociale du temps ...	18h30 - 20h30	☎ 04 92 62 60 59
PEYRUIS	Café Conc. Le France	Matinée dansante	16h - 20h	☎ 04 92 68 00 08
CHÂTEAU-ARNOUX	Point rencontre	Repas collectif	12h15 - 14h	☎ 04 92 64 38 05
VOLONNE	Salle périscolaire	Atelier de jeux	9h30 - 11h30	☎ 04 92 31 50 99
SAINT-AUBAN	Maison des assos	Reprise des ateliers	...	☎ 06 30 06 34 06
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	Concert : Evelyne Zou	19h	☎ 06 85 35 68 42
DIGNE-LES-BAINS	Ctre René Char	Nouvelle saison «Le Trio Classique»	19h	☎ 04 92 30 87 10



L'Association ZHENG-QI vous informe  
de la reprise des cours de Qi-Gong  
depuis le lundi 2 Septembre

Sur Manosque, Sainte-Tulle, Valensole

## VENDREDI 11 OCTOBRE

<b>SISTERON</b>	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 61 31 61
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Casino Partouche	Soirée karaoké	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
<b>MANOSQUE</b>	Chapelle Villedieu	Odile Frison chante Barbara	20h30 - 22h30	☎ 07 81 23 79 44
<b>VOLONNE</b>	Espace Notre-Dame	Spectacle tout public - compagnie Pirenopolis	19h	☎ 04 92 64 27 34
<b>LES MÉES</b>	Médiathèque	Soirée dédicace autour de la légende de pénitents	17h30	☎ ...
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Cinema	21h	☎ 09 63 04 56 52
<b>VILLENEUVE</b>	Les grands jardins	Soirée astronomique à Villeneuve	21h - 23h	☎ 04 90 04 42 00

## SAMEDI 12 OCTOBRE

<b>SISTERON</b>	Médiathèque	Les samedis à la médiat. : lectures et animations	journée	☎ 04 92 61 54 50
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Atelier créatif : jouons les «grands lutins»	10h - 12h	☎ 04 92 70 48 20
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 40 61 82
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Casino Partouche	Ambiance musicale	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
<b>QUINSON</b>	Salle Polyvalente	Théâtre Quinson - Laisons dangereuses	17h30 - 20h	☎ 06 80 22 33 32
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Salle des fêtes	Octobre rose, concert caritatif. UKULELE	20h30	☎ 04 92 32 50 36
<b>L'ESCALE</b>	MAC de l'Escalé	Théâtre - «La Culotte d'après Jean Anouilh»	18h	☎ 06 44 72 04 10
<b>PEIPIN</b>	Salle polyvalente	Bal folk à Peipin	17h30 - 19h	☎ 06 86 54 52 40
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Librairie Fil en page	Goûter-signature	16h - 19h	☎ 09 72 63 56 38
<b>LES MÉES</b>	Maison des assos.	Atelier produits ménagers et d'hygiène	9h30 - 12h	☎ 07 68 35 98 60
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Salle des fêtes	Octobre rose, promotion dépist. du cancer du sein	9h30 - 17h30	☎ 04 92 32 50 36
<b>RIEZ-LA-ROMAINE</b>	Salle des fêtes	Soirée théâtre «La Concession du Diable»	18h - 21h	☎ 06 82 45 18 17
<b>MANOSQUE</b>	Place du Terreau	Marché «Le Terreau de l'Art»> tous les samedis	...	☎ 04 92 70 34 00
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Scrittura Lettres d'artites	15h30	☎ 04 92 78 70 82
<b>ORAISON</b>	Salle du Château	Scrittura Giocata : pourquoi jouer à l'écriture	10h30	☎ 04 92 78 70 82
<b>PIERREVERT</b>	Salle de la Frache	Concert de Jazz «les Garageurs» au profit de l'AFLIP	20h30 - 23h	☎ 04 92 72 86 87
<b>MANOSQUE</b>	MJC	Concert : Osco Metal Fest	20h	☎ 04 92 72 19 70
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Centre René Char	Hommage à Michel Legrand	21h	☎ 04 92 30 87 10
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Placette Pauline	Musiques à Pauline : Toto Boys	16h - 19h	☎ 04 92 78 01 08

### 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.



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

### DIMANCHE 13 OCTOBRE

VILLENEUVE	Salle des fêtes	Loto association Âge d'Or	16h30	☎ 04 92 72 38 95
RIEZ-LA-ROMAINE	Place Max. Javelly	Vide grenier	journée	☎ 07 68 15 11 50
PIERREVERT	Village	Opération commune propre	10h - 12h	☎ 04 92 72 86 87
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	Salon de la lutherie	10h - 18h	☎ 06 85 35 68 42
ORAISON	...	Fête de l'Amande	journée	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Salle du Château	Concert Anga	16h30	☎ 04 92 78 70 82
ORAISON	Salle du Château	Rencontre avec l'auteur Jean Contrucci	14h30	☎ 04 92 78 70 82
VILLENEUVE	Musée de Villeneuve	Animations et ateliers Jour de la Nuit	9h30 - 17h30	☎ 04 90 04 42 20

