

Faites le premier pas  
vers votre avenir !

## BAC - BTS- LICENCE

■ Comptabilité ■ Gestion ■ Secrétariat

■ Bureautique ■ Commerce

■ Immobilier ■ Infographie ■ Web

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



**MOUV-IN**



**NOUVEAU RENTRÉE 2020**  
**BTS NDRC**  
NÉGOCIATION ET DIGITALISATION DE LA RELATION CLIENT

COMMERCES

DÉCO ET HABITAT

IDÉES SORTIES

MANOSQUE | A proximité du «Forum»

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

© 2014 - Tous droits réservés. Toute réimpression est formellement interdite sans autorisation écrite de l'éditeur. - Document non contractuel.



**Venez découvrir notre appartement témoin, entièrement équipé par nos partenaires Manosquins !**

OUVERTURE À LA COMMERCIALISATION DE LA 2<sup>ND</sup> TRANCHE : **15 LOGEMENTS** AVEC **TERRASSES** OU **JARDINS**

À PARTIR DE  
**190 000€**

Les TerrAsses des Amandiers

APPARTEMENTS DE STANDING



Votre appartement T3, avec **belle terrasse** ou **jardin privatif** dans une **résidence sécurisée** à partir de **190 000 €**

Prestations de standing - Crèche en RDC d'immeuble  
Garage en sous-sol



\* Cuisine Darty - Offre valable uniquement pour les logements du Bâtiment A

COMMERCIALISATION



RÉALISATION



RENSEIGNEMENTS ET VENTES

06 73 68 51 76

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

**Bureau de vente**

**28 Avenue J. Giono**

**Manosque - (Parking notaire)**



#143 ● 14<sup>ème</sup> SAISON  
JUN 2020

### MAGAZINE MOUV'IN

ÉDITÉ PAR L'AGENCE SOF'COMMUNICATION  
EUR LAU 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

Tout d'abord j'espère que vous vous portez bien ! Je tenais à remercier toutes les personnes qui ont œuvré tout au long de cette période pour lutter contre cette épidémie.

Après beaucoup de questions et d'incertitudes, la sentence est tombée mi-mars : confinement national... Et bien entendu les conséquences qui vont avec. C'est comme si la vie sociale, locale, avait été mise en sommeil pendant cette période inédite pour tout le monde. Vous attendiez certainement avec impatience le nouveau numéro du magazine qui par la force des choses n'a pu être diffusé pour les mois d'Avril et de Mai et croyez-le à mon grand regret... Bon, avec tout ça nous voilà déjà en Juin... mais un mois de juin bien particulier. En effet toutes les manifestations et animations que nous attendons tous chaque année et qui se multiplient avec l'arrivée des beaux jours sont (du moins à l'heure où je boucle le magazine) annulées ou reportées. Alors du coup vous allez dire, mais qu'allons-nous faire après ces mois passés enfermés ?

Ne vous méprenez, pas notre région, regorge de belles choses à découvrir ou à redécouvrir; tenez par exemple, la lavande qui attire tant les touristes, vous en connaissez l'histoire ? Et pourquoi pas partir sur les traces de Giono ? Et puis une chose qui est très importante à ne pas oublier... nos commerçants locaux ont besoin de nous, alors aidons les à surmonter cette crise, consommons local !

Je vous souhaite une bonne lecture, et surtout prenez soin de vous et de vos proches.

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)



Dépannage informatique  
Maintenance  
Vente de matériel

Création de site web  
Conception personnalisée  
Référencement naturel

**NOUVEAU à Manosque**



Conseils, Ecoute, Confiance,  
Réactivité, Proximité,  
interlocuteur unique

15 ans d'expérience !



Pour toute information  
**04 94 37 49 56**  
[www.apc-info-services.fr](http://www.apc-info-services.fr)



367 avenue Georges Pompidou - 04100 MANOSQUE  
Du lundi au vendredi, 09h00 - 12h00 et 14h00 - 18h00  
SIRET : 812 871 036 00024

Parking facile à côté de la boucherie  
Provence Hallal

Retrouvez, en partenariat avec la Librairie au Poivre d'Âne à Manosque, la sélection de votre libraire : roman, BD, jeunesse... des livres à lire ou à relire pour ce mois de juin



## LES SERVICES COMPÉTENTS

Iegor Gran  
Chez P.O.L

L'histoire de la traque d'un dissident (le propre père de l'auteur) dans l'URSS des années 60. Une satire jubilatoire et passionnante qui balance en permanence entre le tragique et le grotesque.



## LA FEMME RÉVÉLÉE

Gaëlle Nohant  
Chez Grasset

Une américaine décide de tout quitter, y compris son fils, pour s'installer dans le Paris des années 50. Le très beau portrait d'une femme qui va peu à peu s'émanciper.



## INLAND

Téa Obreht  
Calmann Lévy

Dans l'ouest américain à la fin du 19ème siècle, à travers le destin de deux femmes, nous suivons l'histoire de la construction des États Unis. Le western réinventé avec élégance et humour.



## LE MARCHAND DE BONHEUR

Davide Cali et Marco Soma  
Chez Sarbacane

Si vous avez besoin de bonheur, M. Pigeon en vend en petit pot, en grand et même en format familial. En attendant, la lecture de ce très bel album vous donnera déjà beaucoup de bonheur !



## DANS LES FORÊTS DE SIBÉRIE

Virgile Dureuil  
Chez Casterman d'après le livre de Sylvain Tesson

En 2011 Sylvain Tesson publiait "Dans les forêts de Sibérie" où il racontait comment il avait décidé de vivre seul 6 mois dans une cabane au bord du lac Baïkal avec des livres et de la vodka ! Virgile Dureuil nous en propose une très belle adaptation graphique.

## La sortie littéraire !

Après avoir été repoussée, la sortie tant attendue du nouveau livre de Joël Dicker "L'énigme de la chambre 622" a fait son apparition depuis le 27 mai chez votre libraire. Un best-seller à ne pas manquer !



## L'ÉNIGME DE LA CHAMBRE 622

Joël Dicker - Editions Fallois

Une nuit de décembre, un meurtre a lieu au Palace de Verbier, dans les Alpes suisses. L'enquête de police n'aboutira jamais. Des années plus tard, au début de l'été 2018, lorsqu'un écrivain se rend dans ce même hôtel pour y passer des vacances, il est loin d'imaginer qu'il va se retrouver plongé dans cette affaire. Que s'est-il passé dans la chambre 622 du Palace de Verbier ?





# NATURE & PAYSAGE UN JARDIN PLEIN DE FLEURS, DES INSTANTS DE BONHEUR.

Les beaux jours se préparent et vous avez envie de sublimer votre jardin avec des jardinières fleuries ou de magnifiques plantes ? Nature & Paysage est là pour vous tout en soutenant une production locale !

## DES VÉGÉTAUX, DES CONSEILS ET DE LA QUALITÉ !

L'accueil, la qualité et une sélection de choix font de la pépinière Nature & Paysage un lieu incontournable du 04.

Située à 10 minutes de Manosque, la jardinerie de Pierrevert vous propose notamment ses spécialités pour sublimer votre extérieur : palmiers, oliviers, topiaires, plantes fleuries, méditerranéennes, cycas, agrumes, yuccas...

Chez Nature & Paysage tout est mis en œuvre pour que vous puissiez trouver votre bonheur. Spécialités, variétés, coups de cœur et même plantes à offrir. Les arrivages suivent la saisonnalité, ce qui démultiplie les choix de végétaux tout au long de l'année.

La pépinière Nature & Paysage c'est un espace de 16 000m<sup>2</sup>, une production d'oliviers, un parc de végétaux extérieurs ainsi qu'un espace intérieur sous serre. Vous trouverez également un showroom de poteries de la marque Ravel mais aussi un showroom de paillage minéral. Et par-dessus tout vous bénéficierez de conseils de professionnels qualifiés.

Nature & Paysage est spécialisé dans les gros sujets. Ils vous proposent des services complémentaires tels que la livraison à domicile, la plantation de végétaux mais aussi les études paysagères.

Suite aux événements liés au Covid19, la pépinière de Pierrevert a fait le choix de soutenir la production locale. Désormais Nature & Paysage propose des végétaux issus de producteurs du Vaucluse et du Var. Cette proximité permet à Nature & Paysage d'aider les producteurs de notre région, mais également de satisfaire les clients par des livraisons plus régulières pour avoir de la nouveauté en permanence.

Pour suivre Nature & Paysage sur Facebook et sur Instagram, c'est très simple ! Retrouvez-les sous le nom de @natureetpaysage04.

À très vite !

### RENSEIGNEMENTS

Nature et Paysage  
Quartier Le Clos 04860 Pierrevert

Renseignements : 04 92 72 59 70  
nature.paysage04@gmail.com  
www.natureetpaysage04.com

ÉTÉ 2020

NATURE Paysage



C'EST LE MOMENT DE  
SUBLIMER VOTRE PISCINE



PALMIER



PHORMIUM



DRACENA  
MULTITRONC



DASYLIRION



BANANIER



STRELITZIA  
AUGUSTA



Nature & Paysage soutient la production locale.

PROFITEZ D'UNE BELLE JARDINIÈRE  
FLEURIE DURANT TOUT L'ÉTÉ !



ROSIER



AGAPANTHE



DIPLADENIA



BOUGAINVILLIER



BÉGONIA



COMPOSITION  
À SUSPENDRE



Quartier Le Clos, 04860 Pierrevert



04 92 72 59 70



nature.paysage04@gmail.com



www.natureetpaysage04.com



AMÉNAGEMENT



ENTRETIEN



BUREAU D'ÉTUDE



JARDINÈRE

Rejoignez-nous :



04860natureetpaysage04



Le terme «mode» est souvent associé à la couture, mais pas que... en effet on retrouve aussi des «modes» dans la déco de votre intérieur. Nous allons voir quelles sont les tendances mode en 2020 pour les revêtements de sol.

CONSEILS DECO

# QUEL REVÊTEMENT DE SOL CHOISIR ?



Dans la déco d'intérieur, **bien choisir son sol en fonction des pièces est un poste à ne pas négliger c'est voire même crucial !** Si l'arrivée des beaux jours vous donne envie de d'apporter un peu de fraîcheur à vos sols

d'intérieur, voici quelques tendances pour vous donner des idées. Marre des classiques, **les sols d'intérieurs actuels offrent une multitude de solutions aussi bien en terme de pose qu'en terme de design** alors cette année on met au rencard le côté «old school» !

## SOL STRATIFIÉ

Avec une composition faite de plus de 90% de bois, le sol stratifié se montre **robuste, résistant aux coups et à l'usure, à la chaleur ainsi qu'à la lumière et facile d'entretien.** Ce type de revêtement de sol se classe toujours dans le haut du tableau des tendances.

Aussi facile à poser qu'à entretenir, **vous trouverez une large palette de styles, de finitions, de motifs ou encore de couleurs, qui vont vous permettre de faire des combinaisons quasiment infinies pour personnaliser votre intérieur.** Pour amener de la profondeur à une petite pièce de vie, il faudra miser sur des sols stratifiés chanfreinés, pour des lieux à fort trafic comme un couloir par exemple, des modèles épais seront plus appropriés. Si vous souhaitez mettre des sols stratifiés dans votre cuisine ou votre salle de bains, il faudra alors se tourner vers des sols équipés de panneaux hydrofuges.

