

#146 • OCTOBRE 2020
www.mouv-in.com



GRATUIT
ALPES-DE-HAUTE
PROVENCE

14 ANS

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

MOUVIN[®]

NATURE & Paysage

Depuis 1991



*Pépiniériste, paysagiste,
bureau d'étude
à Pierrevert depuis 30 ans !*

Photo © Nature & Paysage Aménagement Paysager Couvent des Miminies - Mane

HABITAT, DÉCO, MAISON

AGENDA DES SORTIES

COMMERCES



LITERIE DECOR

Une chambre bien décorée et une bonne literie,
 quoi de mieux pour passer des nuits de rêve ?

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

Z.I. Saint-Joseph - 04100 MANOSQUE
 Tél : 04 92 76 68 01 - www.literiedecor04.fr



#146 • 14^{ème} SAISON
OCTOBRE 2020

MAGAZINE MOUV'IN

ÉDITÉ PAR L'AGENCE SOF'COMMUNICATION
EURL AU CAPITAL DE 5000€
RCS MANOSQUE 851 680 702
QUARTIER MERINE
04410 SAINT-JURS
ISSN : 1953-7727 - DÉPÔT LÉGAL À PARUTION

NE PEUT ÊTRE VENDU // NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE
TOUTE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE, EST INTERDITE
(ART. L.335 A L.335-10 DU CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE)
CRÉDIT PHOTO : ADOBESTOCK - FREEPIK

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@souffcommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com

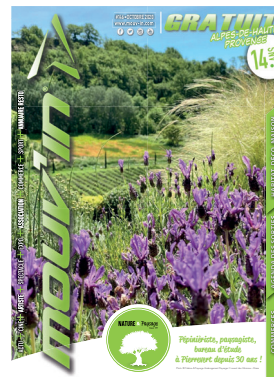
Édito

Après la chaleur de l'été passée et maintenant que tout le monde a plus ou moins repris son rythme de croisière : école, boulot, activités diverses et variées, nous allons rapidement entrer dans une période où il va falloir chercher sa petite veste pour sortir... Les jours ont bien déjà raccourci, mais ce n'est pour cela que nous devons nous laisser aller ! L'automne est aussi une saison très agréable et les activités ne manquent pas pour s'aérer l'esprit. L'agenda pour ce mois d'octobre est encore bien rempli, certes la période est compliquée et les organisateurs doivent jongler avec les contraintes sanitaires et la volonté de maintenir les animations. Ce sont pour toutes ces raisons qu'ils se réservent le droit d'annuler ou de reporter les événements en fonction de la situation. Néanmoins, il ne faut pas perdre de vue que le tissu associatif ainsi que les commerces de proximité ont besoin de notre soutien à tous. Alors continuons à fréquenter nos clubs de sport, nos commerces, nos associations, en faisant attention bien entendu... mais continuons !

Si vous avez des envies de changement dans votre habitat, le cahier déco va certainement vous aider à trouver l'inspiration. Si vous êtes plus nature, alors rendez-vous à la Fête de La Nature qui se tiendra à Valensole, et pourquoi ne pas faire un petit tour à la traditionnelle fête de l'amande à Oraison ? Pour les mélomanes, vous trouverez votre bonheur lors du 5^{ème} automne musical à Gréoux. Enfin mesdames, pensez-y octobre c'est aussi «Octobre Rose», alors rendez-vous aux Vannades le 10 octobre pour une journée particulière...

En attendant le prochain numéro, prenez-soin de vous et de vos proches. Bonne lecture à tous.

Sophie Guiou



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

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



NOUVEAUTÉ chez KOMILFO dès NOVEMBRE !

Komilfo vous accompagne
dans l'équipement
de **gouttières en aluminium**
sans soudure et sous faces

OFFRE DE
LANCEMENT

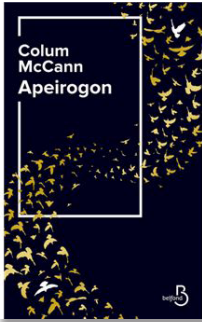
-15%
jusqu'à la fin
de l'année

ET TOUJOURS CHEZ KOMILFO : MENUISERIES • EXTENSIONS D'HABITATION • PERGOLAS • PORTAILS • PORTES DE GARAGE

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

 **komilfo**
Votre conseiller stores et fermetures

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 le mois d'octobre



APEIROGON

Colum McCann
chez Belfond

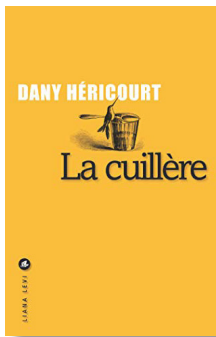
Deux pères, l'un israélien, l'autre palestinien, qui ont tous deux perdu leur fille, voyagent à travers le monde pour encourager le dialogue et la paix. Un roman bouleversant qui marque profondément.



DE SOLEIL ET DE SANG

Jérôme Loubry
chez Calmann-Lévy

Un remarquable thriller qui nous emmène en Haïti dans un pays en pleine désolation. Une atmosphère poisseuse et envoûtante, un véritable dépaysement !



LA CUILLÈRE

Dany Héricourt
chez Liana Lévi

Après la mort de son père, une jeune galloise entreprend un voyage en France. Un roman singulier et drôle.



BANDE
DESSINÉE



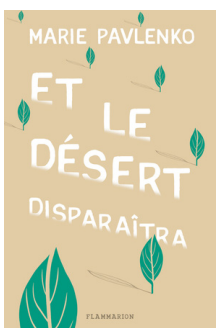
PEAU D'HOMME

Hubert et Zanzim
chez Glénat

Dans l'Italie de la renaissance une jeune femme a la faculté de revêtir une «peau d'homme» et devient un jeune homme à la beauté stupéfiante. Une bd subtile qui nous questionne sur notre rapport au genre et à la sexualité.



ADOLESCENT

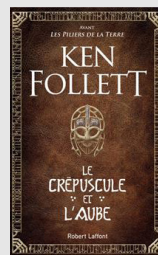


BALTO

Jean Marie Payet
chez l'Ecole des loisirs

Un jeune garçon et une journaliste qui n'a pas froid aux yeux, dans les années 20 tentent d'élucider un mystère autour d'un groupe de poilus assassinés. Un roman historique succulent !

A ne pas manquer !



LE CRÉPUSCULE ET L'AUBE *Ken Follett*

Bienvenue dans une Angleterre qui subit d'un côté les attaques des Gallois et de l'autre, celles des Vikings. Un climat de violence et de méfiance oppressant donc, où vont se retrouver les trois personnages principaux aux aspirations différentes. Il y a Edgar, un jeune constructeur de bateaux obligé de repartir à zéro après un énième raid viking. Ragna, une femme normande et insoumise mariée à l'Anglais Wilwukf. Et enfin Aldred, un moine dont le souhait est de transformer son abbaye en centre d'érudition européen.

Tous trois seront amenés à se croiser pour affronter le terrible évêque Wynstan, se nourrissant du chaos pour accroître sa domination sur les hommes. Le Crépuscule et l'Aube est un roman fleuve entre batailles historiques, jeux de pouvoir, conflits intérieurs et romance contrariée. De quoi combler les nombreux fans des Piliers de la Terre !

DÉCOUVREZ LES SORTIES D'OCTOBRE 2020
à visionner dans le cinéma de votre choix !

SORTIE LE 4 OCTOBRE



L'ENFANT RÊVÉ

Drame, Romance avec : Jalil Lespert, Louise Bourgoin, Mélanie Doutey

Depuis l'enfance, François a consacré sa vie au bois. Celui des arbres des forêts du Jura, qu'il connaît mieux que personne. Il dirige la scierie familiale avec sa femme Noémie, et tous deux rêvent d'avoir un enfant sans y parvenir. C'est alors que François rencontre Patricia, qui vient de s'installer dans la région. Commence une liaison passionnelle. Très vite, Patricia tombe enceinte. François vacille...

Patricia tombe enceinte. François vacille...

SORTIE LE 14 OCTOBRE



30 JOURS MAX

Comédie, policier
Avec : Tarek Boudali, Philippe Lacheau, Julien Arruti

Rayane est un jeune flic trouillard et maladroit sans cesse moqué par les autres policiers. Le jour où son médecin lui apprend à tort qu'il n'a plus que trente jours à vivre, Il comprend que c'est sa dernière chance pour devenir un héros au sein de son commissariat et impressionner sa collègue Stéphanie.

SORTIE LE 21 OCTOBRE



ADIEU LES CONS

Comédie
Avec : Virginie Efira, Albert Dupontel, Nicolas Marié

Lorsque Suze Trappet apprend à 43 ans qu'elle est sérieusement malade, elle décide de partir à la recherche de l'enfant qu'elle a été forcée d'abandonner quand elle avait 15 ans. Sa quête administrative va lui faire croiser JB, quinquagénaire en plein burn out, et M. Blin, archiviste aveugle d'un enthousiasme impressionnant. À eux trois, ils se lancent

dans une quête aussi spectaculaire qu'improbable.



PRÉPARONS L'AUTOMNE AU JARDIN



Les fruitiers de saison A partir de 5,40€



Un automne pas monotone A partir de 2,60€



Quand planter l'olivier ?

Le début d'automne ou le printemps sont de bonnes périodes de plantation.



A partir de 12,80€

Quartier Le Clos, 04860 Pierrevet
04 92 72 59 70
nature.paysage04@gmail.com

Rejoignez-nous :
f @natureetpaysage04



DU 14 SEPTEMBRE
AU 31 OCTOBRE 2020

TENDANCES

L'INSPIRATION DE VOTRE HABITAT

by **SIMC**

Projet de construction ou de rénovation ?
C'est le bon moment pour les réaliser !