### LUNDI 14 OCTOBRE

SISTERON	Salle de l'Alcazar	18ème Festival des Arts de la Marionnette >18/10	journée	☎ 04 92 61 54 50
CHÂTEAU-ARNOUX	Point rencontre	Repas collectif	12h15 - 14h	☎ 04 92 64 38 05

# DIMANCHE 13 OCTOBRE

# ORAISON

## FÊTE DE L'AMANDE



**ESPACES D'ÉDIES**  
Enfants  
Terroir  
Restauration  
Amandes  
Artisanal  
Culturel

+  
**CONCERTS**

Baptême  
montgolfière

**Office de Tourisme Oraison**  
**04 92 78 60 80**

Organisé par l'association Fête de l'Amande et la Ville d'Oraison

Baptême  
d'hélicoptère



per l'Amande



# AGENDA

## MARDI 15 OCTOBRE

<b>SISTERON</b>	Galerie Domnine	Expo : Loli Garcia et Alain Blancard >26/11	journée	☎ 04 92 61 54 50
<b>ESTOUBLON</b>	Le Vieux Moulin	Visite commentée du «Vieux Moulin» > tous les mardis	16h - 19h	☎ 04 92 34 44 60
<b>MANOSQUE</b>	Fondation Carzou	Exposition «Feuilles éparses», l'Abbé Pierre artiste	10h - 18h	☎ 04 92 87 40 49

## MERCREDI 16 OCTOBRE

<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Point rencontre	Lire et faire lire - lecture de conte par Danielle	15h - 16h	☎ 04 92 64 38 05
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Point rencontre	Sortie nature au Salettes, sortie ludique	14h30 - 16h30	☎ 04 92 64 38 05
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Office Tourimse	Sortie VTTAE	14h - 17h	☎ 04 92 64 02 64
<b>LURS</b>	Salle Luria	Yoga du rire > tous les mercredis	18h - 19h	☎ 06 70 41 56 39
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Zize dans la Famille Mamma Mia	20h30	☎ 04 92 36 62 62
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Visite commentée de la ville > tous les mercredis	10h - 11h30	☎ 04 92 36 62 62

## JEUDI 17 OCTOBRE

<b>LA BRILLANNE</b>	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 78 77 29
<b>PEYRUIS</b>	Café Conc. Le France	Matinée dansante	16h - 20h	☎ 04 92 78 77 29
<b>PEYRUIS</b>	Café Conc. Le France	Soirée latino Salsa	...	☎ 04 92 68 00 08
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Point rencontre	Repas collectif	12h15 - 14h	☎ 04 92 64 38 05
<b>SAINT-AUBAN</b>	Maison des Assos.	Reprise des ateliers	...	☎ 06 30 06 34 06
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Dégustation du vin primeur IGP Alpes-de-Haute-Pvce	18h - 21h	☎ 04 92 72 86 87
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Ctre Congrès Etoile	4 <sup>ème</sup> Automne Musical > 20 Octobre	...	☎ 04 92 78 01 08

## VENDREDI 18 OCTOBRE

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Le Château de Gréoux les bains : son histoire...	17h - 19h	☎ 04 92 70 48 20
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Casino Partouche	Soirée karaoké	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Lib. de Fil en page	Club de lecture #18 : les peuples amérindiens	19h - 21h	☎ 09 72 63 56 38
<b>FORCALQUIER</b>	Le Kfé Quoi	Concert : Cisco & Micflow	21h30 - 23h	☎ 06 85 35 68 42

### — GRÉOUX-LES-BAINS —

# 4<sup>ème</sup> AUTOMNE MUSICAL

ICI

et nulle part ailleurs !