## LAMES ET DALLES EN PVC

Vous devez certainement vous demander **qu'elle est la différence entre des lames et des dalles en PVC ?** Et bien cela n'est pas bien compliqué... **les lames et les dalles se différencient par leur format et leur design.** Une dalle en PVC sera plutôt de forme rectangulaire ou carrée qui de fait **imitera à la perfection le carrelage ou encore le béton.** La lame en PVC quant à elle, a plutôt un **format allongé ressemblant à une planche, pour le coup en termes d'imitation on se rapprochera plus d'un parquet et du bois.** La lame en PVC donnera à votre intérieur un aspect plus rustique et authentique surtout si vous optez pour un aspect bois vieilli. Quelles soient avec une pose clipsable, plombante, ou à coller **pensez à bien**

**choisir vos lames ou vos dalles en fonction de l'effet que vous voulez donner dans votre pièce.** N'oublions pas que ce type de revêtement est adapté à toutes les pièces. **Les lames et les dalles sont résistantes à l'eau donc parfaites pour une cuisine ou une salle de bain.**

## LE PVC TISSÉ

Connaissez-vous ce type de revêtement ? Il s'inspire grandement des revêtements de sol textile. **Pour résumer on pourrait dire qu'il ressemble fortement à de la moquette !** Mais attention ce type de sol est bien différent de cette dernière puisqu'il **est résistant à l'eau, au feu ainsi qu'aux UV.** Composé essentiellement de vinyle (PVC) et de fibre de verre, **on obtient des aspects et des structures très proches des revêtements de sol textiles.** Les revêtements de sol tissés, se présentent soit en rouleau soit sous forme de dalles et ont une épaisseur très fine, entre 2 et 6 mm. **Ce type de revêtement est idéal dans toutes les pièces et son entretien est très facile, ce qui est un aspect non négligeable !**

## LA MOQUETTE

**Toujours en vogue dans le monde de la déco, la moquette est de nos jours facile à poser et à entretenir.** Résistante, isolante et sécurisante, **elle présente un nombre d'attraits pratiques et son immense palette de coloris, aspects et motifs permet de créer des ambiances belles, chaleureuses et confortables.** Qu'elle soit en dalles ou en lès, ce sont plusieurs dimensions qui sont proposées tout en balayant une large fourchette de prix. **Pour bien choisir sa moquette, il faut être très attentif au type de fibre, à la hauteur des fils qui la compose ainsi que leur densité.** Il faut également se poser 3 questions : quelle est l'importance du passage dans la pièce ? Quel est le type de pièce ? Et enfin quel est l'état du sol à recouvrir ? Si vous envisagez de poser de la moquette dans un hall ou un escalier, la moquette doit résister aux nombreux passages, si ce revêtement est plutôt destiné à une chambre ou un séjour il faudra privilégier le confort. Enfin dans une salle d'eau, il faudra obligatoirement se tourner vers une moquette dite imputrescible (c'est à dire qui ne peut pas pourrir).

**Pour se repérer, les usages et les propriétés de chacune sont indiqués sur les étiquettes !**



## LES FIBRES VÉGÉTALES

Quand on pense fibres végétales, on pense tout de suite paillasons, tapis... mais savez-vous que de plus en plus tendances, **les fibres végétales sont une alternative économique aux sols souples destinés à l'intérieur des habitations ? Sisal, jonc de mer, ou encore coco mettent en valeur les intérieurs grâce à leurs tons naturels ?**

Ces types de revêtement appartiennent à la catégorie des sols dits «souple» tels que les moquettes et les sols en linoléum. Les fibres végétales sont tissées et collées sur une sous-couche en caoutchouc ou en latex. **Ces fibres sont résistantes à l'usure, à la circulation des personnes et sont isolantes, antistatiques impuantes et régulent l'hygrométrie.**

- **Le Sisal** : fibre végétale issue des feuilles de l'Agave Sisalana, cette fibre est tissée fil à fil et permet de dessiner différents motifs. Elle peut également être tressée ou bien teinte. Avec un toucher agréable on **utilisera plutôt un revêtement en sisal dans des pièces où l'on est souvent pieds nus, comme une chambre par exemple. Par contre les sols en sisal étant peu résistants à l'eau il est fortement recommandé de les imperméabiliser.**

- **Le Coco** : fibre 100 % naturelle et renouvelable, on réalise les revêtements à partir de l'écorce des noix de coco. **Bien connu pour sa grande résistance à l'usure, ce type de sol convient parfaitement aux grandes pièces et aux pièces à fort passage. Anti statique et anti bactérien, le coco est aussi un parfait isolant thermique et phonique. Attention il vaut mieux ne pas l'utiliser dans une pièce humide car il absorbe l'eau et les liquides....**

- **Le Jonc de mer** : le jonc de mer est issu d'une graminée qui pousse en Chine dans les marécages ou encore les estuaires. **D'un naturel robuste et résistant, on le trouve sous plusieurs aspects : torsadé, natté ou encore à chevrons.**

## LES SOLS A COMPOSANTE NATURELLE

Les revêtements de sol à composante naturelle sont aussi tendances pour cette année, parmi eux , on vient de le voir, les sols en coco, sisal, jonc de mer mais d'autres encore peut-être moins connus mais qui ont tendance à se développer. Rentrent dans la catégorie des sols naturels :

**Les sols en pierre naturelles** : granit, marbre ou ardoise , **les sols en liège, le parquet massif ou la moquette naturelle en poils de chèvre laine de mouton ou fibre recyclée.**

**La plupart de ces sols sont résistants aux chocs, ainsi qu'aux passages intensifs dans une pièce**, ils sont très esthétiques et à la fois modernes et rustiques. Avec un **entretien facile, puisque la plupart du temps un passage régulier de l'aspirateur suffit**, on préconise cependant pour les tâches de saupoudrer de la terre de Sommières.

Ce type de sol offre de bonnes performances qui améliorent la qualité de vie. Les pièces profitent d'une très bonne isolation thermique et phonique.

Pour votre sécurité et celle des équipes, **vos magasins vous accueillent dans le respect des conditions sanitaires en vigueur** : port du masque, mise à disposition de gel hydroalcoolique à l'entrée de chaque magasin...

Les showrooms sont aménagés et en complément, le service DRIVE est maintenu. **Passez vos commandes !**

MAISON - HABITAT



**clair logis**  
www.clairlogis.com

PEINTURES / REVÊTEMENTS DE SOLS  
PAPIERS PEINTS / OUTILLAGE ET MATÉRIEL

*Des conseils d'experts  
et un large choix de produits de qualité professionnelle*

**PROMO** du 18 mai au  
26 juin 2020

**PEINTURES  
BOIS & FER**

MANOSQUE - ZI Saint Joseph (à côté de Chaussea) / DIGNE-LES-BAINS - ZI Saint Christophe, Avenue Gutenberg

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

Vos magasins sont heureux de vous accueillir aux horaires habituelles



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

# 2<sup>ÈME</sup> TRANCHE LANCÉE POUR LES TERRASSES DES AMANDIERS

MANOSQUE



Après avoir commencé la livraison de la première tranche par la Crèche « Cerises et Capucines » du Réseau VICTOLIANE dès Septembre 2019, la livraison des appartements s'est effectuée à partir de Novembre.

Ce printemps 2020 est synonyme pour les Terrasses des Amandiers, du **lancement de la deuxième tranche. 15 Appartements de standing de type T2, T3 et T4 sont en cours de commercialisation et la livraison est prévue au 2<sup>ème</sup> semestre 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 ont bénéficié comme promis dès la rentrée 2019 de l'ouverture de la Micro 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 », tels sont les mots 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.**

**LANCEMENT DE LA 2<sup>ÈME</sup> TRANCHE :  
BÉNÉFICIEZ D'UN LOGEMENT AVEC 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, procurant 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. Les 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 SACOCCIO - 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





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 !

# KOMILFO

## SPÉCIALISTE DES PROJETS HAUT DE GAMME

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 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 à 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, 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 provençales**

ZI St Joseph, Avenue Blaise Pascal - Manosque

Tél. 04 92 72 54 94 - contact@komilfo-sfp.fr

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

#### Komilfo Aix-en-Provence

**Stores et Fermetures provençales**

Quartier Celony - 1075 route d'Avignon

Tél. 04 42 210 261 - contactaix@komilfo-sfp.fr

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

<http://www.komilfo.fr>



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 2019, 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.

### 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.

**Isolation à 1 euro : Tout le monde est éligible !**



Zone le Fosson - 04300 Saint-Maime

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

**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 2019 / 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.**

**Départements 04/05/13/83/84**

**Contactez-nous au**

**04 92 72 34 62 / 09 73 79 72 71 \***

**ou par mail : [ecotechabitatpro04@gmail.com](mailto:ecotechabitatpro04@gmail.com)**

**\* Numéros non surtaxés - Appel gratuit**



**TOUTES NOS ÉQUIPES SONT MOBILISÉES  
POUR ISOLER VOS FOYERS  
AVEC LE MAXIMUM DE SÉCURITÉ**



**Isolation pour tous,  
sans condition de revenu  
et sans avance de frais**



**Contactez-nous :**

**Service planification et technique : 09 73 79 72 71\***

**Secretariat : 04 92 72 34 62**

\*Numéros non surtaxés - Appel gratuit



## ASSOCIATION

Parmi les nombreuses associations que compte notre département, nous faisons un focus sur l'Association Cœur Lavande qui se donne pour mission de : croiser les publics pour fédérer et inclure, ainsi que de soutenir les familles des personnes handicapées.

DIGNE-LES-BAINS / DEPARTEMENT

# CŒUR LAVANDE, UNE ASSOCIATION AU SERVICE DE TOUS

C'est en 2007 que Jean TRIPODI, alors président du Comité des Fêtes de Barrême, souhaite dissocier les deux associations, pour **se consacrer entièrement à Cœur Lavande**. Sous forme d'association Loi 1901 tout l'équipe de bénévoles se démène avec dynamisme tout au long de l'année pour **proposer de nombreuses activités ludiques et culturelles dans le but de rassembler des publics de tous horizons**. C'est d'ailleurs Jean TRIPODI qui, avec l'équipe fondatrice de Cœur Lavande, a créé la fête de la lavande de Barrême.

### LES OBJECTIFS

L'association départementale "**Cœur Lavande**" s'est donné pour missions de : **croiser les publics pour fédérer et inclure, et soutenir les familles des personnes handicapées**

Elle propose pour cela de nombreuses activités ludiques ou culturelles destinées à rassembler des publics de toutes conditions, afin que les histoires et les parcours individuels soient une chance pour tous. Consciente et convaincue que "**la différence est une force**" qui peut vaincre tous les préjugés, l'association départementale "**Cœur Lavande**" œuvre pour que chacun trouve sa place dans notre société. Elle participe depuis 2012 à la collecte des dons en faveur du Téléthon et offre un choix de voyages et d'activités grâce aux multiples partenariats qu'elle a su établir auprès de nombreux professionnels du tourisme.

Enfin, "**Cœur Lavande**" a pour objectif de **permettre aux parents et aux aidants d'enfants porteurs de handicaps de trouver un lieu de parole, d'échange et de répit dans leur quotidien**. Ce lieu se vaudra convivial et chaleureux afin que tous puissent y trouver réconfort, partage et écoute.



### LES ANTENNES

Afin d'élargir son champ d'action Cœur Lavande est dotée de plusieurs antennes, elles ont chacune une mission, tout en étant

complémentaires...

"**Cœur Lavande**" Production, promeut la pratique du cinéma avec l'aide de professionnels envers des jeunes qui pourraient pourquoi pas trouver leur voie ! En 2014 Cœur Lavande a soutenu financièrement un projet de court métrage "TAG" qui parlait de la discrimination et du handicap à l'école avec le collège GASSENDI à Digne et Cinéma ETC. Puis en 2016 l'association a produit un court métrage "A part ça tout va bien" qui met en avant la discrimination et le handicap au travail. Ce court métrage est diffusé dans les collèges et lycées entreprises du département sur demande.

"**Regards dur l'Autisme et le Handicap**", son nom parle de lui-même, cette antenne, permet aux familles d'enfant autiste et handicapés de mieux faire connaître le handicap et ce que vivent les familles qui sont dans le handicap, de soutenir les aidants afin que dans leur quotidien ils puissent avoir un lieu de pause et de détente pour mieux s'occuper de leur proche handicapé. **Ce lieu sera animé par des professionnels.**

### LES ACTIONS

Depuis 2012, **Cœur Lavande soutient et mobilise ses forces pour participer activement à la collecte de dons pour le Téléthon**. Pas loin de 50 bénévoles de Cœur lavande et une cinquantaine d'associations y participent également en organisant des animations.