SPÉCIAL ANNIVERSAIRE

PRIX en FÊTE !

sur une sélection de produits
à découvrir sur
www.materiaux-simc.fr !

**CARRELAGE
SANITAIRE**



MENUISERIE



Sans oublier les offres disponibles en plus chez Simc négoce

**GROS-ŒUVRE
TRAVAUX PUBLICS**

**PLAQUE DE PLÂTRE
ISOLATION**

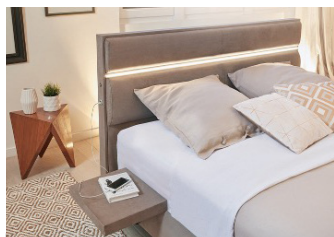
SIMC
Depuis 1945
Le bon point des matériaux

www.materiaux-simc.fr

82 boulevard Saint-Joseph - 04100 MANOSQUE

Avoir une bonne literie c'est important, et il ne faut pas croire que votre lit n'est qu'un élément utile au centre de votre pièce. C'est justement parce qu'il est au centre de la pièce qu'il se révèle être un élément essentiel de la déco de votre chambre. Du coup on le bichonne et on l'accessorise. Literie Décor Manosque vous propose un panel d'éléments pour passer des nuits de rêve !

LA DÉCO DE VOTRE CHAMBRE PASSE PAR LITERIE DÉCOR MANOSQUE



DOSSERETS ET TÊTES DE LIT

En s'inspirant de votre style de vie, Literie Décor vous propose une gamme décoration pour vivre la chambre de vos rêves. Dossierets avec ports USB intégrés, rangements et

éclairages discrets, large choix de couleurs et de finitions en accord avec votre intérieur. **Créez la chambre qui vous ressemble.**

Nous savons qu'une belle expérience literie dépend aussi de votre environnement... en s'inspirant de votre style de vie, nous vous proposons une gamme décoration pour vivre la chambre de vos rêves. Pour la personnalisation de votre chambre, une seule règle à suivre, héritée du Feng-shui : l'har-mo-nie !

Personnalisés à l'envi, les dossierets et têtes de lit, présentent bien des avantages. **Ils apportent une touche de déco supplémentaire à votre literie !**

DES IDEES POUR DÉCORER ET METTRE EN VALEUR SON LIT

Des coussins : Pour un lit bien douillet, commencez par installer plusieurs coussins. Deux, quatre, six, sept, huit... Petits, grands, carrés ou rectangulaires : en mémoire de forme pour une bonne position pour dormir en fibre creuse ou en coton pour un appui douillet. Une fois que vous aurez envie de sauter sur votre lit, c'est que vous aurez atteint votre but.

Un bout de lit : Installé en bout de lit, cet élément permettra également de lui apporter du cachet. Attention cependant à suivre les mêmes codes déco. Il en existe coordonnés à votre tête de lit, votre sommier et vos chevets

Une symétrie parfaite : Pour mettre votre lit en valeur, vous pouvez également jouer avec la symétrie. Choisissez deux tables de chevet et deux luminaires identiques. De cette manière, le lit sera bien encadré et donc mis en avant.



Un lit bien placé : Il est conseillé de toujours placer sa tête de lit contre un mur et contre un mur uniquement. Évitez de placer le côté du lit contre un autre mur. En angle en d'autres termes. Cela engendrerait un sentiment d'étroitesse et une sensation désagréable d'être coincé et de ne pas pouvoir circuler librement depuis, et vers votre lit. C'est aussi pour cette raison que nous vous suggérons de dégager les côtés de votre lit . Évitez autant que faire se peut d'entraver de meubles l'espace qui vous y mène, il faut désencombrer les abords de votre sommeil. En aménagement intérieur, on conseille généralement de conserver au moins 60 cm d'espace afin de permettre une bonne circulation autour du lit.

UNE BELLE EXPÉRIENCE LITERIE, DÉPEND AUSSI DE VOTRE ENVIRONNEMENT



CRÉEZ LA LITERIE DE VOS RÊVES

Petite nouveauté chez Literie Décor : grâce au configurateur dans la gamme André Renault, imaginez, créez et projetez-vous instantanément dans la chambre qui vous ressemble, en parfaite harmonie avec votre style !

A partir d'un large choix de 25 dossierets, 30 tissus déco, 5 têtes de lit, 3 chevets et autres accessoires à habiller parmi une gamme de 30 tissus déco et 9 essences de bois... Le plus dur sera de choisir !

LITERIE DECOR

Une chambre bien décorée et une bonne literie, quoi de mieux pour passer des nuits de rêve ?

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

Z.I. Saint-Joseph - 04100 MANOSQUE
Tél : 04 92 76 68 01 - www.literiedecor04.fr

AMORCEMENT | DIOTEX | Dumaxpillo | TRECA

RENSEIGNEMENTS

Literie Décor

ZI St Joseph - 04100 Manosque

Tél. 04 92 76 68 01

email : literiedecor04@orange.fr

Ouvert du mardi au samedi

de 9h30 à 12h

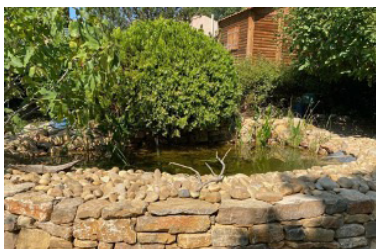
et de 14h30 à 19h00



Qui n'a jamais souhaité entendre dans son jardin le coassement d'une grenouille ou observer le battement d'ailes d'une libellule ? Pouvoir se décontracter seul ou en famille au pied de son bassin et au rythme de la nature ? Tout ceci ne relève pas du rêve, Nature & Paysage le rend accessible à tous !

AMENAGEMENT EXTÉRIEUR

Dans leur métier, le rapport à la nature est primordial. Les équipes s'efforcent de créer des jardins où la nature apporte une biodiversité et cherchent à ramener toute une vie dans les aménagements paysagers pour que le système puisse se recréer.



UN BASSIN D'EXTÉRIEUR

Chaque pièce d'eau, quel qu'en soit le style, regorge d'une vie extrêmement riche, parfois insoupçonnée, qu'il faut apprendre à observer et appréhender avec le temps. Les soins

que vous prodiguez à votre bassin sont certes nécessaires à son entretien mais également indispensables à l'installation de la vie.

Lors de la création des bassins, Nature & Paysage met en place un système de filtration mais l'eau n'est pas traitée. Cette démarche est 100% écologique et permet d'introduire dans les jardins la faune et la flore. **Quel que soit le style de votre bassin, il est incontestablement un lieu de rencontre et de vie qui ne cesse d'évoluer.** Prenez le temps de regarder ce qu'il s'y passe. L'observation est à la portée des plus petits comme des plus grands, et l'intérêt varie en fonction des saisons. Au début du printemps, par exemple, amusez-vous à compter le nombre de têtards sur les bords de votre bassin avec vos enfants; et revenez à la fin de l'été pour compter les grenouilles !

«Selon nous, le métier d'un paysagiste est de rendre plus belle la nature et de laisser une part sauvage aux jardins, c'est notre rôle. On retrouve d'ailleurs, dans la nature à l'état sauvage, les végétaux qui sont intégrés dans un jardin. Nous cherchons à nous adapter au mieux au lieu où l'on est et à l'environnement. On va piocher dans la palette de végétaux qui s'adaptent au sol et à l'exposition. Il y a le paysagiste qui va s'exprimer, mais il y a la nature aussi et c'est la liaison des deux qui est intéressante.»

Nature & Paysage est implanté depuis 30 ans à Pierrevert. Il était évident, de se spécialiser dans les végétaux de terrains secs pour pouvoir proposer des aménagements adaptés à notre région. L'époque où seulement quelques matériaux, comme le bois, la pierre et le béton, étaient utilisés dans les aménagements paysagers est révolue. **Les couleurs, les formes et les textures varient maintenant jusqu'à l'infini, ou presque.** Les matières écologiques, recyclées ou récupérées sont, quant à elles, plus prisées que jamais. **Chez Nature & Paysage, la tendance est aux coques d'amandes, aux copeaux de bois, au BRF (Bois Raméal Fragmenté), aux noyaux de pêches, aux briques broyées, aux galets de Durance, aux pierres et rochers de carrières locales... tant de choix pour le respect de l'environnement.**

NATURE & PAYSAGE, CONSEILS POUR DU JARDINAGE DURABLE...

Dans la même démarche, les terrasses et structures en bois sont issues de productions pour éviter la déforestation.

RENDRE PLUS BELLE LA NATURE ET LAISSER UNE PART SAUVAGE AUX JARDINS...

JARDINAGE DURABLE : DES IDÉES ...

Nous allons vous livrer quelques idées à mettre en œuvre selon vos envies, pour vous aider à transformer petit à petit votre jardin en **jardin écologique et bio**. Et bien sûr, ces astuces sont également valables pour les petits espaces (jardins, terrasses...).

La première chose à prendre en compte dans le jardinage durable et écologique, c'est de bien choisir ses plantes !

✓ Réduire les achats de plantes provenant de l'étranger

Limiter les achats de végétaux de provenance internationale contribue à réduire les émissions de gaz à effet de serre et améliore votre bilan carbone. **Alors n'hésitez plus, choisissez des végétaux d'origine française et si possible produits localement.**

Acheter des plantes produites en France contribue également à limiter l'introduction d'insectes ou de maladies exotiques préjudiciables à notre écosystème.

✓ Choisir des plantes adaptées à leur environnement : la base du jardinage durable

Trois critères au minimum sont à respecter pour choisir des plantes adaptées à votre jardin. N'hésitez pas à demander conseil lors de votre venue dans la jardinerie à Pierrevert.