Destination  
**HAUTE-PROVENCE**  
DURANCE LUBERON VERDON

Invité d'honneur  
le trompettiste  
**GUY TOUVRON**

Direction artistique :  
Ensemble Provence Verdon

Organisation :  
Office de Tourisme

   
greouxlesbains.com

**DU 17  
AU 20  
OCTOBRE  
2019**

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



### SAMEDI 19 OCTOBRE

<b>SISTERON</b>	Salle de l'Alcazar	Soirée dansante	21h30	☎ 06 83 73 84 02
<b>SISTERON</b>	Médiathèque	Musique d'Automne - Expo Girls Hip Hop	journée	☎ 04 92 61 46 69
<b>LURS</b>	L'Ozons Jazz	Thomas Ibanez Quintet Meet Grant Stewart	21h - 23h30	☎ ...
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Casino Partouche	Ambiance musicale	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
<b>MANOSQUE</b>	Egl. ND de Romigier	Concert du 'Choeur de Thélème»	18h - 19h	☎ 06 87 17 71 54
<b>PEYRUIS</b>	Café conc. Le France	Baba Rudy - Sur réservation	21h	☎ 04 92 68 00 08
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Gymn. des Lauziers	Kickboxing - K1	...	☎ 06 85 24 42 24
<b>L'ESCALE</b>	MAC de l'Escale	Conférence sur le Bourguet	10h - 12h30	☎ 06 85 11 06 51
<b>LURS</b>	L'Osons Jazz Club	Thomas Ibanez Quintet Meet Grant Stewart	21h - 23h	☎ ...
<b>MANOSQUE</b>	Place du Terreau	Marché «Le Terreau de l'Art» > tous les samedis	...	☎ 04 92 70 34 00
<b>MANOSQUE</b>	Le Gavroche	Défilé de mode, ambiance Latino	dès 20h30	☎ 04 86 56 43 58
<b>FORCALQUIER</b>	Le Kfé Quoi	Scène ouverte	20h - 00h	☎ 06 85 35 68 42
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Centre René Char	Opus Néo - Gurdjieff Project	21h	☎ 04 92 30 87 10
<b>ORAISON</b>	Salle Eden	Salon du bien-être	10h - 18h	☎ 04 92 70 77 77
<b>VILLENEUVE</b>	Cabaret/Bowling	Soirée 80'S	20h30	☎ 04 92 75 96 21

## Deux soirées à ne pas manquer en Octobre et Novembre !



### RENSEIGNEMENTS & RESERVATION

Bowling/Cabaret - ZA de la Tranche - 04180 VILLENEUVE

04 92 75 96 21 / 06 50 38 72 95 - [bowling.villeneuve@orange.fr](mailto:bowling.villeneuve@orange.fr) - [www.restaurant-cabaret-04.fr](http://www.restaurant-cabaret-04.fr)



**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  **THIERRY VALANCE** 

## DIMANCHE 20 OCTOBRE

<b>LES MÉES</b>	Salle des Fêtes	Thé dansant avec Tenue de Soirée	15h - 19h	☎ 04 92 34 03 41
<b>SAINTE-TULLE</b>	Parc Max Trouche	Vide-grenier, déball villages	dès 8h	☎ 06 72 54 97 57
<b>LES MÉES</b>	...	Thé dansant - Orchestre tenue de soirée	...	☎ 04 92 34 03 41
<b>LES MÉES</b>	Parking Joël Seguret	Découvert de la réserve Ornithologique	9h - 11h30	☎ 04 92 64 02 64
<b>MALIJAI</b>	Parc Château	Brocante - vide grenier	6h - 18h	☎ 04 92 84 34 61
<b>PEYRUIS</b>	Café Conc. Le France	Matinée dansante > tous les dimanches	16h - 20h	☎ 04 92 68 00 08
<b>ORAISON</b>	Salle Eden	Loto	14h30	☎ 06 80 22 39 28
<b>VILLENEUVE</b>	Salle des fêtes	Vide dressing	9h	☎ 06 31 20 55 42

## LUNDI 21 OCTOBRE

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Expo. Gravures : variations artistiques	journée	☎ 04 92 70 48 20
<b>PEYRUIS</b>	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 68 02 18
<b>CHÂTEAU ARNOUX</b>	Point rencontre	Repas collectif	12h15 - 14h	☎ 04 92 64 38 05

## MARDI 22 OCTOBRE

<b>LA BRILLANNE</b>	Galerie Brillan'Art	Conférence : les bienfaits du rire	18h	☎ 06 10 84 39 37
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Archives Dép.	Expo. «L'affaire, Lurs, 4 août 1952» > 31/12	...	☎ 04 92 36 75 00

## MERCREDI 23 OCTOBRE

<b>REILLANNE</b>	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 75 61 62
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Point Rencontre	Atelier fabrication Carnet de bord	14h30 - 16h30	☎ 04 92 64 38 05
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Office tourisme	Sortie VTTAE	14h - 17h	☎ 04 92 64 02 64
<b>LURS</b>	Salle Luria	Yoga du rire > tous les mercredis	18h - 19h	☎ 06 70 41 56 39
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Salle Vallon Sources	Conf. «Le monde prodigieux des fleurs de Bach»	18h	☎ 04 92 36 62 62