Si la situation le permet, les 25 et 26 septembre auront lieu à Digne-les-Bains, les 4<sup>ème</sup> journées : "**Regards sur l'Autisme et le Handicap**"; le thème abordé sera "Travail amour et Handicap". Le programme est en train d'être peaufiné, mais vous pouvez d'ores et déjà noter les dates dans vos agendas. La venue le 26 septembre de Josef SCHOVANEC à Digne les Bains est très attendue par tout le monde mais il faudra réserver pour y assister.



A ces deux journées succèdera la 2<sup>ème</sup> édition de l'**Autis Cimes Trail** toujours à Digne-les-Bains au Palais des Congrès et en partenariat avec la Randonnée des 3 Vallées, qui est organisée par Provence Alpes Agglomération et la Fédération

Française de la Randonnée Pédestre.

Ce trail se déroulera avec l'appui essentiel de 8 jeunes bénévoles en Génie Biologie de l'IUT de Digne-les-Bains.

**Pour vous inscrire au trail et pour participer à votre manière au soutien de l'association, via le crowdfunding rien de plus simple, rendez-vous sur la page d'accueil du site de l'association <http://www.cœurlavande.fr>**

Cette action permettra de récolter des fonds pour aider des personnes autistes et handicapées dans leur quotidien.

N'oublions que pour tout don, l'Association Cœur Lavande vous délivrera un justificatif de paiement à partir de 20€...

### RENSEIGNEMENTS & ADHÉSIONS

Cœur Lavande  
La Pitchounette, 7 Rue de Provence  
04000 Digne-Les-Bains  
Tél. 04 92 36 15 11  
[association@coeurlavande.fr](mailto:association@coeurlavande.fr)  
[www.coeurlavande.fr](http://www.coeurlavande.fr)





PUBLI-REPORTAGE

Les beaux jours arrivent et vos bambins n'ont plus rien à se mettre ? Aucun souci, vous allez trouver votre bonheur et surtout celui de vos enfants chez Les Canailles à Manosque ! Profitez de la collection printemps-été, pour relooker les tous petits comme les plus grands !

# LES CANAILLES EXCLUSIVEMENT POUR LES ENFANTS !

MANOSQUE

## GARÇON OU FILLE, BÉBÉ OU ADOS...

Les enfants ont grandi depuis l'année dernière, et vous avez besoin de renouveler leur garde-robe pour cet été ? C'est encore le moment de profiter de la collection printemps-été qui n'attend que vous chez Les Canailles, rue Grande à Manosque.

Pour les filles, cette année la tendance est au rose, jaune acidulé ou encore au motif fleuri ! Elles seront à tous les coups dans la tendance pour passer un été à la mode.

Les garçons ne sont pas en reste, avec des couleurs moins flashies que pour les filles, ils seront à l'aise non pas dans leurs baskets mais dans leur short ! On misera plutôt sur le bleu marine, rouge, rouille ou encore orange pour faire fureur.

On ne se prive pas des conseils de Sylvie pour trouver les tenues idéales toujours bien ajustées dans des matières confortables.

Bref, c'est le moment de se rendre en boutique pour trouver votre bonheur et profitez-en vite, il n'y en aura pas pour tout le monde !

Nous rappelons que la boutique met tout en œuvre pour vous accueillir dans les meilleures conditions.



# LES CANAILLES

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

## La mode des enfants branchés !

Jack & Jones Junior • Name It • Kids Only



51 Rue Grande - Manosque - Tél. 04 13 37 01 53

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



Réseaux, maintenance, cloud, serveur, tous ces mots n'ont aucun secret pour APC INFO SERVICES ! Experte dans le domaine de l'informatique, cette société basée à Manosque accompagne les TPE, PME, Artisans ou Professionnels de Santé...

MANOSQUE

# APC INFO SERVICES: DES SOLUTIONS INFORMATIQUES



## APC INFO SERVICES

APC INFO SERVICES à été créée par Evelyne et Mathieu; professionnels expérimentés de l'informatique, et mari et femme dans la vraie vie. Ils ont associé leurs compétences en

2015 pour créer **une entreprise à taille humaine et qui surtout souhaite le rester !**

L'informatique n'a pas de secret pour eux... Leur champ d'action englobe aussi bien du conseil, du dépannage, de l'infogérance que de la vente de matériel.



## DES SERVICES INFORMATIQUES

APC INFO SERVICES propose aux TPE, PME, Artisans, Ecoles privées ou encore aux professionnels de santé (notamment pour les lecteurs de carte vitale) un panel de services. Les dépannages (lenteurs, blocages, virus, problèmes avec internet, de mail, ou encore d'imprimante) se font aussi bien sur site, ou à distance. **Il est tout à fait possible de souscrire un contrat de maintenance** de votre système informatique si des besoins réguliers se font sentir.

Personne n'est à l'abri d'un «plantage» aussi les sauvegardes sont importantes et si vous perdez vos données, là encore nul besoin de paniquer puisque APC INFO SERVICES saura faire le nécessaire pour les récupérer. Afin de préserver un système informatique aussi performant que protégé, Evelyne et Mathieu sauront vous conseiller et vous apporter les solutions adaptées.

## CRÉATIONS DE SITE INTERNET

Besoin d'un site vitrine, ou d'un site d'e-commerce APC INFO SERVICES étudiera avec vous vos attentes pour vous proposer un site adapté à vos besoins.

Aucune inquiétude à avoir, c'est un site «clef en main» qui vous sera livré selon votre charte graphique, avec une aide à la définition de votre contenu pour un référencement optimal et une optimisation d'affichage sur tous types d'écran. Un site c'est comme une voiture, cela «s'entretient» mais dans ce cas on parle de maintenance qui bien entendue est assurée par APC INFO SERVICES. C'est un pack complet qui vous sera proposé !

**DISPONIBILITÉ, CONSEILS,  
ACCOMPAGNEMENT, RÉACTIVITÉ,  
DES ATOUTS MAJEURS !**

## LES ATOUTS !

Forts de leur 15 ans d'expérience dans le métier, Evelyne et Mathieu seront vos interlocuteurs privilégiés.

Que vous ayez des notions en informatique ou que vous soyez novice, **la relation instaurée entre APC INFO SERVICES et vous sera une réelle relation de confiance et d'écoute.**

Que votre environnement informatique soit sur PC ou MAC cela ne pose aucun souci pour eux !

Partenaire certifié et revendeur de quelques grands constructeurs de matériels et d'éditeurs de logiciels, ils vous proposent les meilleures solutions. Evelyne et Mathieu ont plus d'une corde à leur arc, en effet si vous ne trouvez pas sur le marché un logiciel qui puisse convenir à votre activité, ils peuvent vous le créer sur mesure.

Si vous êtes un particulier vous pouvez aussi les contacter !





ASSOCIATION

La situation inédite que nous vivons actuellement a engendré pour certains élèves des difficultés scolaires. Afin d'apporter son soutien, l'Association Isabelle, en partenariat avec Geosel, se mobilise pour organiser des stages de pré-rentrée et de remise à niveau à des tarifs jamais appliqués et permettant à un public encore plus large d'en bénéficier.

MANOSQUE

# TARIFS EXCEPTIONNELS POUR LES STAGES DE PRÉ-RENTRÉE AVEC L'ASSOCIATION ISABELLE !



L'Association Isabelle, implantée dans le paysage manosquin depuis maintenant 30 ans, accompagne tout au long de l'année, et avec l'aide de professeurs, issus de l'Education Nationale, tous les élèves quels que soient leurs attentes et leurs objectifs.

En cette période, elle reste un acteur majeur dans la lutte contre le décrochage scolaire...



## À SITUATION EXCEPTIONNELLE... RÉPONSE INÉDITE !

La fin de l'année scolaire se profile à grand pas et que ce soit dans les écoles, les collèges et les lycées, cette fin d'année ne peut se dérouler dans de bonnes conditions pour les élèves. Le deuxième trimestre n'a pu se terminer, le troisième et dernier trimestre de l'année scolaire n'a pu être suivi au sein des établissements.

Malgré la mise en place de cours à distance par les enseignants des établissements, **nous pouvons craindre l'apparition de lacunes, et bien sûr redouter le décrochage scolaire...** C'est pourquoi **l'association Isabelle, fidèle à ses valeurs, reste plus que jamais mobilisée** pour soutenir les élèves dans le contexte de crise actuelle.

**géosel** Grâce à un mécénat exceptionnel de la société **GEOSEL, attachée à son engagement en faveur de l'éducation**, les stages de pré-rentrée et de remise à niveau organisés chaque été, **seront proposés cette année à des tarifs encore plus bas.**

Afin d'aider le maximum d'enfants, ces stages auront lieu durant tout le mois d'août. Grâce à ce partenariat, **l'association Isabelle va pouvoir réaffirmer son caractère social déjà bien présent. Chaque élève pourra bénéficier d'une réduction de 25%\*** sur les tarifs de l'association, déjà très compétitifs, et **toutes les familles rencontrant des difficultés financières bénéficieront d'une réduction de 50%\*\***. Les situations particulières seront également prises en compte, et **la gratuité des cours sera assurée pour les élèves boursiers de l'éducation nationale (seule la cotisation à l'association sera demandée).**

Évidemment l'association Isabelle s'engage à prendre toutes les précautions nécessaires pour que les conditions d'accueil de vos enfants respectent toutes les mesures barrières et d'hygiène.

## DÉROULEMENT DES STAGES

Les stages mis en place se dérouleront durant le mois d'août. Les matières suivantes sont proposées : mathématiques, sciences-physiques, français, anglais, espagnol, à raison de 2 heures par jour et par matière pendant 5 jours.

**Les élèves, du CP à toutes terminales**, ainsi que tous ceux qui ont besoin de soutien pour un concours, l'entrée dans une école, ou pour toute autre raison pourront bénéficier de ces cours.

## DES COURS INDIVIDUALISÉS

Accueillis en petits groupes de travail, les élèves participant aux stages vont **bénéficier d'un soutien individualisé**, ce qui va leur permettre de progresser et d'apprendre autrement afin de gagner en autonomie et en confiance. L'idée principale de l'association est de faire progresser et d'accompagner les élèves, ce quels que soient leurs niveaux et leurs objectifs.

**Inscrivez-vous dès à présent, les places sont limitées !**

\*soit 105€ au lieu de 140€ les 10 heures de cours

\*\*soit 70 € au lieu de 140€ les 10 heures de cours

## RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Association Isabelle  
5 Boulevard Mirabeau - 04100 MANOSQUE

Renseignements au 06 08 77 14 92

ou par mail [assoisabelle@wanadoo.fr](mailto:assoisabelle@wanadoo.fr)

(en précisant votre demande  
et votre numéro de téléphone)





COLLECTIF

Il est impossible de fermer les yeux sur les élans de solidarité qui se sont mis en place très rapidement durant cette période. Aujourd'hui nous mettons en avant MASQUES 04, qui œuvre depuis le 25 mars dans la fabrication de masques et protections pour les soignants.

## DÉPARTEMENT

Les réseaux sociaux peuvent être une source de solidarité, nous en voyons l'efficacité depuis le début de cette situation sans précédent. **En effet face aux manques de protections dans les établissements de santé, une solidarité s'est organisée.** Un groupe s'est créé sur Facebook, pour mettre en relation des gens de tous horizons dans le seul et unique but : la réalisation de protections pour les personnels soignants ainsi que tous les professionnels en contact avec du public.

### L'ORIGINE DU GROUPE

Dans la vie de tous les jours, Stéphane Hillairet ce Reillanais est spécialiste de l'imagerie aérienne ([www.dronepixels.fr](http://www.dronepixels.fr)). Avec une épouse infirmière qui lui remonte les difficultés quotidiennes quant au matériel de protection, il n'hésite pas une seule seconde, dès le début du confinement, **il souhaite se mobiliser pour apporter un maximum de sécurité face au virus pour les personnels les plus exposés.**

Il a tout d'abord pensé à fabriquer des masques mais l'efficacité de ces derniers ayant été remis en doute au début, il ne souhaite surtout pas faire prendre de risque à qui que ce soit et a donc commencé à chercher une alternative plus sécurisante.