- **Le climat** : la rusticité est la température minimale pouvant être supportée par une plante.

- **L'exposition** : elle représente la durée d'ensoleillement idéal pour la plante (ombre, mi ombre, soleil)

- **Le sol** : calcaire, neutre ou acide. Certaines plantes ne tolèrent pas du tout le calcaire (comme les hortensias) et d'autres s'épanouissent sur des sols à tendance acides.

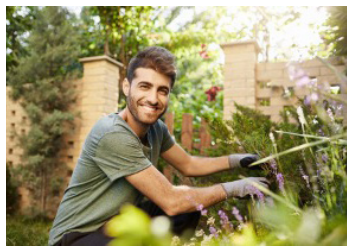
Bien sûr d'autres paramètres entrent en compte, comme la pluviométrie ou les durées de sécheresse

✓ Diversifier les végétaux favorise la biodiversité au jardin

Une flore variée au jardin (arbres, arbustes, vivaces, graminées...) est particulièrement attractive pour les insectes et la petite faune. Elle contribue à préserver la biodiversité et favorise son développement. **Plus un jardin accueille de biodiversité et plus son fonctionnement se rapproche d'un écosystème naturel.** C'est donc un jardin résilient, plus résistant aux maladies, aux ravageurs et aux aléas climatiques.

✓ *Étaler les floraisons sur l'année*

Entre novembre et mars, les floraisons sont rares. Sélectionner des plantes mellifères à floraison précoce (printemps) ou tardive (automne | hiver), permet d'échelonner les floraisons utiles aux pollinisateurs et aux auxiliaires. La germandrée arbustive produit par exemple du nectar de janvier à juin.



Le pollen et le nectar sont ainsi disponibles sur une durée maximale dans l'année, ce qui permet aux insectes de résister plus facilement aux aléas climatiques.

Attirer les insectes pollinisateurs au jardin, et notamment les abeilles, c'est facile, en privilégiant les plantes mellifères. Plantes fleuries, aromatiques, arbustes, sans oublier les fleurs sauvages : les espèces mellifères sont nombreuses. **Un geste pour la biodiversité, un bon point pour le jardin !**

✓ *Des solutions alternatives aux traitements des plantes du jardin*

- Du paillage pour limiter la pousse des "mauvaises" herbes dans les massifs

- Des plantes couvre-sol

- La technique du faux semis, consiste à préparer le sol comme pour un semis. Les graines d'adventices sont stimulées, germent et il ne vous reste plus qu'à arracher les plantules avant de réaliser votre vrai semis

- Favorisez la présence d'auxiliaires naturels pour réguler les populations d'insectes ravageurs

✓ *Limiter l'éclairage nocturne*

L'éclairage du jardin la nuit perturbe les insectes et la faune. Les insectes nocturnes s'orientent la nuit grâce aux lumières naturelles. Ils sont attirés par les lampes éclairées la nuit et finissent par s'y brûler ou mourir d'épuisement. **Voici 6 conseils pour mieux gérer l'éclairage de nuit au jardin :**

- **N'allumez que si vous en avez besoin**, pour passer une soirée à l'extérieur par exemple

- **Utilisez des détecteurs de présence** pour circuler sans danger

- **N'éclairez pas sans raison les abords d'une piscine**

- **N'orientez pas la lumière vers le ciel mais plutôt vers le sol**

- **Évitez les ampoules nues** (brûlantes) ou certaines formes de luminaires qui pourraient piéger les insectes

- **Privilégiez les éclairages doux** qui ne reproduisent pas la lumière du soleil

✓ *Économiser l'eau du robinet (ou du puits, de la rivière, de pluie, etc.)*

Bien sûr l'utilisation raisonnée de l'eau au jardin est étroitement liée au choix des végétaux. Mais il y a d'autres moyens simples pour économiser l'eau d'arrosage du jardin :

- **Paillez vos plantations** : le paillage préserve la fraîcheur du sol, limite l'évaporation et permet de réduire la fréquence des arrosages.

- **Et binez, binez ! Selon l'adage, "1 binage vaut 2 arrosages"**. Il permet à l'eau de mieux s'infiltrer dans le sol au lieu de ruisseler.

- **Ne jetez pas l'eau de lavage des légumes**, gardez-la pour vos potées et jardinières à proximité de la cuisine.

- **Arrosez tôt le matin ou tard le soir pour éviter l'évaporation rapide de l'eau**, ainsi que le développement des maladies (arroser au pied des plantes).

- **Arrosez abondamment de manière espacée**

plutôt que peu et fréquemment. Les plantes développeront ainsi des racines en profondeur et seront plus résistantes aux sécheresses.

✓ *Économiser l'eau du robinet (ou du puits, de la rivière, de pluie, etc.)*

Pour nourrir vos plantes, **produire votre propre compost est une excellente alternative qui contribue au recyclage de vos déchets organiques ou de vos déchets verts**. Le recyclage est une démarche écologique qui décharge les circuits de collecte des déchets ménagers. Pour les plus petits espaces, pensez au lombricomposteur.

BUREAU D'ÉTUDES

Vous souhaitez faire aménager votre jardin, mais vous avez du mal à imaginer l'état projeté ? Afin de répondre parfaitement aux



exigences de leur clientèle, **Nature & Paysage est équipé pour réaliser des plans et modélisations 3D de votre jardin grâce à un logiciel informatique**. Cette technologie permet de représenter au plus près de la réalité les projets qu'ils élaborent pour vous.

Le bureau d'études paysager vient compléter les autres cœurs de métiers du paysagisme proposés par Nature & Paysage. En plus de la maîtrise d'œuvre paysagère, **Nature & Paysage dispose d'un bureau d'études paysagiste qui se charge de l'étude de la faisabilité et de la conception de vos projets d'aménagements paysagers**. Sa philosophie éco-paysagiste s'applique aussi à son bureau d'études : **il cherche à intégrer pleinement le développement de la biodiversité à vos projets paysagers**. Il exerce son métier d'aménageur paysager, déterminé à ce que le design des projets et les pratiques de chantier qui en découlent soient écoresponsables et durables. Nature & Paysage gère les projets paysagers des particuliers, des villes et des entreprises.

Le bureau d'études paysagiste se charge de l'étude de faisabilité de vos projets paysagers en chiffrant les prestations techniques à réaliser en fonction de vos paramètres esthétiques, économiques et écologiques. Pour chaque projet paysager que reçoit le bureau d'études (espaces verts, jardins, aménagements urbains, végétalisation d'intérieurs), Nature & Paysage vous présente des plans en 3D pour vous projeter visuellement dans votre futur aménagement. Ils peuvent également vous présenter, sur demande, une palette végétale et une palette de matériaux sur-mesure.

Dès le mois d'octobre, vous pourrez rencontrer, tous les lundis, sur rendez-vous, le bureau d'études pour qu'il vous conseille au mieux !

RENSEIGNEMENTS
NATURE & PAYSAGE
 Quartier le Clos, 04860 Pierrevert
 Tél. 04 92 72 59 70
 Ouvert du lundi au samedi : 9h-12h|14h-18h
 Site internet : www.natureetpaysage04.com
 Facebook & Instagram
 @natureetpaysage04



La pose d'une gouttière sur une toiture est essentielle pour votre maison. Si vous préférez ne pas en installer, vous risquez de gros dommages liés à l'humidité... «Alu Père et Fils», avec 10 ans d'expérience, vous propose des gouttières esthétiques sans raccord ni soudure. Et oui c'est possible !

MAISON

«ALU PÈRE ET FILS» EN QUELQUES MOTS...



Entreprise familiale, «Alu Père et Fils» est spécialisée dans la pose de gouttières en aluminium. Avec ses 10 ans

d'expérience dans ce domaine l'équipe saura vous conseiller tout en faisant preuve de réactivité pour réaliser des prestations de qualité.

LES GOUTTIÈRES EN ALU SANS RACCORD NI SOUDURE

Au premier abord cela peut interpeler, et on peut se poser la question



suivante : «mais comment est-ce possible d'avoir des gouttières sans raccord ni soudure ?». Et bien c'est très simple, grâce à une machine installée dans le camion-atelier, la gouttière est fabriquée en continue en une seule fois directement sur le chantier. Voilà pourquoi il n'y a ni raccord ni soudure. Ce type de procédé vous assure des gouttières sur mesure aux dimensions justes, ainsi qu'une

étanchéité parfaite étant donné qu'il n'y a ni raccord ni soudure.

POURQUOI CHOISIR DES GOUTTIÈRES EN ALUMINIUM ?

Tout le monde le sait, l'aluminium est bien connu pour sa grande résistance à la rouille, c'est donc parfait pour des gouttières soumises aux intempéries.



De plus, le large choix du nuancier de couleurs pour les gouttières assurera une harmonie parfaite avec votre maison. Terminées les gouttières blanches ou grises qui ne se fondent pas bien dans l'esthétique de votre maison.

DES GOUTTIÈRES ESTHÉTIQUES SELON VOS ENVIES SANS RACCORD NI SOUDURE !

«ALU PÈRE ET FILS» LE SPÉCIALISTE DES GOUTTIÈRES ALU

Des points importants peuvent aussi vous inciter à faire poser des gouttières en aluminium :

- **Rapport qualité/prix** : bien que les avantages soient nombreux, les gouttières en aluminium restent une solution abordable et durable.
- **Matériau écologique et recyclable** : l'aluminium étant très facilement recyclable, il est un choix logique si vous souhaitez réduire l'empreinte écologique.
- **Installation rapide et simple** : sa légèreté et son système de support en continu en font une installation rapide.
- **Nécessite peu d'entretien** : mise à part un nettoyage régulier, les gouttières en aluminium n'exigent aucun entretien particulier. Il suffit de nettoyer les gouttières régulièrement afin d'éviter toutes obstructions pour une bonne évacuation de l'eau.
- **Durée de vie** : Si les gouttières sont bien installées, ce que fait très bien «Alu Père et Fils», vous pouvez compter ne pas en changer avant une bonne trentaine d'année...