**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



**NOUVEAU !**

**3X SANS FRAIS**  
PAR CARTE BANCAIRE

## JEUDI 24 OCTOBRE

<b>PEYRUIS</b>	Café conc. Le France	Soirée latino Salsa	...	☎ 04 92 68 00 08
<b>PEYRUIS</b>	Café conc. Le France	Matinée dansante	16h - 20h	☎ 04 92 68 00 08
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Point Rencontre	Repas collectif	12h15 - 14h	☎ 04 92 64 38 05
<b>MANOSQUE</b>	MJC	Concert : Claire Mira & The Night Flyers - Pop Jazz	19h	☎ 04 92 72 19 70
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	38 <sup>ème</sup> renc. internat. Accordéon et cultures>26/10	21h	☎ 04 92 30 87 10

## VENDREDI 25 OCTOBRE

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Casino Partouche	Soirée karaoké	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Ferme Font Robert	La revue verdon fête ses 20 ans	18h	☎ ...
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Ctre Culturel	Musiques d'automne : vernissage musical	18h30 - 23h	☎ 04 92 64 44 12
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Ctre Culturel	Le dessinateur Th. Balahy aux Musiques d'Automne	14h30	☎ 04 92 64 44 12
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Salle Vallon Sources	Conf. « La réflexion plantaire »	17h	☎ 04 92 36 62 62
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre des Congrès	25 <sup>ème</sup> Foire aux Santons	14h30 - 18h	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANOSQUE</b>	Fondation Carzou	Concert de piano de Sylvia Kohler	20h - 22h30	☎ 04 92 78 01 08

## SAMEDI 26 OCTOBRE

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Inspirations - Atelier d'écriture avec créa. plastique	14h30 - 17h30	☎ 04 92 70 48 20
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Inspirations - Atelier d'écriture avec créa. plastique	9h30 - 12h30	☎ 04 92 70 48 20
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Casino Partouche	Ambiance musicale	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
<b>L'ESCALE</b>	MAC	Repair Café : atelier de réparation gratuit	14h - 17h	☎ 07 66 28 68 60
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Font Robert	Vide grenier hyoer déballage	6h - 18h	☎ 06 68 64 03 15
<b>MANOSQUE</b>	Place du Terreau	Marché «Le Terreau de l'Art» > tous les samedis	...	☎ 04 92 70 34 00
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Ctre de Congrès	Les Soirées de l'Etoile : Nos années Saint Germain	20h30	☎ 04 92 78 01 08

### LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE

2019  
GRÉOUX-LES-BAINS  
CENTRE DE CONGRÈS L'ÉTOILE

**SAMEDI 26 OCT.**  
**20H30**

**NOS ANNÉES SAINT-GERMAIN**  
Spectacle musical  
proposé par Musique en perspective

Conception de Blandine Jeamnest  
Blondine Jeamnest de Gyves : chant  
Sophie Tesson : piano  
Jean Pierre Schneider : scénographie, vidéo  
William Orrego Garcia : création des lumières



### NOS ANNÉES SAINT GERMAIN

ICI

Plein tarif :  
15€  
Tarif réduit :  
12€\*

et nulle part ailleurs !

Destination  
**HAUTE-PROVENCE**  
DURANCE LUBERON VERDON

f  
greouxlesbains.com

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

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS :

Office de Tourisme 04 92 78 01 08



### DIMANCHE 27 OCTOBRE

<b>ESPARRON VERDON</b>	Parking commerces	Fête de la courge	9h - 18h	☎ 06 64 46 09 09
<b>MALIJAI</b>	Salle des fêtes	Loto	14h30	☎ 06 75 21 15 34
<b>ORAISON</b>	Places de la ville	Vide grenier	8h - 17h	☎ 06 61 33 16 40
<b>ORAISON</b>	Salle	Loto	15 h - 17 h	☎ 04 92 70 77 77
<b>REILLANNE</b>	Salle polyvalente	Dimanche festif à Reillane	15h -17h	☎ 06 70 79 70 35
<b>MANOSQUE</b>	Allée de Drouille	Brocante vide greneir	journée	☎ 06 27 64 31 72

### LUNDI 28 OCTOBRE

<b>CHÂTEAU ARNOUX</b>	Point rencontre	Repas collectif	12h15 - 14h	☎ 04 92 64 38 05
-----------------------	-----------------	-----------------	-------------	------------------

### MARDI 29 OCTOBRE

<b>SISTERON</b>	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 61 31 61
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre de Durance	Ballade à quatre, quatuor de jongleurs - Cirque	19h	☎ 04 92 64 27 34

# CASINO

## GRÉOUX | LES BAINS



## OPÉRATION HALLOWEEN

DU 21 AU 31 OCTOBRE 2019

ESTIMEZ LE POIDS DES CITROUILLES !