**Détenteur d'une imprimante 3D et après moultes recherches sur la toile, l'idée a germé de faire des visières de protection.** Stéphane s'est inspiré de modèles vus sur internet qu'il a adaptés. Il s'est aussi retroussé les manches pour redessiner un modèle qui **offre le bon compromis entre solidité efficacité et surtout délais de réalisation.** L'impression 3D ne se fait pas comme sur une imprimante classique et demande pas mal de temps. Aussi à force de persévérance, il a réussi à réduire le temps d'impression de plusieurs heures à seulement une heure. Voilà un temps précieux de gagné pour réaliser un maximum de visières. **Un fois le prototype au point, la machine est lancée !**

### DES BÉNÉVOLES SANS FAILLE !



bénévoles se portent volontaires.

Afin de regrouper un maximum de personnes pour l'aider dans cette belle démarche, Stéphane créé un groupe via facebook. **Une véritable chaîne se met en place et près d'une centaine de personnes**

# MASQUES 04 INITIATIVE SOLIDAIRE

Fin mars, les premiers modèles sont finalisés et distribués aux personnels hospitalier de Manosque. Ce ne sont pas moins de 4 versions de visières qui ont été réalisées par Stéphane et des bénévoles d'Apt, Valensole, Manosque, Forcalquier ou encore Valensole. **La municipalité de Reillanne met même à disposition une salle pour réaliser, et entreposer les visières avant la distribution.**



Rien n'est laissé au hasard, tout est anticipé, un système bien rodé est mis en place pour pouvoir manipuler les visières sans toucher ni la tête ni la visière.

**Et n'oublions pas que la logistique est gérée aussi d'une main de maîtres !**

### ET LES MATIÈRES PREMIÈRES ?



La question qui vous vient sûrement à l'esprit est «Mais avec quoi sont faites les visières ?» Et bien nous allons vous en donner la réponse

c'est très simple : système D ! Tout le matériel nécessaire pour la réalisation, filament pour imprimantes 3D, rodhoïd pour la visière elle-même, élastiques sont financés par les bénévoles eux-mêmes ou bien sont des dons.

**Il est important de noter que cette action solidaire n'a perçue aucune aide financière d'une quelconque institution, ni même un petit remerciement.**

Après 5 semaines, (et à l'heure où l'article est rédigé) **ce ne sont pas moins de 3500 visières qui ont été fabriquées et offertes** pour équiper l'hôpital de Manosque, la gendarmerie des Alpes-de-Haute-Provence, la police, une équipe du SMUR de Marseille, une maison de retraite à Aix-en-provence, des pharmacies, des dentistes... **La Croix Rouge de Manosque s'est alliée à ce magnifique élan de générosité et solidarité pour la distribution.**

**Merci à tous les bénévoles qui ont tout mis en œuvre pour apporter leur soutien aux personnes en 1<sup>ère</sup> ligne !**

Reposez-vous sur un partenaire de confiance  
pour gérer votre administratif !

Particulier

Professionnel  
(possibilité de déplacement)

P.A.A.S

PROVENCE ASSISTANCE ADMINISTRATIVE SERVICES

Une SOLUTION ADMINISTRATIVE et un GAIN DE TEMPS !

Nous prenons en charge vos démarches avec vos organismes !

Urssaf, Sécurité Sociale des Indépendants, Banque, Expert Comptable, Impôts, Assurance, Caf

**Gestion comptable.** Devis, factures, suivis paiements clients et fournisseurs.

Relationnel entre les divers organismes. Saisies de vos écritures comptables\*, déclaration de TVA\*, tableau de bord suivi de votre trésorerie, relances d'impayés...

**Gestion administrative** Aide à la création d'entreprise, formalités, rédaction appel d'offres, montage dossier de prêt, courrier auprès des divers organismes et administrations. Gestion administrative de A à Z pour société et/ou particuliers

**Gestion commerciale** Devis, suivi et gestion de facturation, envoi de devis, établissement de tous les fichiers (articles, clients, tarifs...), après établissement mise à jour des données, recherche fournisseurs, archivage, ou sauvegarde...

\* En collaboration avec votre expert comptable, ou votre centre de gestion agréé : Art. 2 de l'Ordonnance 1945

- ▶ Artisans
- ▶ Auto Entrepreneurs
- ▶ Futurs créateurs d'entreprise
- ▶ Particuliers
- ▶ Propriétaires de biens
- ▶ Futurs acquéreurs...

900 Chemin du Devens - VILLENEUVE

Claudine Juhan - 06 10 41 38 17 - Clau.paas04@gmail.com

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

12€

sur votre  
contrôle technique

**AUTOSUR**

CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE  
DES PONCHES

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK

facebook

NOUVEAU !



Nouveau Service

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

EXPÉDITION DE TOUT COLIS :

Ski, vélo, échelle, pneu, jantes, petits meubles, matelas...

Possibilité valeur déclarée et contre-remboursement à la livraison.

PROS &  
PARTICULIERS

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



Gap 04 92 51 28 22 mes.gap@transportscharbonnier.com

Manosque 04 92 72 18 16 mes.manosque@transportscharbonnier.com

Retrouvez l'horoscope de THIERRY VALANCE  
08 92 23 76 61 Service 0,60 € / min  
+ prix appel en fin de magazine

REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE



Pour les 10 premiers lecteurs de Mouv'in  
une question GRATUITE !

Envoyez votre question,  
votre date de naissance et le code MOUV-JUIN  
à l'adresse : magmouvin@mouv-in.com



PUBLI-REPORTAGE

Une petite nouveauté pour ce mois de Juin au 237 Avenue Georges Pompidou : votre nouvel institut Mon Jardin des Soins avec Hammam Traditionnel vous ouvre ses portes et vous propose des prestations uniques ! Alors profitez-en c'est le moment de se faire chouchouter.

# MON JARDIN DES SOINS VOTRE NOUVEL INSTITUT OUVRE SES PORTES!

MANOSQUE



## L'INSTITUT

**Avec ou sans rendez-vous**, Mon Jardin des Soins, vous accueille du **mardi au vendredi de 9h30 à 18h30 et le samedi de 9h30 à 18h** avec pas moins de 3 esthéticiennes pour prendre soin de vous.

- INSTITUT DE BEAUTE - Rigoureusement formées et qualifiées, l'équipe de Mon Jardin des soins, vous propose une gamme de soins avec **des produits principalement bios et naturels** confectionnés par des laboratoires connus et reconnus. Soucieux de réaliser des prestations de qualité, Mon Jardin des Soins, **vous propose des soins innovants, spécifiques qui sont encore très rarement proposés.**

## LES PRESTATIONS

Mon Jardin des Soins **vous invite à un grand moment de relaxation avec son Hammam Traditionnel**, tout en béton ciré muni de sa douche. **Cette prestation** comprend bien entendu l'accès au hammam mais aussi à une chaise longue massante, peignoir et serviette, tongs jetables, au gant de gommage, savon noir, accès à la tisanderie ainsi qu'au jardin. **Le plus : si vous souhaitez privatiser le Hammam, pour une "after work" entre copines (pour 4 personnes) c'est le jeudi et le vendredi entre 18 h et 20h, une collation salée ou sucrée vous sera offerte. Il est nécessaire de réserver !**

Autre prestation en **avant-première et unique sur Manosque : la pose de mascara permanent**. Cette technique de maquillage permet d'obtenir les effets d'un mascara classique avec une tenue de 4 semaines. Terminé le mascara qui coule !

Pour un regard parfait, optez pour le **rehaussement des cils, avec un soin bio kératine pure**, une teinture ou encore des extensions de cils avec deux techniques : le cils à cils ou le volume russe. Les sourcils font aussi partie de la composition d'un joli regard, c'est pour cela qu'**une restructuration peut-être nécessaire**. C'est un travail minutieux qui vous permet de les redessiner, l'équipe de professionnelles de votre institut, formée à la morphologie du visage, saura leur redonner une forme harmonieuse adaptée à la morphologie de votre visage.

Et pourquoi ne pas essayer les techniques suivantes avec les produits Biotic Phoece: **le microblading ou le microshading** ? Ces techniques de maquillage semi-permanent visent à corriger et harmoniser durablement votre ligne de sourcils. Pour l'un comme pour l'autre la technique consiste à insérer à l'aide d'une aiguille, un pigment coloré sous les couches superficielles de la peau. **Les techniciennes de l'institut sont là pour vous**

recommander l'une des deux techniques voire un mélange des deux en fonction de votre morphologie et du résultat recherché. N'oubliez pas, ces techniques spécifiques doivent être pratiquées par un institut spécialisé et par du personnel qualifié et formé !

## L'INSTITUT PREND SOIN DE VOUS AVEC DES PRESTATIONS UNIQUES SUR MANOSQUE !

Pour les soins du visage, essayez le **Microneedling**, technique non invasive réalisée avec un petit rouleau doté de micro-aiguilles qui microperforent les différentes couches du derme. Cette technique entraîne un renouvellement cellulaire favorisant la production de collagène et d'élastine. Renseignez-vous auprès de votre institut. **Mon jardin des Soins, toujours à la pointe vous propose aussi le BB Glow**. Cette technique permet de masquer les imperfections, d'unifier le teint et d'hydrater la peau ! Pour ces deux derniers soins, les produits de la marque HIKARI sont utilisés pour vous garantir des propriétés innovantes.

Pour être belle jusqu'au bout des mains, l'institut fait appel aux produits pronails (réservés aux professionnels) pour des ongles en gel ou semi-permanents, le soin des mains ou des pieds ou encore un effet babyboomer. **Le petit plus pour l'onglerie : au mois de juin, la déco est offerte pour toute pose !**

**A chaque passage, n'oubliez pas de présenter votre carte de fidélité, au bout de 10 passages vous bénéficiez de 15 % de réduction !**

**Important** : Face à l'épidémie du coronavirus l'équipe d'esthéticienne sera équipée de masques, visières, sur-blouses. L'institut sera équipé de solution hydroalcoolique, marquage au sol, désinfection des cabines après chaque cliente, il est demandé à chaque cliente de se présenter seule (dans la mesure du possible) et avec un masque obligatoire sinon pas de prestation possible.





*Ouverture  
en juin*



- INSTITUT DE BEAUTE -

ONGLERIE | HAMMAM TRADITIONNEL

EXTENSION & REHAUSSEMENT DE CILS  
+ soin à la kératine bio

MICROBLADING | MICRONEEDLING

MASCARA SEMI-PERMANENT

04 92 72 24 54



  monjardindessoins

monjardindessoins@gmail.com

237 av. Georges Pompidou 04100 MANOSQUE

Préparez-vous c'est reparti ! L'activité économique repart et la formation a aussi. Cet épisode du COVID19 nous aura appris une chose, c'est qu'il va falloir travailler différemment. ADF prépare votre rentrée, alors c'est le moment d'oser les formations chez ADF !

MANOSQUE



Depuis le début du confinement, nous avons assuré chez ADF 100% de nos formations à distance. Un grand bravo à toute l'équipe pédagogique qui a su s'adapter pour permettre à tous nos stagiaires de finir leur cursus de formation. Cette période n'a pas été facile pour nos stagiaires qui, eux aussi, ont fait preuve de courage et de résilience.