LES + D'ALU PÈRE ET FILS

Si vous souhaitez poser votre gouttière vous-même, **il est tout à fait possible de demander la fabrication de votre gouttière** sans qu'ils interviennent pour la pose. Pour ce type de gouttières, plusieurs supports de fixation sont prévus, **ce qui permet de les adapter à tous types de débords de toits. Alu Père et Fils fabrique et pose aussi les couvertines en alu** pour protéger des infiltrations d'eau, éviter les ponts thermiques, véritables éléments de finition pour beaucoup d'esthétisme... Pour une demande de devis, que ce soit sur place, sur plan ou en ligne, aucun frais ne vous sera demandé, les devis sont entièrement gratuits. Toute l'équipe est à votre écoute pour vous apporter des conseils personnalisés et en cas de souci vous bénéficiez de la garantie décennale ! Alu Père et fils intervient dans le 04, 05, 13 et 83 !

RENSEIGNEMENTS

ALU PERE ET FILS

Manosque

Tél. 07 81 41 65 27

email : alupereetfils@hotmail.com





**Pose, remplacement de gouttières en aluminium,
en forme de corniche, plusieurs coloris au choix...**

Fabrication et pose de couvertines en aluminium.

Poser des **gouttières en aluminium sans raccord**, c'est **gagé** de :

- Robustesse • Durabilité • Esthétisme • Anti-fuite

ALU PÈRE ET FILS Manosque

Tél. 07 81 41 65 27 | alupereefils@hotmail.com

Devis **gratuit** sur place ou à distance



Votre centre conseil Schmidt Manosque va opérer un tournant en 2021... En effet, outre un déménagement, le nouveau showroom sera à la pointe de la technologie pour toujours mieux vous conseiller, vous guider et vous accueillir. Nous vous donnons un aperçu de ce qui vous attend chez Schmidt Manosque !

AMENAGEMENT INTÉRIEUR

Se sentant un peu à l'étroit dans ses locaux actuels, **votre centre conseil Schmidt prépare son déménagement**. Pas d'inquiétude, le nouveau showroom sera toujours basé dans la Zone Saint-Joseph de Manosque. L'ouverture de ce qui promet être un véritable magasin 2.0 est prévue pour janvier 2021.

DERNIÈRES OPPORTUNITÉS

Avant d'entamer le déménagement, il faut «vider» le magasin... Aussi si vous avez en perspective des changements de cuisine, ou si vous êtes en train d'emménager, c'est le moment de profiter d'une opportunité unique ! **Jusqu'au 20 décembre 2020, les quatre derniers modèles d'expositions sont à -50 %**.

Alors dépêchez-vous car il n'y en aura pas pour tout le monde et passée cette date il sera trop tard !

Comme nous vous le disions plus haut, le nouveau showroom prend un tournant et se vaudra tendance et design à la pointe de la technologie.

RÉALITÉ VIRTUELLE À 360°

Pour vous aider à vous projeter, vous allez pouvoir vivre votre projet en réalité virtuelle à 360°.

Mais en quoi cela consiste-t-il exactement ? Equipé d'un «Casque VR», vous allez pouvoir visiter votre cuisine comme si vous y étiez avant même qu'elle ne soit installée. Marcher, ouvrir des meubles, tourner dans une pièce... la réalité virtuelle est LE moyen idéal pour profiter de votre future cuisine en avant-première.



Vous allez pouvoir avec les conseils avisés de l'équipe de votre centre conseil Schmidt créer la cuisine de vos rêves. Avec cette nouvelle technologie votre cuisine va devenir personnalisable à souhait.

SCHMIDT MANOSQUE FAIT PEAU NEUVE EN 2021 !

NOUVEAU SHOWROOM ET NOUVELLES TECHNOLOGIES POUR SCHMIDT MANOSQUE

CUISINE DE DÉMONSTRATION MAIS PAS QUE...

Nous vous avons prévenu... **le nouveau magasin vous réserve bien des surprises...** Pour ses clients VIP, il sera possible de **tester une sélection haut de gamme d'appareils électroménagers et de déguster en toute convivialité vos mets gourmands**. Si, vous avez bien compris, **vous allez cuisiner dans la cuisine de démonstration pour ensuite pouvoir équiper votre cuisine avec les meilleurs équipements disponibles**.



Four pyrolyse fonction vapeur
Slide & Hide® connecté



Samsung RF56M9540SR

Petit conseil culinaire en attendant de venir essayer par vous même .

Est-ce-que vous saviez que vous pouvez faire cuire vos gâteaux en utilisant de la vapeur ? Soit en vapeur alternée, soit en vapeur intense. Ce que l'on aime dans un gâteau c'est le moelleux. Le programme vapeur alternée (25% de vapeur et 75% de chaleur tournante) est parfait pour cela. Vos gâteaux ne seront pas desséchés. Et si vous avez des doutes, vous pouvez utiliser les programmes personnalisés qui sont aussi là pour vous aider !

Et petit secret ... sachant que dans les recettes de gâteaux, on ajoute souvent beaucoup de beurre pour avoir du moelleux, vous pouvez aisément retirer 20 % de la quantité de beurre prévue dans la recette sans aucun problème !

ESTHÉTIQUE PERSONNALISÉE

Les mots d'ordre pour 2021 : **pas de limite sur la personnalisation !** Avec COLOR MIX, vous pouvez désormais mixer pas moins de 3 coloris au choix sur un seul meuble, **soit... 214 461 mix possibles !**

Les concepteurs-designers sont des exhausseurs de souhaits. Architectes de vos envies et designers de votre espace de vie, **ils sauront vous accompagner pour choisir avec vous coloris et matières, qui rendront votre cuisine unique, élégante et fonctionnelle.**

Laissez libre cours à vos envies pour avoir la cuisine parfaite qui à tous les coups sera différente de celle de votre voisin !

UNE EXPÉRIENCE UNIQUE D'ACHAT

Vous l'aurez compris, en 2021, **les équipes de Schmidt Manosque vont tout mettre en oeuvre pour encore mieux vous accueillir lors de vos visites en magasin.** Le loft américain sera dédié à la découverte de vos envies, des produits proposés. Les salons privés vous seront réservés pour découvrir vos projets d'aménagements d'intérieur.

Dès votre entrée dans le magasin, vous pourrez parcourir le beau showroom avec toutes les dernières tendances.

Alors prêts à vivre une expérience unique ? Rendez-vous en janvier 2021 dans votre nouveau magasin Schmidt.

En attendant, le magasin actuel est toujours ouvert et toutes les équipes se feront un plaisir de vous accueillir et d'étudier avec vous vos projets.

Alors n'hésitez pas une seule seconde à pousser les portes !

QUELQUES CONSEILS AVISÉS...

La cuisine est une pièce essentielle de la maison, alors les équipes de Schmidt sont aussi là pour vous donner des conseils pour l'entretien... d'ailleurs nous en profitons pour vous donner quelques conseils.

Comment entretenir un évier ?

Qu'il soit en inox, en céramique ou en granit, la chose primordiale pour un bon entretien est de combattre le tartre et le calcaire. Pour réduire leur dépôt, il est recommandé de nettoyer votre évier après chaque utilisation avec de l'eau et du savon. Sachez que le vinaigre blanc est un excellent anticalcaire naturel. Vous pouvez réaliser cet entretien toutes les semaines suivant la dureté de votre eau, c'est à dire sa teneur en calcaire.



Entretenir un évier en granit : grâce à ses propriétés, le granit se caractérise par sa facilité d'entretien. Certains disposent d'un traitement antibactérien intégré dans leur masse, ce qui empêche les microbes de proliférer. L'évier en granit ne craint pas le côté abrasif de l'éponge et se nettoie avec une simple crème à récuser ou du savon noir. Pour les taches résistantes, utilisez une

éponge humide imprégnée de pierre blanche de nettoyage.

Entretenir un évier en inox : ce type d'évier est très sensible au calcaire, l'entretien quotidien avec de l'eau savonneuse ou du vinaigre s'impose. Pour éviter les dépôts de calcaire, pensez à sécher votre évier avec un chiffon doux. Pour éliminer les traces de calcaire, le vinaigre blanc chaud est adapté. On laisse agir 20 minutes et on rince à l'eau. L'eau de javel est à proscrire absolument, cela peut provoquer une abrasion.



Entretenir un évier en céramique: ils sont très résistants aux rayures, aux chocs, à la chaleur extrême et au froid !

Au quotidien l'entretien est facile puisqu'un coup d'éponge avec de l'eau et du savon suffit. Si

une tache est tenace, le vinaigre blanc ou la pierre blanche seront efficaces.

Pour ce type d'évier on proscrit les produits anticalcaires à base de soude, d'acide chlorhydrique, citrique, formique ou encore les produits anti-rouille.

DE LA QUALITÉ À DES PRIX ABORDABLES

Nous en avons déjà parlé mais il est important de le redire, souvent quand on pense qualité, on pense que le budget s'envole. Dans votre centre Conseil Schmidt Manosque, **on vous propose de la qualité et toujours à des prix abordables !** toute l'équipe, après étude de vos envies et de votre projet vous trouvera une solution d'aménagement qui respecte votre budget...

UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE, ATTENTIVE À VOS BESOINS ET VOTRE BUDGET !

RENSEIGNEMENTS

SCHMIDT MANOSQUE
Zone Industrielle St Joseph

Ouvert le lundi de 9h30 à 12h30
et de 14h30 à 17h30.