**CASINO - BRASSERIE - ÉVÉNEMENTS**  
CASINOGRÉOUX | WWW.CASINOGRÉOUX.COM

Opération soumise à conditions et réservée exclusivement aux détenteurs de la carte de fidélité Players Plus. Règlement complet disponible à l'accueil du Casino. 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 et non interdites de jeux, sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité ou d'une 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. Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. 100

## MERCREDI 30 OCTOBRE

<b>DIGNES-LES-BAINS</b>	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 40 61 82
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Point rencontre	Animation jeux de société	14h30 - 16h30	☎ 04 92 64 38 05
<b>LURS</b>	Salle Luria	Yoga du rire > tous les mercredis	18h - 19h	☎ 06 70 41 56 39
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Salle Vallon Sources	Conf. «Le monde prodigieux des fleurs de Bach»	18h	☎ 04 92 36 62 62

## JEUDI 31 OCTOBRE

<b>VILLENEUVE</b>	...	Collecte de sang	...	☎ 06 30 08 97 43
<b>MALIJAI</b>	Salle des fêtes	La nuit des masques - soirée déguisée ou non	...	☎ 06 49 58 13 65
<b>PEYRUIS</b>	Café Con. Le France	Soirée latino salsa	...	☎ 04 92 68 00 08
<b>PEYRUIS</b>	Café Con. Le France	Matinée dansante	16h - 20h	☎ 04 92 68 00 08
<b>CHÂTEAU ARNOUX</b>	Point rencontre	Repas collectif	12h15 - 14h	☎ 04 92 64 38 05
<b>VALENSOLE</b>	Salle Polyvalente	Halloween (goûter et bal)	15h - 17h	☎ 06 88 41 64 31

## VENDREDI 1<sup>ER</sup> NOVEMBRE

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Casino Partouche	Soirée karaoké	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
<b>LES MÉES</b>	...	Brocante - vide grenier	6h - 18h	☎ 06 72 54 97 57

## SAMEDI 2 NOVEMBRE

<b>SISTERON</b>	Galerie Domnine	Exposition «Regards partagés»	journée	☎ 04 92 61 54 50
<b>SISTERON</b>	Espace d'Ornano	Conférence de Ji Dahai	10h30 - 12h30	☎ 04 92 61 54 50
<b>SISTERON</b>	Espace d'Ornano	Expo. «La Provence à l'ence de Chine»	journée	☎ 04 92 61 54 50
<b>MANOSQUE</b>	Place du Terreau	Marché «Le Terreau de l'Art» > tous les samedis	...	☎ 04 92 70 34 00
<b>VILLENEUVE</b>	Salle des Fêtes	Telethon > Repas DJ années 80	20h	☎ 04 92 70 34 00

## DIMANCHE 3 NOVEMBRE

<b>SISTERON</b>	Salle Alcazar	Grand Loto	15h - 18h	☎ 06 83 73 84 02
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osso Manosco	Loto géant des Pompiers	dès 14h	☎ 06 70 17 29 94

## LUNDI 4 NOVEMBRE

<b>PIERREVERT</b>	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 72 88 99
<b>MISON</b>	Salle polyvalente	Les veillées des Basses Alpes	20h - 23h	☎ 04 92 31 15 36



Convivialité, ambiance, et plaisir sont les maîtres mots qui règnent sur les terrains du HPB ! Haute Provence Basket est le club qui monte au sein du comité des Alpes du Sud ! Issue de la fusion des clubs de Volx et de Manosque, cette association est portée par une grande dynamique sportive et bénévole;

# AMBIANCE AU HPB !

Fiers de nos presque 300 licenciés répartis sur les sites de Manosque, Vinon et Volx, HPB souhaite continuer à progresser dans la transmission de la passion du basket chez les tout petits comme chez les plus grands en offrant à chacun la possibilité de profiter de la pratique du basket dans la convivialité que ce soit en compétition ou en loisir.



## DES SAMEDIS SOIRS ANIMÉS

Ainsi, depuis l'an passé, chaque match de notre équipe 1 est l'occasion de **rassembler le club autour de diverses animations basket, danse...** et mettre l'ambiance le samedi soir dans les gymnases ! Nous remercions à ce titre toutes les écoles de danses qui participent !



## QUEL NIVEAU ?

**Cette saison l'équipe évoluera en championnat régional** avec l'objectif d'intégrer petit à petit à l'effectif sénior, **nos jeunes U17-U20 de l'équipe ligue !**

En parallèle, la pratique du basket loisir se développe aussi pour les séniors sous l'impulsion de Fabien à Manosque et Vincent à Vinon : **basket et bonne humeur sont au centre des entraînements loisirs**, des deux tournois annuels organisés à Manosque et des tournois en Espagne pour les plus motivés !

**Toujours jouer en prenant du plaisir et dans la bonne ambiance !**

## ÇA VOUS TENTE ?

Si vous voulez nous rejoindre, quel que soit votre âge, votre niveau de jeu, votre motivation, les coachs et bénévoles HPB seront ravis de vous accueillir pour jouer ou venir nous supporter !