### LANCEZ-VOUS A LA RENTRÉE AVEC UN BTS !

Le **BTS Comptabilité gestion**, plus que jamais cette profession a besoin de soutien et de **nombreuses opportunités d'emplois**. Le **BTS gestion de la PME**, pour soutenir les PME et TPE dans leur démarche administrative et la gestion d'entreprise. Le **BTS profession immobilière**, vous offrant des perspectives d'agent immobilier, sur un marché actif qui devrait repartir. Et enfin, le **BTS NDRC (Négociation Digitale de la Relation Clients) est une nouveauté chez ADF**, qui répond au besoin du développement des compétences commerciales et de la relation digitale avec les clients. **Dans le secteur manosquin, un grand nombre d'employeurs recherchent des apprentis pour développer leurs entreprises, alors dépêchez-vous de prendre contact avec nous.**

### LICENCE RRH PAIE : LE RETOUR !

En effet, **cette licence répond aux problématiques RH** sur la gestion du personnel, la communication interne-externe, la gestion prévisionnelle des compétences, la préparation de la paie... Sur cette licence nous disposons de différentes possibilités de financement de votre parcours, n'hésitez-pas nous contacter.

### LES TITRES PROFESSIONNELS

ADF continue à vous proposer des titres professionnels du ministère du travail, autour des métiers du secrétariat, de la comptabilité, de la paie. **ADF, c'est aussi la possibilité de vous former sur la bureautique (avec le TOSA) et en anglais avec le TOEIC.** Nous vous rappelons que tous nos cours sont individualisés avec des parcours sur mesure.

### LA QUALITÉ ET LE RESPECT DES PROCÉDURES QUALITÉ

**La qualité et le respect des procédures qualité sont au centre de nos préoccupations.** En effet en 2020, **ADF a obtenu le Label Qualité « Performance vers l'emploi » de la région PACA et de Pôle Emploi.** Ce label garantit aux apprenants que **notre structure les accompagne et sécurise leur parcours vers l'emploi.** Car c'est bien de cela dont il s'agit : acquérir des compétences pour aller vers l'emploi !

### LE FINANCEMENT DES PARCOURS

**Le financement des parcours peut être multiple.** Ainsi chez **ADF nous recherchons toujours la meilleure solution pour vous**, jouant sur les différents leviers de financement : Contrat d'apprentissage, contrat professionnalisation, CPF, CPF TP (anciennement le C.I.F), financement Pôle emploi et Région...

### LES CONTRATS D'APPRENTISSAGE

**Avec la réforme sur les contrats d'apprentissage, il est ainsi possible de suivre une formation en alternance pour les moins de 30 ans.** Pour les personnes en situation d'handicap, cette possibilité perdure tout au long de leur vie professionnelle. Le contrat d'apprentissage offre ainsi plusieurs avantages : un coût réduit pour l'employeur (avec des charges pratiquement nulles sur le salaire), un salaire à l'apprenti, une prise en charge à 100% des coûts de formation par les OPCO, une belle expérience professionnelle en alternance et de très bonnes perspectives vers l'emploi.

Chaque cas est unique et nécessite une attention particulière ! Alors prenez RDV avec nous, nous recevons individuellement tous les stagiaires en respectant scrupuleusement les gestes barrières !



**CHEZ ADF CHAQUE CAS EST UNIQUE ET NÉCESSITE UNE ATTENTION PARTICULIÈRE**



RENTRÉE **SEPTEMBRE 2020**



**NIVEAU BAC** *Titre RNCP*

- Secrétaire assistant
- Secrétaire comptable
- Comptable assistant
- ASCA *Assistant de comptabilité et d'administration*
- Infographiste metteur en page (IMEP)

**NIVEAU BAC + 2**

- BTS Comptabilité et gestion
- BTS Gestion de la PME
- BTS Professions immobilières
- NOUVEAU RENTRÉE SEPTEMBRE 2020**
- BTS NDRC *Négociation digitale de la relation clients*  
*Titre RNCP*
- Gestionnaire de paie

**NIVEAU BAC + 3**

- Diplôme de comptabilité et de gestion  
*Titre RNCP*
- RRHP *Responsable des ressources humaines et paie*

**Toutes nos formations sont possibles en alternance**

22, rue des entrepreneurs - Manosque Tél : 04 92 72 82 82  
[www.adfformation.fr](http://www.adfformation.fr) - mail : [accueil@adfformation.fr](mailto:accueil@adfformation.fr)



/adfformation

**FAITES LE PREMIER PAS,  
VERS VOTRE AVENIR !**



INVESTIR  
DANS VOS  
COMPÉTENCES



SCHMIDT **60** D'HISTOIRE  
ANS ALSACIENNE



Une **AVALANCHE DE CADEAUX**  
pour mieux vous accompagner

**LES JOURS  
SENSATIONNELS**

Du 1er au 30 juin 2020

Centre conseil Schmidt Manosque ZI Saint Joseph - Parc Actiplus - 04100 Manosque  
Lundi 9h30-12h30 / 14h30-17h30 Du mardi au vendredi 9h30-12h30 / 14h30-18h30 Samedi 10h30-18h30





# TERRITOIRE

Et si cette période était le moment idéal pour se recentrer sur un tourisme local... Se consacrer à son territoire, redécouvrir son histoire, son patrimoine et son savoir-faire. Car la France est belle, voir le plus beau pays au monde...

## MOUSTIERS-STE-MARIE

Nous vous donnons de bonnes raisons de partir à la découverte de l'un des **Plus Beaux Village** et de surcroît tout près de chez nous : **Moustiers-Sainte-Marie, cité de la Faïence !**

### UN VILLAGE , UN PATRIMOINE FORT

A la découverte d'une spécificité des Alpes de Haute Provence : La Faïence

Lorsque les premiers rayons de soleil illuminent les toits de Moustiers, c'est tout un village qui se réveille paisiblement. Laissez-vous bercer par le bruit de l'eau. Il rythmera vos pas en flânant dans le village. **Les boutiques de faïence sont ouvertes pour un voyage dans le temps.** A l'époque du Roi soleil, la Faïence de Moustiers-Sainte-Marie ornait toutes les grandes tables du Royaume de France. A l'heure actuelle, **8 ateliers sont encore en activité. Vous pouvez les visiter pour connaître les étapes de fabrication.** Des faïenciers aux mains d'or, qui transforment une pièce d'argile en faïence d'un blanc éclatant. **La plus fine du monde.** Ecoutez le bruit qu'elle fait lorsqu'on la tapote avec le doigt... elle chante... Elle nous raconte une histoire.... Depuis plus de 300 ans...

Admirer les décors sur les pièces. Des décors anciens mais également des œuvres beaucoup plus contemporaines. D'une agilité et d'une délicatesse à défier toute concurrence, les faïenciers donnent une âme à leur création par ces dessins. Ces derniers sont tous réalisés à la main et mettent en valeur l'habilité à manier le pinceau : un travail d'orfèvre pour sublimer la faïence.



### MOUSTIERS-SAINTE-MARIE, DES ARTISTES HORS-PAIR.

Les premières traces de poterie vernissée sont recensées en Gaule dès le premier siècle. Prêt pour cette expérience ?

**Ce confinement nous aura appris une chose : prendre le temps de profiter de chaque instant de la vie.**

Des céramistes : Le temps semble s'être arrêté à Moustiers-Sainte-Marie. **Le travail de la terre est un processus lent, une passion qui anime les artisans du village.** Plus ils prennent le temps pour leur création, plus cette dernière est porteuse d'une histoire forte. On travaille la terre depuis des siècles. On la travaille encore en 2020 à Moustiers avec la même patience. Ce n'est pas l'artisan qui demande à la terre de se changer plus vite pour gagner du temps... **C'est la terre qui guide l'artisan dans sa conception pour qu'elle puisse offrir toute sa splendeur.** Faites confiance aux artisans pour respecter la matière première et vous offrir des pièces d'une finesse indescriptible.

# MOUSTIERS SAINTE-MARIE TERROIR ET SAVOIR FAIRE

### UN DEPAYSEMENT TOTAL PROCHE DE CHEZ VOUS !

Même dans un rayon de 100 kilomètres (pour l'instant) **vous pouvez avoir la sensation d'être au bout du monde**, dans un territoire préservé, coloré par l'eau turquoise du lac de Sainte-Croix, le vert si particulier du Verdon; également coloré par la lavande entre mi-juin et mi-juillet ou par le jaune de ses champs de tournesols, faisant hommage au soleil de Provence. Tout se passe ici, à Moustiers-Sainte-Marie. Votre venue à Moustiers vous permettra aussi de rejoindre ces grands espaces en très peu de temps. A pied, à vélo ou en voiture.

### UN VOYAGE CULINAIRE

Oui, Moustiers-Sainte-Marie saura également vous transporter avec ses **spécialités moustiéraines et de sa région.** Les amandes de Valensole, le miel, le fromage de chèvre... S'organiser un pique-nique avec toutes ses spécialités avec une vue panoramique sur la vallée ou bien tout simplement profiter de l'ombre des oliviers avec comme horizon les falaises qui protègent le village depuis des siècles... WHAT ELSE ? Une expérience à vivre pour un dépaysement garanti !

Faites le tour du village par les Claux pour trouver l'endroit qui vous convient pour mettre en place votre nappe pour manger à même le sol, dans un décor paradisiaque. Vous n'avez pas peur de marcher un peu ? Alors prenez le chemin de Tréguier au départ du village pour manger toutes les spécialités de Moustiers-Sainte-Marie avec une vue sur le lac de Sainte-Croix, le Plateau de Valensole, toute la vallée et les falaises. **Si vous avez des jumelles, parcourez le paysage, il n'est pas rare d'apercevoir des chamois, se baladant avec une agilité déconcertante sur les parois rocheuses qui entourent le village.** En levant les yeux, vous aurez la chance, peut-être d'apercevoir la danse des vautours fauves. Ce chemin de Tréguier, en fin de journée, vous offrira un paysage extraordinaire. Prenez un peu d'avance avant que le soleil ne soit trop bas, choisissez votre endroit pour prendre l'apéro à base des spécialités de Moustiers, et appréciez le soleil se couchant derrière le Plateau de Valensole.



Credits Photos : ©Philippe Murtas



# Moustiers

*Sainte-Marie* ★



*Chaque visite est un voyage...*



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







Ça y est, Les Marcheurs de la Terre® - Octopuce Production ont après de longs mois de travail finalisé «Il était un Verdon».

Le Verdon, rivière internationalement connue livre tous ses secrets dans un film documentaire à voir, a revoir et surtout à faire connaître !

# IL ÉTAIT UN VERDON...

« Nous dédions ce documentaire à tous les acteurs officiels et anonymes de la sauvegarde de la nature et de l'homme »  
les auteurs Nelly KARS et Bruno LAMBERT



## WATER STORIES ACTE II

Dans son premier volet initié en 2016 par le programme d'éducation environnementale Les Marcheurs de la Terre®, le projet WATER STORIES nous a permis de suivre le challenge de Nelly KARS avec la réalisation du film La Dame des lacs, un documentaire chaleureusement accueilli par le public. Depuis, WATER STORIES n'a cessé de poursuivre sa course dans les eaux vertes et impétueuses du Verdon en vue de réaliser ce nouveau film de 52 minutes.

## UNE NARRATION SINGULIÈRE

Imaginez un confetti de nature « originelle » qui nous renvoie à nos interrogations actuelles !

Si le VERDON pouvait parler, que dirait-il de notre humanité ? Que nous raconterait-il sur cette part de nous-même qui constitue à l'instar de la plante ou de l'animal, un fragment de nature que nombre d'entre nous ont préféré oublier ?

Alors feignons de lui donner la parole. Laissons-le nous guider dans les méandres de notre psyché, en vis-à-vis de celles et ceux qui œuvrent au quotidien pour sa sauvegarde et notre devenir commun.

Il était un Verdon, un documentaire inédit pour découvrir sous un angle nouveau l'un des sites naturels les plus emblématiques et menacés du sud-est de l'hexagone.

## LE VERDON, PORTE PAROLE DE LA NATURE

Dans ce film, le Verdon est le porte-parole de la nature. Il s'adresse aux hommes à la première personne et plaide sa propre cause. Il nous intime de ralentir, de renouer avec notre nature profonde autant qu'avec la Terre elle-même en nous rappelant que les destins des hommes et de la planète sont intimement liés.