Le samedi de 10h30 à 18h30
Du mardi au vendredi de 9h30 à 12h30
et de 14h30 à 18h30

Prenez rendez-vous en ligne sur le site
www.home-design.schmidt.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

*** Numéros non surtaxés - Appel gratuit**

C'EST LA RENTRÉE...
ON PRÉPARE L'HIVER AVEC



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

Départements **04/05/13/83/84**

**GAGNEZ EN CONFORT
ET PASSEZ (ENFIN)
L'HIVER AU CHAUD !**



Zone le Fosson - 04300 Saint-Maime

Contactez-nous :
Service planification et technique :
09 73 79 72 71*
Secretariat : 04 92 72 34 62

*Numéros non surtaxés - Appel gratuit



Vous êtes devenu propriétaire et vous souhaitez poser du parquet pour votre intérieur ? Vous rénovez une ou plusieurs pièces de votre logement et vous souhaitez changer de style pour le sol ? Pourquoi ne pas vous tourner vers le parquet ? Intemporel et indémodable on vous donne quelques conseils sur le type de parquet à choisir...

CONSEILS DECO



Entre parquet stratifié ou parquet contrecollé le choix vous semble un peu difficile... pas de panique, nous vous aidons à y voir plus clair !

L'ESSENTIEL À SAVOIR AVANT DE CHOISIR SON PARQUET

Tout d'abord, il faut déterminer ce dont vous avez envie : une pose rapide et peu coûteuse alors il vous faudra opter pour du parquet stratifié en pose flottante. Il faut noter que la sous-couche est obligatoire lors de la pose. Par contre si vous souhaitez le même rendu qu'un parquet à l'ancienne mais pas une pose clouée, alors il faudra vous tourner vers un parquet contrecollé : l'esthétique est similaire à du parquet massif et contrairement au stratifié, nul besoin d'une sous-couche. Enfin si vous voulez vraiment habiller votre sol d'un parquet à l'ancienne, alors, il faudra plutôt se tourner vers un parquet massif à pose clouée, plus onéreux, et avec une pose plus longue, il offre la plus grande durée de vie.

Et pourquoi ne pas poser aussi du parquet dans votre salle de bain ou votre cuisine ? Vous avez le choix entre du contrecollé et du stratifié à condition bien entendu qu'il soit prévu pour pièce humide.

LE CONTRECOLLÉ

Le parquet dit «contrecollé» est un revêtement de sol en trois couches :

- le parement ou couche d'usure doit être d'au moins 2,5 mm pour être un parquet. Ce parement de bois noble peut être en chêne ou en bois exotique. Plus la couche de parement sera épaisse plus vous pourrez rénover votre parquet. Un ponçage de parquet enlève en général 1 mm de matière. Un parquet contrecollé avec 2,5 mm de parement pourra être poncé au moins deux fois avant d'être totalement usé.

- Au centre, c'est un panneau de fibres de bois qui est utilisé ou en latté, essence de bois plus économique et très stable.

- En dessous, le contrebalancement vient donner de la stabilité à l'ensemble des trois couches qui sont pressées entre elles.

En termes d'esthétique, un parquet contrecollé est semblable à celle d'un parquet massif car on ne voit que la partie supérieure, le bois noble.

COMMENT CHOISIR SON PARQUET EN FONCTION DES PIÈCES ?

LE STRATIFIÉ

Nous parlons souvent de «parquet stratifié» mais en réalité le terme «parquet» pour ce type de matériaux n'est pas adapté. En effet les sols stratifiés n'ont pas la couche de bois réglementaire de 2,5mm, ce qui interdit toute rénovation par ponçage. Les lames sont clipsables entre elles grâce à des systèmes d'assemblage simples et sans colle. Le décor des lames est en fait un papier qui peut tout imiter. Bois, béton, carreau de ciment, tout est possible avec le stratifié. Attention, ce décor, bien qu'il soit en papier est tout de même résistant, puisqu'il est protégé par une couche d'usure en résine appelée «overlay», elle va donner de la résistance. Le choix très vaste et la facilité de pose du sol stratifié explique son succès.

CHOISIR SON PARQUET EN FONCTION DE LA PIÈCE DE LA MAISON

Que ce soit pour une chambre, un séjour ou même une cuisine et une salle de bains, il est tout à fait possible de poser du parquet.

En fonction des pièces nous vous donnons quelques infos à savoir.



Parquet de salon et de séjour : Pour un salon ou un séjour, tout type de parquet peut-être posé. Le parquet est en revêtement de sol chaud qui va créer une ambiance cosy dans une pièce à vivre. Vous pouvez aussi bien opter pour un parquet massif que contrecollé, mais

également un sol stratifié. Tout est possible et le choix pour ce type de pièce est immense. Du classique chêne miel au contemporain teinté gris, vous n'avez plus qu'à choisir. Si vous avez un grand espace salon et/ou séjour, choisissez plutôt un parquet à lames larges qui donnera de la perspective à la pièce.



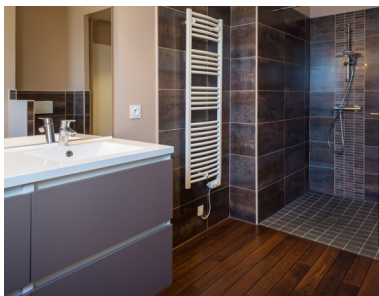
Parquet de chambre : Comme pour le salon ou le séjour, la pose de parquet est totalement adaptée à une chambre. Sa durée de vie sera longue, les agressions du quotidien sont moindres dans une chambre, puisque ce n'est pas une pièce à fort passage. Alors parquet,

stratifié, clair ou foncé, vernis ou huilé, ne vous mettez pas de limite à vos envies de déco !



Parquet de cuisine : Ormis le fait que la cuisine soit considérée comme une pièce «humide», elle subit un passage plus important, le déplacement des chaises, les chutes d'ustensiles ou encore les projections grasses impliquent un nettoyage

plus important. Donc il faut bien prendre la mesure des contraintes d'usages d'un parquet dans ce type de pièce. Rien ne vous empêche de poser un parquet massif ou contrecollé mais attention à l'entretien. En cas de tâche et sans nettoyage immédiat, un parquet en bois pourra rester taché et à terme vous obliger à une réparation. Les revêtements de sols stratifiés sont plutôt préconisés dans une cuisine, il y en a d'ailleurs qui sont spécifiques pour cet usage avec un large choix de décors !



Parquet de salle de bains : La salle de bains est la pièce humide par excellence mais avec un trafic faible. Un sol de salle de bains nécessite un entretien courant avec des produits ménagers, donc si vous souhaitez un parquet

en bois véritable, il vaudra mieux choisir des essences exotiques en pose collée. Ce qui est très tendance pour une salle de bain est le parquet en teck avec joint, «type pont de bateau». Vous pouvez jouer avec les couleurs de l'acacia ou du merbeau par exemple. Si votre choix se porte sur du sol stratifié, assurez-vous qu'il soit prévu pour une pièce humide. Les gammes sont de plus en plus étendues et vous trouverez certainement ce dont vous avez envie !

QUELLE COULEUR CHOISIR ?

Bon, maintenant que vous savez quel type de parquet pour quelle pièce, il va falloir choisir la couleur...

Parquet de couleur claire : Il faut savoir qu'un parquet clair va agrandir une pièce plutôt sombre et apporter de la lumière, mais attention un parquet trop clair peut aussi donner un style froid à la pièce. Il faudra harmoniser avec le décor de la pièce où le parquet est posé.

Parquet de couleur foncée : Très moderne et sombre, le parquet Wengé peut donner un beau contraste avec des murs très clairs. Attention toutefois, sur un parquet trop sombre, les rayures se voient plus

Le parquet vieilli : Un parquet en chêne clair ou un stratifié vieilli peut apporter un charme rustique à votre intérieur. Il s'adapte à différents intérieurs, modernes ou non.

clair logis
Distributeur déco depuis 1948

Des nuanciers peintures SUR-MESURE   
Des 100^{AINES} DE RÉFÉRENCES revêtements murs & sols
Des marques de QUALITÉ PROFESSIONNELLE aux meilleurs prix
Des CONSEILS D'EXPERTS



PEINTURES



REVÊTEMENTS DE SOL



PAPIERS PEINTS

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

www.clairlogis.com  

MANOSQUE

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



INTERIOR'S
MANOSQUE



DARTY le CONTRAT
de CONFIANCE
CUISINE MANOSQUE

Les TerrAsses des Amandiers

APPARTEMENTS DE STANDING



APRÈS LE SUCCÈS DE LA 1^{ÈRE} TRANCHE DÉCOUVREZ VOTRE FUTUR LOGEMENT !



Espace de vente

614, chemin des champs de
Pruniers 04100 Manosque
Ouvert les **mardi, mercredi**
et **vendredi** de 10h à 18h
et le **samedi** de 10h à 17h
AGENCE SUD EST IMMO

Votre appartement du T2 au T4 avec belle terrasse
ou jardin privatif, dans une résidence sécurisée.
Prestations de standing.

A deux pas de l'Hôpital Louis Raffali et du Lycée International.

COMMERCIALISATION



RENSEIGNEMENTS ET VENTES

06 73 68 51 76

www.lesterrassesdesamandiers.fr

RÉALISATION

Les Terrasses
de Florence



ÉVÈNEMENT

Sous l'égide d'Arnaud Montebourg, président de la Compagnie des Amandes, le dimanche 11 octobre prochain, la ville d'Oraison se pare aux couleurs, senteurs et saveurs de l'amande pour ce rendez-vous incontournable des amateurs de ce fruit à coque.