Vous pouvez suivre nos aventures sportives et nous contacter sur Facebook et Instagram (Haute Provence Basket), notre site internet [hpb04.fr](http://hpb04.fr) ou **simplement rentrer dans les gymnases quand vous voyez de la lumière...**



## RENSEIGNEMENTS & CONTACT

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

Mail : [contact@hpb04.fr](mailto:contact@hpb04.fr)  
Site internet : [hpb04.fr](http://hpb04.fr)

Retrouvez le Club sur Facebook & Instagram  
**Haute Provence Basket**



La saison passée, le club de l'EP Manosque Handball a engagé des moyens financiers importants afin d'embaucher Lucas Dujardin et Arnaud Demol en apprentissage BPJEPS. Après un an au sein du club en tant que salariés, retour avec eux sur leur vécu et leur projection .

# LUCAS ET ARNAUD PORTRAITS CROISÉS DE L'AVENIR DU CLUB



La démarche d'engager Lucas et Arnaud s'inscrit dans le projet de l'association qui est de **devenir un club formateur reconnu en niveau régional, et proposer pour chaque équipe du club un entraîneur diplômé et compétent, ainsi que des interventions de qualité dans les écoles à proximité.**

Après un an au sein du club en tant que salariés, retour avec eux sur leur vécu et leur projection :

### Qu'est ce qui est le plus plaisant dans votre travail d'Educateur Sportif ?

**Arnaud :** «Voir les jeunes heureux de pratiquer le handball et de se donner à fond pendant 1h30 d'entraînement. **On travaille avec eux pour qu'ils aillent au-delà de leurs limites et quand ils y arrivent c'est un moment particulier pour eux comme pour nous.**»

**Lucas :** «Je pense que d'apprendre les bases de notre sport et de voir évoluer les jeunes avec qui on travaille est vraiment gratifiant. De plus, le relationnel que l'on construit tout au long de l'année avec les licenciés et leurs parents est enrichissant et donne envie de s'investir encore plus. **Enfin, vivre de sa passion est un luxe !**»

### Quel a été votre meilleur moment l'année dernière ?



**Arnaud :** «Le match nul à Marseille Nord avec les U17 filles l'année dernière alors qu'elles n'étaient que sept joueuses présentes. **Ce jour-là elles n'ont vraiment rien lâché et c'était un plaisir d'être leur entraîneur.**»

**Lucas :** «La victoire contre Briançon avec les U15 B, a été l'accomplissement de tout le travail fait tout au long de l'année avec **ce groupe dont la plupart étaient**

**débutants et qui étaient très investis et surtout très agréables à entraîner.**»

### Quels sont vos objectifs pour cette saison ?

**Arnaud :** «Je veux continuer à me former et apprendre auprès des entraîneurs diplômés au sein du club, mais aussi **consolider ce nouveau groupe de seniors filles qui a beaucoup de potentiel et de nouvelles têtes; j'espère finir au milieu de tableau.**»

**Lucas :** «Avoir les cheveux qui arrivent au niveau des chevilles !, et accéder en ligue avec les U17 Garçons, arriver à faire beaucoup progresser et **faire aimer le handball aux jeunes de l'Ecole de Handball dont j'ai la charge avec Thibaut cette année (6-11 ans)**»

### Resterez-vous à Manosque l'année prochaine comme entraîneurs ?

**Arnaud :** «Mon objectif après l'obtention du BPJEPS est de **continuer en tant qu'entraîneur au club de Manosque**, il faudra cependant que je trouve un travail à côté, pour cela, j'y compte bien.»

**Lucas :** «Ça dépendra des opportunités que j'ai à la fin du diplôme, mais **j'aimerais bien rester dans mon club de cœur.**»

### Quelques mots pour terminer ?

**Arnaud :** «Je souhaite une très bonne saison handballistique à tous les licenciés et entraîneurs du club, et comme disait Aimé Jacquet **« le sport est dépassement de soi, le sport est école de vie »**».

**Lucas :** «J'espère et je souhaite **que la saison soit belle et qu'on ait de nombreux manosquins handballeurs !**»





Ca y est, la saison pour le DLV XV est bel et bien lancée. Après un été studieux pour le staff qui à préparé un plan d'entraînement; les joueurs ont pu se remettre dans le bain pour attaquer comme il se doit la saison ! Un petit tour d'horizon sur la préparation des séniors et une surprise de taille pour les joueurs et le club !

# LA SAISON EST LANCÉE !



## UNE PRÉPARATION SÉRIEUSE

Tout le monde est sur le pied de guerre pour la saison. Pour se refaire une santé après un été qui a laissé des traces, **les séniors se sont retrouvés 3 fois par semaine** pour retrouver une condition physique digne d'un grand club ! Les habitudes ont vite été reprises grâce à **des joueurs à la motivation maximale**. C'est en tout une trentaine de joueurs qui a participé aux différentes séances d'entraînements. Le staff avait concocté un programme d'entraînement avec notamment, **une grosse partie de physique pour réussir à mettre en place le nouveau projet de jeu**.