À noter que ce documentaire est le premier à prendre en compte l'intégralité de cette rivière et de son territoire, sans focaliser sur les seules gorges mondialement connues



## OBJECTIF ET VOCATION DU FILM

Percevoir, saisir et apprécier le Verdon au-delà des clichés habituels pour encore mieux le préserver : tel est le dessein de ce film situé à la frontière du documentaire à thème et du reportage. Ce film est un outil, un vecteur, pour inciter les gens à « penser » et à « consommer » la nature autrement afin d'agir en sa faveur. Car ne l'oublions pas, aimer et protéger la nature c'est aussi agir pour le bien de l'humanité.

Au cours de cette rencontre de 52 minutes le Verdon nous guidera dans les méandres sinueux de ses archives. Histoire, culture et patrimoine seront bien sûr au rendez-vous... mais ce qui nous intéresse le plus dans ce parcours alpino-provençal c'est la dimension sauvage et extravagante qui confère à cette rivière la grâce et l'émerveillement qu'ont lui connaît. C'est aussi la relation que l'homme entretient avec elle au fil du temps et des mutations qu'elle subit. Des alpages aux garrigues, nous partirons à la rencontre de celles et ceux qui œuvrent au quotidien dans le sens d'une gestion respectueuse et durable de cette prestigieuse rivière et ses alentours.





### NOTES DES AUTEURS

Observateurs des milieux naturels et de la « nature » humaine depuis déjà longtemps, en écrivant ce film il y a tout juste deux ans, il était assez facile de prévoir qu'il « allait bientôt se passer quelque chose ».

La pandémie qui nous afflige est tel un coup de semonce qui nous rappelle à l'ordre comme le fait le Verdon dans ce film. Un cri d'alarme qui nous intime de changer rapidement notre rapport au Monde, à la nature. Un triste exemple qui confirme également la précarité de nos sociétés et leur incapacité à faire face à « l'anomalie ». Et ces anomalies ne cessent de se faire entendre ces derniers temps, chez nous, comme ailleurs dans le monde. Tempêtes, cyclones, assèchement, pollutions asphyxiantes, montée des eaux, appauvrissement des sols, pénuries, famines, migrations climatiques, terrorisme, guerres, affaiblissement de la démocratie... La crise du coronavirus va-t-elle nous ouvrir les yeux ?

En attendant, **la nature se réapproprie l'espace vacant**. La pollution atmosphérique est en chute libre alors que l'on ne parvenait pas à atteindre les 2° de moins escomptés, **le vide reprend sa place dans un espace sonore jusqu'alors saturé**. Quelle ironie que de devoir mieux respirer à cause d'une pneumonie ! Les animaux recolonisent le territoire, les plantes se redressent, les insectes pollinisent et les oiseaux se réjouiront bientôt des graines à venir. Tout cela en quelques semaines!

### REMERCIEMENTS PARTICULIERS

Nous ne pourrions remercier ici toutes celles et ceux qui ont contribué à la réalisation de ce film, nous ne citerons donc que nos principaux partenaires et collaborateurs, en nous excusant par avance auprès des autres...

- EDF hydro-méditerranée
- La Communauté de Communes des Lacs et Gorges du Verdon
- Le Parc Naturel Régional du Verdon
- Le Parc National du Mercantour
- La Maison Régionale de l'Eau
- Le Musée départemental de Préhistoire des gorges du Verdon
- Le Cinéma de Pays 04 et Les Écrans du lac



### À VOS MARQUES...

Chaînes de télévisions, cinémas, associations, établissements scolaires, centres de formations...

Seul ou accompagné en conférence, ce nouveau film ne demande qu'à être diffusé en dépit de la crise qui nous paralyse aujourd'hui dans toutes les sphères du quotidien, diffusion culturelle en première ligne.

Sortie prochaine sur France Télévisions

Pour en savoir plus et suivre les diffusions:

<https://octopuceproduction.fr/>

<https://www.facebook.com/lesmarcheursdelaterre/>

Nous contacter: [octopuceproduction@outlook.fr](mailto:octopuceproduction@outlook.fr)



On ne peut évoquer la Provence sans l'associer à Giono. Cette année 2020 marque le cinquantenaire de la mort de cette figure majeure de la littérature du XX<sup>ème</sup> siècle.

Pourquoi ne pas mettre à profit cette période pour découvrir ou re-découvrir l'univers de Giono ?

MANOSQUE

# JEAN GIONO À L'HONNEUR

On ne présente plus Giono dans notre région... **Manosque, sa ville natale qu'il n'a jamais quittée, lui consacre deux lieux emblématiques à découvrir.**

### L'EXPOSITION PERMANENTE

C'est à l'Hôtel Raffin, à l'entrée du centre ancien, que le Centre Jean Giono livre une exposition permanente, renouvelée en juillet 2019. **Cette exposition est conçue comme un parcours, qui active des correspondances entre des faits historiques, des biographies ainsi que des écrits de la vie de Giono.**

En visitant cette expo ce sont des projections d'interviews, d'extraits de films, de photographies, des lettres ou d'évocation d'objets ayant appartenu à l'auteur qui vous donneront les clefs pour comprendre la vie de Giono.

### LOU PARAÏS

Tout d'abord, est-ce que vous connaissez la signification de «Lou Paraïs» ? De prime abord nous pourrions penser que cela signifie «le paradis» et bien non... **«Lou Paraïs» en provençal n'est autre qu'un lieu-dit où l'on faisait sécher les parures et les draps.** Lou Paraïs est la maison achetée en 1929 par Giono pour y vivre avec sa femme et ses deux filles.

Cette maison située Montée des Vraies Richesses sur les flancs du Mont D'or à Manosque est une **véritable maison d'écrivain qui est inscrite depuis mars 1996 aux monuments historiques.**



Cette maison qui livre une vue magnifique sur les toits et le clocher de Manosque, (cela ne vous fait-il pas penser à quelque chose ?) va s'agrandir au fil des années. Lou Paraïs n'a pas changé : au rez-de-chaussé,

la cuisine et la salle à manger ainsi que les bibliothèques et un escalier étroit qui mène à l'étage.

**C'est dans cette maison que Giono a conçu la quasi totalité de son œuvre** et dans laquelle il a laissé une bibliothèque personnelle de plus de 8500 ouvrages, de lettres, de photos de manuscrits ainsi que de papiers personnels.

Depuis 2016, Lou Paraïs appartient à la ville de Manosque et vous pouvez profiter de visites guidées pour le découvrir.

### PROMENADES ET RANDONNÉES LITTÉRAIRES

**Pour celles et ceux qui souhaitent découvrir Giono au grand air, des promenades et randonnées littéraires sont organisées tout au long de l'année.** Les promenades littéraires vous guideront pendant une heure dans le centre historique de Manosque pour partir à la découverte des lieux emblématiques de la vie et de l'œuvre de Giono.

Si vous êtes plutôt bon marcheur, alors ce sont deux types de randonnées littéraires qui vous sont proposées : les randonnées littéraires autour de Manosque d'une durée de 3h, vous plongent au cœur même de l'environnement qui a nourri l'imaginaire de Giono et les randonnées thématiques avec un itinéraire à chaque fois différent, abordent un aspect particulier de l'œuvre. Ces sorties sont ouvertes à tous prolongeant la découverte de l'œuvre et de l'écrivain.

*A l'heure où nous écrivons ces lignes, l'exposition permanente devrait réouvrir au public dans les prochains jours, n'hésitez pas à contacter le Centre Jean Giono pour vérifier les horaires d'ouverture. Une première randonnée sera également organisée le dimanche 14 juin (sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire) permettant ainsi de profiter de nos beaux paysages de provence qui ont inspiré Giono.*

**INFOS**  
Centre Giono  
3, Boulevard Élémir Bourges  
04100 MANOSQUE  
Renseignements : 04 92 70 54 54  
centregiono@dlva.fr  
centrejeangiono.com

# CORTESIA, NOUVEAU SINGLE ENTRE TRADITION ET MODERNITÉ

Cortesia ... si ce nom de nous dit rien, et bien c'est le moment de découvrir ce groupe qui propose un folk romancé en Roman Occitan, nuancé de guitares psyché rock rumba cumbiesques sur des rythmes très enflammés...

## LE GROUPE

C'est en 2011 au cœur de la Provence entre Alpilles et Durance que naît Cortesia. Ce ne sont pas moins de 4 musiciens qui lancent le projet, Jérôme Linsolas, Simon Linsolas, Jérôme Bailleste et Rudy Martin, réalisent divers projets artistiques et formations musicales. Et puis, Jérôme et Simon ont à cœur de retrouver leurs instruments premier, le galoubet tambourin et de créer une musique folk acoustique et actuelle autour de la culture provençale.

Des thèmes traditionnels sont alors revisités par le quartet qui compose la musique sur les poèmes des troubadours dans leur expression historique. C'est en 2012 que Cortesia sort son premier album «Le Vent des Marais» avec comme instrument principal le galoubet provençal. Depuis 2014, le groupe poursuit son chemin avec des concerts dans des festivals. Un nouvel album; Rudy quitte le groupe en 2016, et est remplacé par Maxime Bezeneth qui apporte une note encore plus actuelle. En 2018 le troisième album plus rock, avec guitare électrique et cajon, des textes et des compositions plus affirmées, est en préparation.

## DE 2019 À MARS 2020

«L'Aberinte», le nouvel album trouve un bon retour, sur les radios ou encore dans la presse ainsi que sur le web. 2019 sonne aussi le départ de Maxime Bezeneth mais l'arrivée de Stéphane Lepage, cette arrivée va accentuer le côté latin de la formation. 2020 est synonyme de nouveau départ pour Cortesia. En février le groupe enregistre 2 morceaux puis fait la captation d'un live de 45 min ainsi que pas mal de concerts sont programmés. Fin Mars 2020, c'est un nouveau single qui voit le jour «Vau à la terreo» une sorte d'ode à la terre et à ceux qui la travaillent avec respect et amour. C'est un hommage poignant à la nature qui est rendu dans la langue de Mistral. Alors vous aussi n'hésitez pas à écouter «ces troubadours très rock'n Roll» qui vous vous feront aimer ou tout simplement vous réconcilier avec la musique provençale !

Renseignements :

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

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

Contact 06 06 72 59 69 / 06 98 80 10 62

facebook : @cortesiamic

# REPRISE DES SORTIES POUR MILLE ET UNE FEUILLES

ON EN PARLE !

En cette saison, la nature est magnifique, alors pourquoi ne pas profiter de la reprise des sorties de l'Association Mille et une Feuilles pour en apprendre un peu plus sur les plantes qui la rendent si belle ?

Comme nous vous le disions plus haut l'Association Mille et Une Feuilles reprend le rythme de ses sorties. Pour ceux et celles qui ne connaissent pas encore, c'est le moment de chausser vos chaussures de marche pour découvrir au fil des petites balades et randonnées, rythmées par des observations, les secrets des plantes sauvages. Tout en vous promenant vous apprendrez à identifier, connaître les plantes que vous allez pouvoir utiliser de mille et une façons. En effet vous pouvez faire un usage quotidien de certaines plantes et herbes : soupes, sirops, liqueurs, confitures, tisanes... toute leur utilisation n'aura plus aucun secret pour vous.

## DES CONTRAINTES À RESPECTER

En conséquence de la situation, le planning des randonnées est de s'adapter en fonction des contraintes, mais cela n'est pas un problème pour Mille et Une Feuilles ! Afin de vous garantir des randonnées dans les meilleures conditions, quelques aménagements sont mis en place : les sorties sont strictement limitées à 9 personnes, jusqu'à nouvel ordre (et au moment où cet article est rédigé), le co-voiturage est limité à 3 personnes maximum par véhicule (chacun doit prévoir son masque et son gel hydro-alcoolique) le mieux est tout de même de se retrouver sur le lieu de rendez-vous. Comme toujours, la boisson pendant la randonnée est offerte, mais néanmoins il faut amener son propre gobelet et aucun verre ne sera prêté par l'association.