ORAISON FÊTE L'AMANDE LE 11 OCTOBRE...

ORAISON



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

Le 11 octobre prochain, l'association La Fête de l'Amande fêtera ses treize ans.

L'AMANDE À ORAISON, UNE HISTOIRE ANCIENNE



Jusqu'au 19^{ème} siècle, Oraison hébergea le plus grand centre de cassage et de négoce de France, fournissant tous les dragistes et nougatiers de l'hexagone. Il y avait à l'époque sept cassoirs. C'étaient les femmes qui cassaient les amandes à la main, avec le fer, petite barre carrée en acier striée à l'extrémité, de deux façons différentes et avec les galets de la Durance.

UN DIMANCHE FESTIF

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

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

Les enfants seront accueillis toute la journée par l'équipe de LudoBrousse.

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

Le succès populaire de cette manifestation n'a fait que croître. Cela nous oblige en ces temps de pandémie à tout mettre en œuvre pour respecter la législation sur les gestes barrières.

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



DE NOS JOURS...

Les entreprises agroalimentaires oraisonnaises font vivre une centaine de personnes et ont acquis au fil du temps une réputation internationale : qu'il s'agisse des confiseries Doucet ou des entreprises Perl'Amande ou Telme. Ces acteurs contribuent à relancer une filière en pleine expansion. En 1920 naissait le cassoir Dejean plus connu sous le nom de Perlamande.



En l'an de grâce 2020 devenu Perl'Amande la société toujours aussi vaillante fête ses 100 ans. Joyeux anniversaire à toute l'équipe qui œuvre pour continuer cette belle histoire et à dans 100 ans, nous aussi.

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

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

RENSEIGNEMENTS

Mairie d'Oraison - 04 92 70 77 73
Bureau Office de Tourisme
04 92 78 60 80
Contact : fetedelamande@gmail.com



Parmi vous mesdames, qui ne rêvent pas d'avoir de beaux cils longs, avec du volume et de la matière ? Et bien vous allez pouvoir concrétiser votre rêve puisque Lun'Eyes installé à la Brillanne depuis le début du mois de septembre propose cette prestation. Alors terminés les cils trop courts, pas assez fournis. Cil à cil, volume Russe... on vous dit tout !

LA BRILLANNE

LES EXTENSIONS DE CILS KESAKO ?

Les extensions de cils c'est très simple : le principe consiste à obtenir à votre guise, un effet plus long, plus noir et plus fourni, un effet mascara sans mascara ! Cela n'a rien à voir avec la pose de « faux cils » puisque ces derniers ne doivent pas rester posés plus de 24h. A contrario, les extensions de cils ont une durée de vie beaucoup plus longue. Lun'Eyes vous propose des extensions de cils en soie en fonction de l'effet que vous souhaitez et saura vous conseiller en fonction de votre base, de votre type de cils et de vos habitudes quotidiennes. La pose d'extension de cils embellira votre regard et de surcroît protégera vos yeux. Cil à cil, volume Russe... on vous explique tout !



- L'Extension cil à cil

L'extension en cil à cil est une technique de rallongement de cils qui s'adapte à tout le monde et à tous types de cils. Ce sera un gain de temps le matin pour celles qui ne veulent plus avoir recours au recourbe-cils pour donner plus

de volume. Cette méthode apportera longueur et intensité et renforcera votre regard tout en restant naturel. En fonction du résultat que vous recherchez, Mathilde posera un cil en soie sur chacun de vos cils naturels.

- Le volume Russe

Ce type d'extension conviendra à toutes celles qui souhaitent avoir un regard dessiné et des cils bien volumineux. Contrairement au cil à cil, le volume Russe consiste à poser plusieurs cils formant un « bouquet » de 3 à 6 cils (selon le résultat souhaité) sur chacun des cils naturels. Si vous souhaitez avoir un résultat plus fourni alors c'est la technique parfaite pour un beau résultat.



Pour un volume Russe, il faudra compter un temps de pose un peu plus long que pour la première méthode, puisque ce sont beaucoup plus de cils qui sont posés. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de Lun'Eyes.



EXTENSION DE CILS ET ONGLES EN GEL CHEZ LUN'EYES !

ENTRETIEN DES EXTENSIONS DE CILS

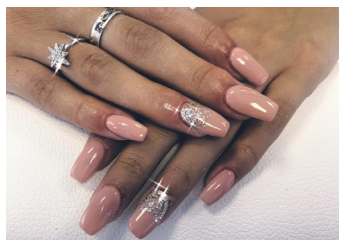
Grâce aux extensions de cils, vous pourrez oublier le mascara, et le recourbeur de cils.

Les cils naturels ayant un cycle de vie de 4 à 6 semaines environ, il faudra revenir faire des comblage régulièrement : en moyennes toutes les 3 semaines. En effet, le cils naturel tombe avec l'extension, et laisse place à un nouveau cils sur lequel il faudra poser une nouvelle extension. Pour un résultat toujours parfait, Mathilde vous conseillera un comblage toutes les 2 semaines.

DES EXTENSIONS DE CILS EN SOIE NATUREL, POUR UN REGARD SUBLIMÉ !

LUN'EYES C'EST AUSSI L'ONGLERIE

Pour être belle jusqu'au bout des ongles, Lun'Eyes propose aussi des prestations d'onglerie. Pour des ongles plus longs, plus beaux, plus ou moins épais et qui résistent à tout, optez pour la technique du « gel ». Cette technique permet de façonner votre ongle, même rongé, comme vous le souhaitez : rond, ballerine, carré, stiletto... bref toutes vos envies sont possibles. Pour un effet naturel, raffiné, le semi-permanent est tout à fait adapté et vous offrira un effet vernis classique durable (environ 3 semaines).



Comme pour les cils, n'hésitez pas à demander conseil à Mathilde qui saura quelle technique adopter selon vos envies.

PRISE DE RENDEZ-VOUS

LUN'EYES

Sur rendez-vous du lundi au vendredi
Centre commercial Le Plan
La Brillanne
Tél. 06 70 72 62 70



lun'eyes



lun.eyes

LA VISTA 04 SUD SENSIBILISE CONTRE LE CANCER DU SEIN

Nous savons tous que le mois d'Octobre rime avec «Octobre Rose». Une campagne de sensibilisation est organisée chaque année pour lutter contre le cancer du sein. Cette année l'Association La Vista 04 Sud organise aux Vannades une journée de sensibilisation. Nous faisons un focus sur le déroulement de la journée.

MANOSQUE



L'ASSOCIATION «LA VISTA 04 SUD»

Créée il y a maintenant un an et demi par une infirmière libérale manosquaine elle-même atteinte d'un cancer, **La Vista 04 Sud vise à mettre en place un parcours d'accompagnement pour les malades atteint d'un cancer.** Pour Sonia, *«il faut le vivre pour se rendre compte de ce qu'est la maladie»*; de par son expérience personnelle elle souhaite que les patients puissent se sentir

épaulés, conseillés pour apprendre à mieux connaître la maladie, gérer le traitement pour améliorer son quotidien. Pour La Vista 04 Sud, *«il n'est plus concevable que les patients se sentent démunis et peu ou mal accompagnés dans leur quotidien qui est déjà assez compliqué»*. **La Vista 04 Sud souhaite donc mettre à disposition des patients tous les outils pour se battre et mettre en place un véritable parcours pour aider les malades tout au long de ce long chemin vers la guérison.**

OCTOBRE ROSE

Cette année, le mois d'octobre signera la 27^{ème} campagne d'information sur le dépistage précoce et de la lutte contre le cancer du sein. Aujourd'hui, le cancer du sein touche 1 femme sur 8, plus un cancer du sein est détecté tôt, plus les chances de guérison sont importantes. **Grâce au dépistage précoce, la moitié des cancers du sein sont décelés.**

OCTOBRE



LA JOURNÉE DU 10 OCTOBRE

Cette journée, **en plus d'être une journée de sensibilisation, se veut être un moment convivial et est bien entendu accessible à tous.** Il est donc tout à fait possible de venir en famille pour profiter des activités proposées.

Dès 9h30, vous pourrez participer à une **marche nordique** ou si vous préférez plutôt une **séance de gym posturale/gym douce** ce sera à 10h30.

En fin de matinée, les **coachs de GigaFit Manosque** donneront un **cours collectif de Cross Training**. Après cela de 12h30 et jusqu'à 15h vous pourrez vous reposer et reprendre des forces pendant la pause pique-nique.

Un fois cette pause bien méritée, entre 15h et 17h participez à des **mini-tournois de foot, pétanque et volley**. Qui dit tournois dit remise des prix... C'est à 17h que la **remise des prix sera animée par LA LA DANSE LP**.

Pour clôturer cette journée sportive et de sensibilisation, **PAYBACK** (groupe local et familial) **donnera un concert rock à 17h30.**

DES CONSEILS POUR LA SENSIBILISATION

En parallèle des activités, la présence d'**APPORT SANTÉ**, la Plateforme Territoriale d'Appui fera une présentation de l'éducation thérapeutique chez les patients.

L'Association La Vista 04 Sud, délivrera des conseils pour la **sensibilisation au dépistage précoce du cancer du sein chez les jeunes femmes**. Des conseils et des techniques d'autopalpation fortement recommandées de faire dès la fin de l'adolescence. Pour les femmes de plus de 50 ans, les bénévoles de **La Vista 04 Sud** expliquera pourquoi il est si important de pratiquer des **mammographies de contrôle au moins tous les deux ans.**

POUR PARTICIPER À CETTE JOURNÉE

L'accès à cette journée est ouverte à tous sans inscription préalable. Chacun est libre de faire un don en fonction de ses envies et de ses moyens. Les participations aideront l'association à concrétiser son projet de création de structure d'accompagnement sur Manosque et le bassin Manosquin et pour envisager dans le futur un rayonnement d'action étendu à tout le territoire des Alpes-de-Haute-Provence. On compte sur vous ! Alors venez en famille, entre amis entre copines pour partager et participer à cette noble cause.