Crédit photo HPI

Lausanne pour un match amical. Equipe suisse de rugby à 15, pensionnaire du championnat helvète, ayant à son palmarès un titre de champion de Suisse C ainsi qu'une coupe de niveau à ce jour LNC (équivalent à notre championnat 2° / 3° série). Le nouvel objectif est d'avoir un nombre suffisant de licences pour jouer le match le 31 Août. **Objectif réussi puisque 30 joueurs sont à jour et c'est une première pour les clubs qui composent le DLV-XV.**

## LA SUPRISE !

C'est une belle surprise qui nous arrive !

Le club reçoit une demande du club de Rugby Club de

Une centaine de supporters est présente au stade pour voir cette opposition. **Les violets sont prêts et sur-motivés.**

## LE DÉROULEMENT DU MATCH

Le match se joue en tiers temps de 20 minutes. La rencontre permet au staff de faire une revue d'effectif. **Les Violets démarrent à fond et mènent au score dès le début du match.** Les combinaisons se multiplient, les lancements de jeux sont testés et le score grossit. **Le match se termine sur le score de 79 à 17 pour les joueurs de Stéphane Garros.**

Un super match dans une très bonne ambiance, une réception d'après match organisée par les bénévoles du ClubHouse qui se terminera très tard en discothèque. La saison est lancée...



Crédit photo HPI

**Des joueurs plus que jamais motivés !  
Un premier résultat très prometteur**



Crédit photo HPI



2,5 kg de potiron  
2 carottes, 1/2 oignon,  
65 gr de châtaigne  
poivre, sel, coriandre

## ❖ Soupe de Potiron et châtaigne

*pour 4 personnes • préparation : 30 mn  
Cuisson : 7 min*

- Mettre tous les ingrédients dans une cocotte (sauf les châtaignes) sous pression environ 7 mn avec de l'eau ; couvrir les ingrédients, saler poivrer.
- Faire cuire à part les châtaignes à l'eau, les égoutter et les peler.
- Mixer ensuite le tout. La soupe est prête, on peut rajouter de la crème fraîche dans son assiette, c'est délicieux.



1 poule fermière,  
1 oignon piqué de clous de Girofle,  
Bouquet garni (thym, laurier, persil...),  
1 Poireau, 1 Carotte, 1 Navet,  
1 branche de céleri

Pour la farce :  
150 g de chair à saucisse, Foie et le cœur  
de la poule, 1 botte de persil,  
1 gousse d'ail,  
3 œufs, 500 g de pain,  
Lait

## ❖ Poule Farcie

*pour 8 personnes • préparation : 30 min  
cuisson : 2 heures*

- Préparer la farce avec les ingrédients hâchés et mélangés, ajouter du lait si le mélange n'est pas bien lié.
- Flamber puis farcir la poule et la coudrer.
- Faire bouillir de l'eau dans une grande marmite avec l'oignon, le bouquet garni, le sel et la branche de céleri.
- Lorsque l'eau bout, plonger dans la marmite la poule farcie, laisser cuire à bouillon doux 1h30 à 2 h en écumant de temps en temps.
- Ajouter les poireaux, carottes et navets, poursuivre la cuisson une heure encore.
- Servir d'abord le bouillon puis la volaille et sa farce accompagnée des légumes.





8 figes fraîches,  
2 cuillères à soupe de miel,  
3 gousses d'ail,  
Feuilles de coriandre (5 ou 6 branches),  
Poivre, Sel

## Figes rôties à l'ail

*pour 4 personnes*  
*préparation : 10 min • cuisson : 15 min*

- > Laver les figes, les inciser en croix.
- > Hacher ensemble ail et coriandre, ajouter sel et poivre à ce mélange.
- > Poser les figes dans un plat à four et poser au centre de l'incision un peu de miel et une cuiller à café du mélange ail et coriandre.
- > Passer au four à 150°C (thermostat 5) pendant 10 à 15 minutes

Parfait en accompagnement d'un poulet rôti amélioré (ou d'une pintade)



1/2 boîte de crème de marron vanillée,  
4 oeufs,  
10 cl de crème fraîche épaisse

## Pudding soufflé express aux marrons

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

- > Séparer les blancs des jaunes. Battre les blancs en neige très ferme. Mélanger intimement les jaunes à la crème de marrons et à la crème fraîche.
- > Ajouter 1/3 des blancs à la crème de marrons, puis le reste des blancs avec délicatesse (en soulevant la pâte).
- > Versez dans un moule à cake beurré et fariné
- > Verser la pâte dans un moule à cake ou à manqué antiadhésif (ou à défaut bien beurré).
- > Cuire à four moyen (environ 200°C). Une lame de couteau plantée dans le gâteau doit ressortir sèche.
- > Servir tiède

De consistance légère de gâteau se suffirait à lui-même, mais il est délicieux avec une crème anglaise.