## LE PLANNING

La prochaine journée, où la marche est peu présente, est prévue le dimanche 7 juin, ce sera une journée Tilleul à Valbelle, La sortie de la journée du 13 juin est prévue au Pic de Gleize (05). Pour celles et ceux qui veulent profiter d'un atelier herboristerie ce sera les 11 et 24 juin à Cruis en présence avec Tachka Sofer. Si vous souhaitez y participer, il est impératif de vous inscrire 48h à l'avance, de préférence par mail. Les inscriptions de dernière minute ne sont plus acceptées.

Vous pouvez consulter le planning des sorties en vous connectant : <https://www.milleetunefeuelles.net/evenements/>

Alors prêt pour découvrir la nature autrement ?

Infos & Réservations

[contact@milleetunefeuelles.net](mailto:contact@milleetunefeuelles.net) / [www.milleetunefeuelles.net](http://www.milleetunefeuelles.net)

Contact : 06 50 36 07 49





Les beaux jours sont devant nous, et qui dit beaux jours dit...lavandes en fleurs!

Et oui comme tous les ans, dès le mois juin, le plateau DE Valensole va peu à peu se transformer en un véritable tableau... Mais connaissez-vous l'histoire de la lavande si chère à notre région ?

REGION

# LA LAVANDE, L'OR BLEU DE NOTRE RÉGION

Comme un véritable écho au bleu de la Méditerranée, l'arrière pays provençal se pare d'une immensité violette remplie de senteurs qui devient pour quelques semaines un véritable paysage de cartes postales. Lavande véritable patrimoine de la région recelle une véritable histoire.

## LA LAVANDE DE L'HISTOIRE ANCIENNE

**Vous ne le savez peut-être pas, mais la lavande était déjà cultivée à l'époque des Romains.** Et oui ils s'en servaient pour parfumer le linge et le bain. Son utilisation première au Moyen-Age, était étroitement liée à la lutte contre les maladies infectieuses. A cette époque, on trouvait la lavande dans les jardins des monastères, où on l'associait à d'autres plantes aromatiques pour être utilisée dans un but purement médicinal.

**Savez-vous d'où vient son nom ? Et bien c'est très simple, l'origine du terme «lavande» viendrait du verbe latin «lavare» qui signifie : laver .**

En ce qui concerne la cueillette, elle apparait au XIV<sup>ème</sup> siècle des textes relatifs à l'herboristerie. Pour la petite histoire, la lavande était déjà cultivée en Bourgogne vers 1370. Les Facultés de Marseille et Montpellier, au XIII<sup>ème</sup> siècle, se sont attelées à l'extraction des principes actifs de cette dernière afin de l'utiliser déjà sous forme d'huile essentielle dans un but thérapeutique. Elle était utilisée aussi bien en usage interne qu'externe notamment suite aux épidémies de peste en Provence.

C'est la ville de Grasse qui va avoir un rôle dans l'histoire de la lavande. Vous êtes certainement en train de penser tout de suite parfumerie et bien on s'en rapproche. En effet Grasse était connue au XVIII<sup>ème</sup> siècle pour ses cuirs parfumés !

Vers 1768, la demande de lavande est démultipliée. Dans un premier temps la cueillette de cette plante si convoitée de nos jours, est une activité complémentaire réservée aux petits paysans, aux femmes et aux enfants. La fleur est vendue aux grassois comme matière première, elle apporte une nouvelle source de revenus pour les plus modestes.

C'est une plante qui pousse seule dans des régions arides, sur des terres relativement pauvres et impropres à toute autre culture.

Au début du XX<sup>ème</sup> siècle, la cueillette de l'aspic et de la lavande fine se généralise et s'organise. Au milieu de ce même siècle, la mécanisation et la meilleure productivité des plants favorisent une culture intense, ce qui fait vivre de nombreuses familles.

## LAVANDE OU LAVANDIN ?

Lavande, lavandin, les termes font débat... alors nous allons vous expliquer la différence. En Provence ce sont plusieurs espèces de lavandes qui poussent de manière sauvage. Deux d'entre elles sont plus cultivées et transformées par les lavandiculteurs : la lavande fine et le lavandin.

**La lavande fine (ou «vraie») :** elle pousse naturellement au dessus-de 700-800 mètres d'altitude. **Plutôt robuste, elle est résistante aux différences climatiques de nos montagnes de provence.** Elle est cultivée en majeure partie pour l'huile essentielle. Avec un parfum frais et vif elle est très appréciée des parfumeurs et des fabricants de cosmétiques. Sa production est également destinée à la confection de bouquets vendus dans le monde entier. On réserve bien souvent une toute petite part de ses fleurs pour lancer aux «novis» provençaux !

**Le lavandin :** beaucoup plus volumineux et plus productif, **on le cultive principalement en plaine ou sur les plateaux jusqu'à environ 600 m d'altitude.** Il représente plus de 90% des surfaces et des volumes produits. Son usage est principalement destiné à la parfumerie dite fonctionnelle, c'est-à-dire les savons ou encore les lessives.



## LA RÉCOLTE

Jadis on la récoltait à la faucille, qui ne connaît pas ou n'a pas connu dans son entourage quelqu'un pour lui raconter comment se passaient les récoltes ? Les cueilleurs avaient un sac en toile en bandoulière qu'on appelait la «saquette», on y déposait les poignées de lavande; une fois ces dernières remplies, on faisait des tas en bordure de champ pour laisser sécher les fleurs. Dans les années 60 ce sont les premières coupeuses mécaniques qui apparaissent : un système relève les fleurs, les entraînent vers un système de coupe puis un lieur en fait un fagot. On dépose ensuite ces derniers sur les plantes pendant trois ou quatre jours pour séchage avant la distillation.

Maintenant, aussitôt coupées à l'aide d'une ensileuse, les fleurs sont directement envoyées dans la remorque du tracteur pour être conduite à la distillerie. Maintenant on ne «touche plus» la fleur de lavande et on ne la laisse plus sécher, ce qui fait gagner un temps considérable.

**Pour assister aux balais des ensileuses, il suffit de se promener sur le plateau de Valensole par exemple...**



## LA DISTILLATION

Les procédés de distillation ont bien évolué. Vers 1900 on utilisait un alambic simple d'une capacité de 100 à 500 litres. Il fallait environ 3 heures et les fleurs n'étaient pas séparées de l'eau, on ne pouvait pas les utiliser comme combustible. Dans les années 1950, c'est l'alambic à vapeur qui remplace l'alambic à feu simple. D'une capacité de 1000 à 6000 litres, la durée de distillation varie entre 30 et 40 minutes.

Les évolutions font que maintenant, on procède avec le caisson mobile qui n'est autre que celui qui se trouve à l'arrière du tracteur qui récupère les fleurs. D'une capacité de 14 à 26 mètres cubes par caisson il faut entre 1 heure et 1 heure 30 pour distiller les fleurs. Comme nous l'avons vu, la distillation se fait directement après la coupe, il n'y a donc plus aucune manipulation....



## Vous souhaitez visiter une distillerie ou découvrir les secrets de la lavande ?

Bien qu'habitant dans la région, vous ne connaissez peut-être pas tout de la lavande ! Alors si vous souhaitez en percer tous les secrets, les offices du tourisme organisent des découvertes de l'or bleu de Provence, ou bien visitez les musées de la lavande. Et non, ce n'est pas réservé qu'aux touristes...

### Vous pouvez par exemple parcourir la route de la lavande.

Partez à la découverte d'une tradition qui depuis des siècles a façonné le paysage des Alpes-de-Haute-Provence. Au départ de Gréoux-les-Bains, votre route vous conduira sur le Plateau de Valensole, puis vers Riez, Roumoules, Puimoisson, Saint-Jurs et le Plateau de Telle. Les environs de Manosque ne sont pas en reste ainsi que Régusse, Reillanne, Forcalquier ou encore Oraison.

### Alors renseignez-vous !

- Office de Tourisme de Manosque  
Place de l'Hôtel de Ville - 04100 Manosque  
Tél. 04 92 72 16 00
- Office de Tourisme de Gréoux-les-Bains  
7, Place de l'Hôtel de Ville - 04800 Gréoux-les-Bains  
Tél. 04 92 78 01 08
- Office de Tourisme d'Oraison  
9 Allée Arthur Gouin - 04700 Oraison  
Tél. 04 92 78 60 80
- Office du Tourisme de Moustiers-Sainte-Marie  
Maison Lucie, Place de l'Eglise  
04360 Moustiers-Ste-Marie  
Tél. 04 92 74 67 84
- Office du Tourisme de Forcalquier  
13 Place du Bourguet - 04301 Forcalquier  
Tél. 04 92 75 10 02
- Office du Tourisme de Digne-les-Bains  
Place du Tampinet - 04000 Digne-les-Bains  
Tél. 04 92 36 62 62
- Expo lavande et son histoire  
Route de Gréoux - 04210 Valensole  
Tél. 07 82 67 92 73
- Musée de la Lavande à Digne-les-Bains  
32 Boulevard Gassendi 1er étage  
04000 Digne-les-Bains  
Tél. 04 92 31 14 90



Cette fin de saison sportive est comme pour tous les clubs amateurs ou non chamboulée. Néanmoins, nous revenons avec Benjamin Beneton-Aznar sur cette fin de saison prématurée, la nouvelle olympiade et l'avenir d'une des associations la plus conséquente de la ville.

# EP MANOSQUE HANDBALL PRÉPARE LA SAISON PROCHAINE

*«Bonjour Benjamin, la saison 2019-2020 étant définitivement arrêtée, quel est ton bilan sur cet exercice ?*

- Benjamin : Malgré le fait que la saison ne soit pas allé jusqu'à son terme, je suis très content de voir que **tous les objectifs fixés ont été atteints**. Les équipes seniors ont réalisé une saison honorable, quand toutes les équipes jeunes se sont qualifiées pour le niveau régional. Chez les équipes enfants il n'y a aucun objectif compétitif car l'essentiel est de s'amuser sur le terrain, mais les retours sont positifs et **on continuera à mettre beaucoup de compétence pour accompagner au mieux nos plus jeunes handballeurs**.

*Depuis l'arrêt des activités, quel est l'essentiel du travail effectué au club ?*

- Benjamin : **On est déjà rivé sur la saison prochaine**. La commande d'équipement est passée, les créneaux d'entraînements sont en train de se définir et on est sur le recrutement de plusieurs personnes, que ce soit entraîneurs ou joueurs, pour continuer à aller de l'avant. **Il y a eu aussi la création d'un nouveau logo qui a pris beaucoup de temps !**

*D'ailleurs, ce nouveau logo est-il un moyen de marquer le renouveau du club ?*

- Benjamin : Je pense que le renouveau a commencé il y a deux ans, quand on a décidé de remanier en profondeur l'organisation et les priorités du club. J'avais à cœur de moderniser l'image du club maintenant que les résultats de ce travail commencent à être visibles. On ne veut pas faire table rase du passé mais **simplement écrire notre propre histoire en étant tourné vers l'avenir**.



*- Quels sont les principaux changements entre le club actuel par rapport à celui en 2016 ?*

- Benjamin : Avant on avait seulement un ou deux entraîneurs diplômés, **aujourd'hui ce sont tous les entraîneurs qui sont qualifiés pour entraîner**. On apprend plus seulement aux jeunes à jouer au handball mais à être de **vrais sportifs avec des valeurs de courage, d'abnégation, de solidarité et de respect**. Enfin, on a systématiquement sanctionné les comportements anti-sportifs trop présents à l'époque afin de **garantir sur chaque match ou entraînement des comportements exemplaires de la part des joueurs comme des entraîneurs**.

*- Quels sont les objectifs du club pour les quatre prochaines années ?*

- Benjamin : **On souhaite pleinement s'inscrire comme un club régional au sein de la ligue PACA**. Ça passe par l'objectif immuable d'une montée pour les seniors garçons comme filles dans les quatre ans. Il faudra aussi atteindre le haut de tableau régional chez les jeunes, et bien évidemment continuer à proposer des séances de qualité pour les enfants avec les entraîneurs les plus compétents du club.