Les gestes barrières et le port du masque devront être respectés en fonction des directives indiquées par les organisateurs.





SPECTACLE

En octobre, embarquez-vous avec le Centre culturel René-Char pour un voyage coloré empreint de sonorités multiples et de poésie. Que vous soyez plutôt jazz, pop, musiques du monde ou plutôt danse, arts plastiques, il y en aura pour tous les goûts.



LE CENTRE CULTUREL RENÉ-CHAR, VOUS FAIT VOYAGER...

SAMEDI 10 OCTOBRE 2020

21h - Centre Culturel René Char
Tarifs de 18 € à 6 € (A)

LIZA [chanson jazz pop]

C'est avec un immense plaisir que le CC René Char accueillera cette merveilleuse chanteuse, qui n'avait pas pu se produire en février dernier. D'une voix douce et intimiste, Liza puise dans ses racines anglo-danoises et provençales pour composer des chansons aux mélodies envoûtantes comme on met du baume au cœur. S'inspirant de belles rencontres, d'histoires d'amour, de peines et de joies, et volontiers nomades, les pas de Liza nous entraînent, à travers son chant aux multiples langues, sur sa route aux teintes ensoleillées.



Ateliers en occitan - lenga d'oc dans des classes de l'école de Beausoleil - Digne-les-Bains, en amont du concert .

Atelier chant occitan animé par Liza, ouvert à tous, le **samedi 10 octobre de 17h à 19h** sur réservation au 04 92 30 87 10 (attention places limitées).

« On embarque pour un voyage sauvage et raffiné sur le fleuve des mots, des musiques, des paysages... Les chansons de Liza sont à « suivre » au sens premier du mot. » Roland Pécout, écrivain occitan

Liza [chant, piano] - Patrick Cascino [piano] - Charly Tomas [contrebasse]

Luca Scalabrino [batterie]

En partenariat avec l'Institut d'Etudes Occitanes

www.liza-music.com



JEUDI 15 OCTOBRE 2020

19h - Centre Culturel René Char
Entrée libre (réservation conseillée le jour même au 04 92 30 87 10)

LUCAS SANTTANA [musiques du monde/Brésil]

O céu é velho há muito tempo

Lucas Santtana est un chanteur, multi-instrumentiste, auteur compositeur et génial producteur brésilien, né à Salvador de Bahia. Son quatrième album, *Sem Nostalgia*, a connu un succès international et a été classé parmi les meilleurs albums de l'année 2011 par plusieurs revues françaises. Depuis, le monde parle de lui comme la relève de la pop brésilienne, dans le sillage de Caetano Veloso, Gilberto Gil ou Chico Buarque. Avec son huitième album, *Le ciel est vieux depuis longtemps*, Lucas Santtana revient à la simplicité guitare-voix, dans l'esprit de ses pairs tropicalistes. À une époque où tout le monde crie très fort, où personne ne veut écouter l'autre, il décide de chuchoter aux oreilles des gens.

Lucas Santtana [guitare - voix]

En partenariat avec Arts et musiques en Provence

SAMEDI 17 OCTOBRE 2020

21h - Centre Culturel René Char
Tarifs de 18 € à 6 € (A)

LES CHANTEURS D'OISEAUX

[concert inclassable]

Laissez-vous émerveiller par ces chanteurs d'oiseaux et leur conférence ornitho-perchée. Jamais l'expression « drôles d'oiseaux » n'a eu autant de pertinence ! Quand certains usent d'instruments, d'appeaux qui imitent des chants d'oiseaux, Jean Boucault et Johnny Rasse font montre d'un don, un talent inné qui date de leur enfance passée en Baie de Somme. Accompagnés d'un saxophoniste, les deux virtuoses passionnés offrent sur scène une palette insensée de sons émis par la voix, par des sifflements; ces chants deviennent des instruments de musique, des harmonies et mélodies qui font cohabiter poésie et merveilleux.

« L'émerveillement se lit sur le visage des spectateurs... »

Mégriot, Télérama

Johnny Rasse et Jean Boucault [les chanteurs d'oiseaux] - Guillaume Berceau [saxophone]

Production Autour de l'oiseau

www.chanteurs-oiseaux.com



DIMANCHE 25 OCTOBRE 2020

16h - Palais des Congrès - Entrée libre (billetterie le jour même)
40^E RENCONTRE INTERNATIONALE ACCORDÉON

ET CULTURES [musiques originales]

Cette histoire a débuté il y a quarante ans autour d'une rencontre entre l'accordéon et la musique de chambre. Après tant d'années, la direction artistique reste fidèle à ses origines : placer la créativité et le partage au cœur de chaque représentation, se réinventer à chaque fois.

DANS LE CADRE DU OFF ...

VENDREDI 23 OCTOBRE 2020

NOUS N'IRONS PLUS AU BOIS

19 h - Centre Culturel René Char (entrée libre / dès 6 ans)

Sortie de résidence et échange avec la compagnie

ÉTAPE DE CRÉATION # [danse/arts plastiques/jeune public]

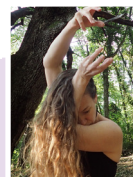
La Cie Reveida présente son travail autour de l'étape de création de ce spectacle, une fable écologique dansée-dessinée. Delphine Pouilly, danseuse et Pascale Breyse, plasticienne se promènent dans l'imaginaire collectif autour de la forêt...

La Compagnie Reveida sera en résidence du 19 au 23 octobre.

La création dans son intégralité sera à découvrir

samedi 17 avril 2021 au CC René-Char.

Résidence P'tites Scènes de la Ligue de l'Enseignement 04



INFOS ET RÉSERVATIONS : Tél. 04 92 30 87 10

www.centreculturelrenechar.fr

En raison des mesures sanitaires liées au COVID 19, les places sont limitées.

Les réservations sont donc vivement conseillées



«LES AMERINDIENS», L'ASSOCIATION R'VE D'ART EXPOSE A PIERREVERT



Dessin : Michel Tempé

PIERREVERT

L'ASSOCIATION R'VE D'ART

R'Eve d'Art a été créée en 2010 à Pierrevert et a organisé sa première exposition « Village d'Artistes » en 2011. **2020 représente donc sa dixième année d'existence** dans un contexte des plus difficiles pour la culture. Depuis cette date, l'association a grandi et investi différents lieux d'exposition au-delà de Pierrevert comme Gréoux, Lourmarin, Gordes, Sainte Tulle... L'association compte **35 membres et chacun participe à son gré aux expositions qui l'intéressent et pour lesquelles il fera de nouvelles créations. R'Eve d'Art a pour but de valoriser les artistes de Haute Provence en leur offrant une panoplie de lieux d'exposition et de thèmes différents et variés...** Mais Pierrevert reste son port d'attache et plusieurs événements de R'Eve d'Art y ont lieu chaque année.



L'EXPO «LES AMERINDIENS»

Les projets pour cette fin d'année auront pour cadre les Médiathèques de Pierrevert et de Riez, en partenariat avec le réseau des médiathèques de la DLVA sur le projet 'une Terre, un Ailleurs'. Cette année l'exposition s'intitule : 'Les Amérindiens, un conflit de valeurs entre civilisations'.

La sélection du prix « Une terre, Un ailleurs », comprend 4 livres, dont 3 sur le thème des Amérindiens : Taqawan, de Eric PLAMONDON, L'envol du moineau, de Amy Belding BROWN Terres fauves, de Patrice GAIN. «*C'est ce thème qui nous a donc inspiré*» indique Evelyne Roux la présidente de l'association.



Photo - Bernard Leroy

Exposition de tableaux, de photos et de sculptures évoquent la violence entre les colons et les Amérindiens et les différences de comportement par rapport à la nature, les coutumes et le respect des autres : **7 artistes exposeront leurs créations à la Médiathèque de Pierrevert du 10 au 31 octobre**, aux heures d'ouverture de la médiathèque. Toujours dans le cadre du prix, **l'exposition voyagera de Pierrevert vers la Médiathèque de Riez, du 2 au 25 Novembre, pour rejoindre ensuite Manosque le jour de la remise du prix, le 28 Novembre.** Une belle opportunité pour les artistes et les visiteurs d'échanger sur ce thème hélas toujours d'actualité.

«*J'espère que nous aurons beaucoup de visiteurs qui comprendront de quelle manière les arts plastiques et la littérature se rejoignent pour le bonheur de tous.*» Bienvenue chez R'Eve d'Art et les Amérindiens.

INFOS

Exposition Les Amérindiens :
un conflit de valeurs entre civilisations
par R'Eve d'ART - Du 10 au 31 Octobre 2020
Médiathèque de Pierrevert - Tél. 04 92 73 31 03
Entrée libre et gratuite



Didi - Plume

«COLLECTIF OFF», LA PROMOTION ARTISTIQUE DANS LE DÉPARTEMENT !

EXPOSITION



PIERREVERT



LE COLLECTIF OFF

Ce collectif (association à but non lucratif, loi 1901) s'est tout récemment structuré **avec pour objectifs d'encourager et de promouvoir la création, l'enseignement, la diffusion, ainsi que la production artistique et culturelle.** Il a également pour but la **production phonographique, audiovisuelle, de spectacles, d'expositions et d'événements.** Stéphanie BESSON, Odile BONNET, Florence DIBON, Estelle DUBUS, Christophe GAUTHIER, Guillaume JEAN et Tatiana RANDUINEAU sont les sept passionnés qui ont donné vie cet été à ce collectif. Ils n'ont pas chômé puisqu'ils ont organisé, du 13 au 20 Septembre, «L'étéOff des Nuits», événement qui s'est déroulé parallèlement aux Nuits Photographiques de Pierrevert.