# 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

MOUV'IN

GRÂCE À NOTRE PARTENAIRE

Mon RESTO  
en live

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

# 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](http://www.mouv-in.com)

DEVENEZ FAN DE LA PAGE  
MAGAZINE MOUV'IN



# HOROSCOPE



**BÉLIER**  
21/03 > 20/04

Enfin une période qui vous laisse entrevoir d'autres prérogatives. Déjà au réveil, vous avez une nouvelle idée, pour booster au maximum votre vie professionnelle, et cela sans oublier votre vie personnelle.



**TAUREAU**  
21/04 > 21/05

Faire ou ne pas faire, là, est la question, un peu transformée certes mais pour vous, cette semaine sera sous l'égide de vos décisions et de vos réalisations. Car depuis la rentrée, vous vous dispersez et cela ne laisse rien de bon à envisager.



**GÉMEAUX**  
22/05 > 21/06

Domage, que vous ne fassiez pas vraiment la part des choses dans votre couple, tout allait trop bien et là ces dernières semaines, vous instaurez l'enfer. Faites attention, cela pourrait fortement se retourner contre vous.



**CANCER**  
22/06 > 22/07

Des questions persistent en vous, sans véritablement trouver la solution qui vous permettrait de vous libérer et d'aller positivement droit devant vous. Ne voyez-vous pas que vous régressez et qu'il vous faudra très prochainement agir ?



**LION**  
23/07 > 23/08

Après de nombreuses tensions, de grandes tristesses, vous faites face à votre vie et vous remontez la pente, que dis-je le gouffre qui vous semblait hier encore insurmontable. Vous avez gagné(e) et cela vous va très bien.



**VIERGE**  
24/08 > 22/09

Les obligations de tous ordres fusent et vous ne savez plus où donner de la tête, ou plus exactement qu'elles en sont leurs priorités. La nuit sera de bon conseil et vous donnera les clés de votre réussite.



**BALANCE**  
23/09 > 23/10

Période qui se veut être constructive, c'est durant votre période d'anniversaire, que vous visualisez la vie plus synthétiquement, plus concrètement votre avenir. Faites confiance à votre voix intérieure, elle ne vous veut que du bien.



**SCORPION**  
24/10 > 22/11

Vous devriez relire les Fables de Monsieur Jean De La Fontaine, car ceci serait salutaire au cœur même de votre vie. Relisez et analysez et au moins essayez de comprendre, dans ces fables tout est dit.



**SAGITTAIRE**  
23/11 > 21/12

Vous subissez actuellement un coup de mou. En savez-vous les causes ? Êtes-vous sur des conditions que vous invoquez chaque jour que Dieu fait, mais vous seul êtes sûr(e) de vos dires. Les autres, tous ceux qui vous aiment, ne sont pas dupes.



**CAPRICORNE**  
22/12 > 20/01

Votre vie professionnelle est intense encore plus que qu'hier et moins que demain, il vous faudra très prochainement lever le pied, car votre vie personnelle risque de se sentir totalement oubliée, et même si l'argent rentre à flot.



**VERSEAU**  
21/01 > 18/02

Votre bonheur se voit sur votre visage et tout s'imbrique de façon comme un puzzle presque terminé. La vie vous donne en remerciement des frustrations que vous avez subie dernièrement.



**POISSONS**  
19/02 > 20/03

De nouveaux projets voient enfin le jour. De vous à moi, il était grand temps, car les rats abandonnaient le navire. Votre laxisme détraquait, même vos plus grands admirateurs. Vous avez réagi et cela semble plus que judicieux.

**GRÉOUX-  
LES-BAINS**

**DU VENDREDI  
25 OCTOBRE  
AU DIMANCHE  
3 NOVEMBRE  
2019**

**CENTRE DE  
CONGRÈS L'ÉTOILE**

# Faire aux Santons

**25<sup>e</sup> ÉDITION**



ATELIER ARTERRA

# ICI

**DE 14H30 À 18H30  
ENTRÉE GRATUITE**

**DÉMONSTRATIONS  
ET ANIMATIONS**

**RENSEIGNEMENTS  
04 92 78 01 08  
OFFICE DE TOURISME**

**et nulle part ailleurs !**

*Destination*

**HAUTE-PROVENCE**

**DURANCE LUBERON VERDON**



[durance-luberon-verdon.com](http://durance-luberon-verdon.com)



PARTENAIRES :