*- Quel sera à ton avis l'objectif le plus difficile ?*

- Benjamin : Sans aucun doute la féminisation du handball. La filière a longtemps été délaissés et on est quasiment parti de rien. **Aujourd'hui, on est très fier de nos jeunes joueuses que ce soit en U17 ans ou en Seniors qui prouvent quotidiennement que le handball n'est pas réservé aux garçons**. On compte dès la saison prochaine créer des équipes U11 et U13 filles (née entre 2008 et 2011) mais l'effectif n'est pas assez conséquent pour le moment. On communiquera dessus et **on espère que de nombreuses jeunes filles viendront essayer le hand**. On est sûr de proposer **une activité sportive épanouissante pour chacune d'entre elles, encadrées de la meilleure façon possible**.

**Le club est déjà rivé sur la saison prochaine !**







L'EPM NATATION de Manosque a eu un mois de mars bien rempli en terme de compétition. Nous faisons le point sur les participations et les résultats aussi bien en Championnats Régionaux à Aix-en-Provence, qu'en compétition Interclubs ou encore le Challenge Avenirs d'Embrun.

# MOISSON DE MÉDAILLES POUR L'EPM NATATION !

## CHAMPIONNATS REGIONAUX

Pour le premier week-end de mars, **ce sont les Championnats Régionaux en grand bassin à Aix, qui ont ouvert les festivités.** Ce sont les juniors/seniors entraînés par Pierre Chaberty qui se sont illustrés dans le grand bassin. Nous faisons le point sur les performances :

**Antoine BARON**, dont la spécialité est la brasse a amélioré ses temps au 50 et 100 brasse ainsi qu'au 50 nage libre.

**Clara GASPARELLO**, dont la spécialité est le dos a aussi amélioré ses performances au 50 et 200 dos, mais également au 50 nage libre et au 50 papillon.

**Margaux LACARRERE**, dont la spécialité est le papillon et bien qu'elle soit dans la catégorie jeunes (11-12-13 ans) a pu participer à ces championnats car ses temps correspondaient à la grille de qualification juniors. Elle a amélioré ses temps au 50 nage libre et au 50 papillon. Son temps au 50 papillon la qualifie aux Championnats de France.

**Eve LEROUX** dont la spécialité est le dos et la nage libre a amélioré son 50 nage libre, 50 dos, 100 dos, 200 dos et même 50 papillon.

**Maya MARTIN-GARIN**, spécialiste de la brasse, a amélioré tous ses temps en brasse et nage libre.

Actuellement, dans les rankings PACA en bassin de 50 mètres Margaux est 1<sup>ère</sup> au 50 papillon, 3<sup>ème</sup> au 50 NL et au 400 NL. Clara est 2<sup>ème</sup> au 50 Dos, 100 Dos, et 200 Dos.

## INTERCLUBS JEUNES À EMBRUN

Après un bon début de compétition, dimanche 8 mars, place **aux Interclubs Jeunes à Embrun.** Sous forme de relais en équipe l'EP Manosque engage une équipe masculine et 2 féminines entraînés par Rémi Delmotte. La première équipe fille avec **Noémie Gillet-Aramand, Julie HEDHADIA TATTEGRAIN, Louane LACARRERE, Lena MARTIN-GARIN** termine deux fois deuxième au relais 4x200 NL et 4x100 quatre nages. Elles terminent 2<sup>ème</sup> de la compétition.

Les filles de la seconde équipe **Louiza BIAIS, Noémie FOREST, Louise GALLOT ALABRE, Tilleli LATBI BODIN** sont des nageuses plus jeunes qui débutent la compétition, elles terminent à la 4<sup>ème</sup> place de ces Interclubs.

L'équipe de garçons composée de **Luc BODIN, James FLINT, Gabin HANNICOTE, Maël KROL** n'a pas démerité non plus, elle termine à la 5<sup>ème</sup> place.

**De belles performances pour les équipes de l'EPM Natation.**

## CHALLENGE AVENIRS

**En parallèle de l'interclubs, les nageurs et nageuses de l'EPM concourent aussi pour le Challenge Avenirs** toujours le dimanche 8 mars, Challenge qui permet aux plus jeunes de participer aux compétitions et il est important de noter que la plupart participaient pour la première fois à une compétition.

**Pour le coup on assiste à une moisson de médailles pour le club ! En 25m nage libre, Julia Baron monte sur la 3<sup>ème</sup> marche du podium En 100 m nage libre, l'EP Manosque se démarque, avec deux médailles. C'est Fiona Faivre qui monte sur la plus haute marche; Jeanne Charvin ne restera pas au pied du podium puisqu'elle se positionne sur la 3<sup>ème</sup> marche**

Et ce n'est pas tout ! **Fiona Faivre après sa 1<sup>ère</sup> victoire monte une nouvelle fois sur la plus haute marche en 50 dos-brasse,**

On en reste pas là ! les filles s'illustrent une nouvelle fois en 50 Brasse-Nage Libre. **Fiona monte pour la 3<sup>ème</sup> fois de la journée sur la 1<sup>ère</sup> marche.** Elle est suivie par **Mayssa Bouzraa qui s'offre la deuxième place** et enfin la troisième marche est encore pour l'EP Manosque avec **Jeanne Charvin.**

Bravo aux filles !

Pour ce challenge, **les garçons ne sont pas en reste, ils reviennent eux aussi avec des médailles !**

**En 25 Nage Libre Messieurs, Aksel Rebouh monte sur la troisième marche du podium . Pour le 100 nage libre, Nathanael Geffroy s'offre le plaisir de monter sur la première marche, Aksel Rebouh restera malheureusement pour cette épreuve au pied du podium.**

Engagé sur le **50 Dos-Brasse Messieurs, Nathanael Geffroy remporte une nouvelle médaille en se classant premier.**

Ce challenge se terminera pour les garçons avec **le 50 Brasse-nage Libre Messieurs.** Deux des 3 places du podium sont occupées par des Manosquins. **Nathanael Geffroy s'octroie la plus haute marche, Aksel Rebouh sera quant à lui sur la troisième marche.**



**Ces très jeunes nageurs entraînés par Christophe Honde sont le vivier de la compétition future.**

**Bravo à tous pour leurs performances lors de ce week-end.**



## Beignets de fleurs d'acacia

*pour 4 personnes*  
*préparation : 15 min • cuisson : 3 min*

- > Laver les 12 grappes de fleurs d'acacia, puis enlever les fleurs et les mettre dans un saladier avec le sucre + le rhum.
- > Mélanger régulièrement pendant 2 heures.
- > Préparation de la pâte : mélanger la farine + l'œuf + le sel + le sucre + huile + la levure + l'eau et laisser reposer durant 2 heures également.
- > Mélanger les fleurs + la pâte et faire cuire dans de l'huile bien chaude. Si le mélange pâte + fleurs est trop liquide, rajouter de la farine.

12 fleurs d'acacia  
60 g de sucre  
5 cl de rhum  
125 g de farine  
1 œuf «entier»  
Sel  
1 cuillère à soupe de sucre  
1 cuillère à soupe d'huile  
1 cuillère à café de levure  
1 dl d'eau



## Bar en croûte de sel

*pour 6 personnes • préparation : 15 min*  
*cuisson : 45 min*

- > Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).
- > Vider ou faire vider le bar par les ouïes. Ne pas l'écailler.
- > Faire un bouquet de toutes les herbes et les mettre dans le poisson.
- > Dans le fond d'un plat à four mettre une couche d'environ 1 cm de gros sel.
- > Y poser le poisson et le recouvrir entièrement de gros sel.
- > Enfourner pour 45 minutes de cuisson
- > Attendre 10 minutes et casser la croûte de sel.
- > Disposer le poisson entier sur un plat, enlever la peau et servir directement.
- > Eventuellement lever les filets, enlever l'arrête centrale... avant de présenter le plat mais attention car le poisson refroidit assez vite !
- > Pour la sauce : Faire fondre le beurre, y ajouter 1/2 jus de citron (plus ou moins selon le goût) et du persil frais haché.

Bar de 2,5 kg  
(idéalement sauvage pêché à la ligne !!)

Fenouil  
Persil, Coriandre  
Thym, Laurier  
2,5 kg de gros sel  
1 citron  
Persil frais  
150 g de beurre



## ❖ Blettes poêlées aux champignons et pommes

*pour 4 personnes • préparation : 10 min  
cuisson : 20 min*

1 blette  
4 champignons bruns  
1 pomme rouge ferme  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 noisette de beurre  
1 branche de persil  
1 pincée de sel  
1 pincée de poivre

- > Laver soigneusement les blettes. Bien les sécher, puis séparer les feuilles des côtes.
- > Couper les côtes en tronçons d'un bon centimètre et les feuilles en lanières, puis réserver séparément.
- > Bien laver la pomme, ôter le trognon, et la découper en quartiers fins en gardant la peau. Nettoyez et émincer les champignons.
- > Dans une poêle, faire chauffer le beurre et la cuillerée d'huile, puis faire revenir les tronçons de côte à feu vif. Lorsqu'ils commencent à colorer, ajouter les champignons émincés.
- > Après 3-4 min, ajouter les lamelles de pommes. Laisser cuire encore 5 min, en remuant régulièrement.
- > Ajouter enfin les feuilles de blettes en lamelles, mélanger, couvrir et laisser cuire à feu doux environ 5 min.
- > Surveiller les feuilles pour qu'elles ne perdent pas trop de couleur.

Une bonne alternative pour accompagner le boudin noir au lieu du classique «purée/compté».



## ❖ Filet de bœuf aux morilles

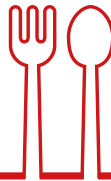
*pour 6 personnes • préparation : 10 mn  
cuisson : 20 min*

6 tournedos de 150 g  
25 cl de fond de veau  
25 cl de vin blanc d'Arbois  
150 g de morille cuites  
50 g de beurre  
3 cl de marc du Jura  
Persil haché  
Poivre du moulin  
Sel

- > Prendre une casserole, faire réduire le fond de veau avec le vin blanc d'Arbois ; la réduction terminée, ajouter les morilles, assaisonner de sel et de poivre du moulin.
- > Faire revenir dans une poêle les tournedos, les assaisonner, les cuire au goût de chacun des convives, les retirer, dégraisser la poêle, déglacer avec le marc.
- > Dresser les tournedos sur les assiettes, ajouter la sauce et les morilles.
- > Saupoudrer de persil haché.



# L'ANNUAIRE *Rest'* 0



## 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 spécilités 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



## ANNONCEZ VOTRE RESTAURANT DANS LE MAGAZINE

**75€ HT**  
/ numéros

ABONNEMENT  
12 PARUTIONS

**MOUV'IN**

**OSEZ  
VOUS  
DÉMARQUER...**



**soyez  
remarqués !**

**Affiches - Flyers - Logos - brochures ...**  
création - impression

Nous vous proposons  
une **communication unique**  
et **créative !**



**Sof'Communication**  
Communication | Graphisme | Impression



[contact@sofcommunication.com](mailto:contact@sofcommunication.com) / 06 11 64 30 54

# HOROSCOPE



**BÉLIER**  
21/03 > 20/04

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



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

Enfin, votre mois, entraînant votre autre moi, et donnant un sens soudainement, à votre vie. Vous avez des projets professionnels et de famille, vous rentrez dans une période d'excellence qui vous donne des ailes, un Taureau ailé « drôle non ».



**GÉMEAUX**  
22/05 > 21/06

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



FENÊTRES - VOILETS - PORTES - STORES - PERGOLAS - PORTAILS - VÉRANDAS

PROFITEZ  
DE CES  
INSTANTS  
KOMILFO

du 18 mai au 18 juin 2020

jusqu'à

20%

sur une sélection  
de produits\*

\* Offre valable sur une sélection de produits à découvrir en magasin. Non cumulable avec toute autre promotion.  
Hors travaux préalables, pose, dépannage, devis et commandes en cours.

STORES ET FERMETURES PROVENÇALES  
MANOSQUE - 04 92 72 54 94



**komilfo**

Votre conseiller stores et fermetures