L'ETOFFE DES NUITS

Une fois n'est pas coutume, nous faisons un petit retour en arrière sur ce jeune festival OFF qui a eu lieu le mois dernier. Organisé depuis plusieurs années sans réelle structure, **il a pris cette année la forme d'une exposition itinérante déployée dans douze lieux différents du centre ancien de Pierrevert :**



celle-ci a accueilli onze artistes locaux avec une balade photographique comme chemin de découverte. **Le but de cette édition est l'essence même du collectif : valoriser les artistes locaux !** Pour ce faire, une œuvre de chacun des photographes a été imprimée sur un support pérenne micro-perforé grand format et a été installée durant tout l'événement au jardin partagé dit «de Jeannette», situé au cœur du village. **Afin de mélanger les arts et de favoriser la rencontre avec le public**, outre la balade photographique, racontée et lecture musicales, mais aussi séances de yoga ont ponctué cette semaine. Le festival des Nuits Photographiques de Pierrevert a mis à l'honneur le collectif OFF en visionnant un kino (petit film) sur «L'étéOff des Nuits», en prélude de ses projections nocturnes

ADHÉRER AU COLLECTIF

Si l'idée et la motivation vous séduisent, alors pourquoi ne pas les rejoindre en adhérant au collectif pour soutenir les futurs projets et actions, qui sont croyez-le, nombreux... ? Vous pouvez suivre l'actualité de ce jeune collectif <https://www.facebook.com/CollectifOFF>, ou sur le festival : <https://www.facebook.com/letoffedesnuits> Vous pouvez également adhérer à l'association en vous connectant sur www.helloasso.com/associations/off

CONTACT

Mail : letoffedesnuits@gmail.com ou collectifoff04@gmail.com



La saison de concerts est lancée à la MJC de Manosque. Après une saison 2019-2020 écourtée, la MJC a choisi la musique malgré tout ! L'équipe vous a concocté des soirées éclectiques et de qualité, afin de vous permettre de vivre de nouvelles expériences musicales, adaptées aux mesures sanitaires. Découvrez le programme...

MANOSQUE

SAMEDI 10 OCTOBRE 2020

20h, Salle de Concerts, MJC / placement assis

LA KAMBÀ + DJ TERROR ! CUMBIA – Soirée de lancement !



La Cumbia de la Kamba est à l'image du célèbre plat de sa ville d'origine, un savant mélange de styles aussi festifs et savoureux que relevés : une vraie bouillabaisse latino capable de réveiller les morts pour

faire la fête. Une métaphore à l'image des compositions originales de la Kamba qui sont de véritables chroniques de la vie nocturne et festive marseillaise.

DJ Terror :

Ce Dj / compositeur et percussionniste vénézuélien fait partie des infatigables artisans de l'explosion Cumbia à Marseille et en France. Avec la Cumbia Chicharra et la Kamba, il a arpenté les scènes de l'Europe avant de monter son projet solo entre Dj set « para bailar », live looping et rap extraterrestre.

Tarif réduit 10€ / Plein 12 €

SAMEDI 17 OCTOBRE 2020

21h, Salle de Concerts, MJC / placement assis

MOUSSU T E LEI JOVENTS & GARI GRÈU



MOUSSU T

Créé en 2004 le groupe Moussu T e lei Jovents s'est formé autour de la personnalité de Moussu T, de Blu, guitariste émérite du groupe Massilia Sound System et Jam Da Silva, percussionniste brésilien. Ensemble, ils ont la volonté de faire dialoguer tradition et modernité locales et universelles.

GARI GRÈU

Dans BARKA, il y a Marseille. Le Marseille de l'ailleurs, le Marseille de l'autre, ce Marseille où valent les valises, où l'on se retrouve à un comptoir de Noailles pour trinquer à la mémoire de Fausto, où on laisse nos pieds décider pour nous. Ce Marseille où on fait ce qui nous plaît : se rassembler, partager, être solidaires, être vivants !

Tarif réduit 10€ / Plein 12 €



LA SAISON EST LANCÉE À LA MJC DE MANOSQUE !

A VENIR EN NOVEMBRE

JEUDI 19 NOVEMBRE

19h, petite salle Jean le Bleu / placement assis

VIRAGO

Virago compose une pop qui s'affranchit des standards, à la croisée d'influences baroques, groove, minimalistes et de musiques de films.

SAMEDI 28 NOVEMBRE

21h, MJC / placement assis

FIESTA DES LYCEES

Le rendez-vous tant attendu des lycéens revient en novembre ! Plus préparés que jamais à monter sur scène, retrouvez nos musiciens en herbe à la MJC.

« Partageons nos musiques » Des concerts dans les quartiers de Manosque

De septembre à novembre 2020, des ateliers artistiques et culturels seront proposés aux habitants dans les quartiers des Serrets et St Lazare. Animés par des musiciens de l'association Jeux d'Anches et l'équipe de la MJC de Manosque, ils mêleront jeux et découverte musicale. Les publics mobilisés seront amenés à découvrir l'univers de la musique classique et du monde, et à développer une œuvre musicale collective sur le thème de l'histoire de leur quartier.



La restitution du projet aura lieu en première partie du concert de Syrtos Quartet à l'auditorium des Observantins samedi 24 octobre.

Programme complet à la MJC

INFOS ET RESERVATIONS / 04 92 72 19 70
www.mjc-manosque.com
Maison des Jeunes et de la Culture
1 Place Leinfelden - 04100 MANOSQUE



Bien que modifiée par la force des choses, la 5^{ème} édition de l'Automne Musical à Gréoux-les-Bains, se tiendra du 15 au 17 Octobre. Il aura fallu un peu d'adaptation, mais il n'en reste pas moins que cette 5^{ème} édition est prometteuse d'émotions, et de beaux partages...

AUTOMNE MUSICAL 5^{ÈME} ÉDITION DU 15 AU 17 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS

Cette année, les trois jours de musique du 5^{ème} Automne Musical vont se dérouler autour des musiciens professionnels de l'Ensemble Provence-Verdon. La programmation attrayante de est construite pour ravir les mélomanes initiés comme amateurs.

PROGRAMMATION DE CES 3 JOURS

JEUDI 15 OCTOBRE

19H30 : CENTRE DE CONGRÈS L'ÉTOILE
En partenariat avec Ecociné Verdon
FILM MUSICAL «LA FLÛTE ENCHANTÉE»
de Mozart - film de 1975 d'Ingmar Bergman

VENDREDI 16 OCTOBRE

20H : EGLISE NOTRE-DAME DES ORMEAUX
CONCERT MOZART :
Le Catalogue en...chanté
Pièces instrumentales pour quintette à cordes,
Airs et duos d'opéras
Joëlle Mauppin, soprano - Jean Christophe Maurice, baryton basse.

SAMEDI 17 OCTOBRE

11H : EGLISE NOTRE-DAME DES ORMEAUX
CONCERT : BEETHOVEN : Dans le cadre du 250^{ème} anniversaire du compositeur.
Sonate violon-piano N°5 « le printemps » : Adagio du trio opus 11 pour piano, violon, violoncelle.
Sonate violoncelle-piano N°3 - Sonate « la tempête » N°17 pour piano - Trio N°5 « les esprits » pour piano, violon, violoncelle – 1^{er} mouvement.

17H : EGLISE NOTRE-DAME DES ORMEAUX
CONCERT « FLANERIE VIENNOISE » Haydn, Schubert, Mozart, Kreisler et autres surprises...
ENSEMBLE PROVENCE VERDON : Président : Robert Françon
Olivier Lechardeur, piano - Bernard Mauppin, violon – Sophie Baduel, violon , Pierre-Stéphane Schmidlet, violon - Marie-Noëlle Saily, alto
Stéphanie Bayle, alto, François Baduel, violoncelle - Florian Laforge, violoncelle - François Laforge, contrebasse, Joëlle Mauppin, soprano
Jean-Christophe Maurice, baryton basse.

TARIFS

Jeudi 15 Octobre - 19h30 : Film , La Flûte enchantée
8€ sur place auprès d'Eco Ciné Verdon

Vendredi 16 Octobre - 20h : Concert MOZART : « Catalogue en...chanté » . Tarif sur place (1h avant le concert) : 13€
Tarif en prévente : 10€

Samedi 17 Octobre

Concert de 11h : Tarif sur place (1h avant le concert) : 10€
Tarif en prévente : 8€

Concert de 17h : Tarif sur place (1h avant le concert) : 13€
Tarif en prévente : 10€

Pass 2 concerts : Tarif sur place (1h avant le concert) : 20€
Tarif en prévente : 15€

Gratuit pour les moins de 16 ans (sauf le film)

Attention, les tarifs à la prévente sont valables jusqu'à 1 heure avant le concert.

COMMENT RÉSERVER ?

Pour réserver vos billets, deux solutions s'offrent à vous :

Réservation en ligne en vous connectant sur www.durance-luberon-verdon.com

Directement dans les Offices du Tourisme de : Gréoux-les-Bains, Manosque, Riez, Quinson, Oraison



Malgré la situation sanitaire, Halloween reste un moment très attendu par les enfants et les plus grands. Cette année pourquoi pas ne pas fêter Halloween en famille ou entre amis en organisant une «chasse au bonbon» en petit comité ? Le lendemain, le 1^{er} novembre est l'occasion de rendre hommage aux défunts. Votre magasin la Foir'Fouille a tout prévu pour ces deux jours particuliers...

MANOSQUE

HALLOWEEN

Si Halloween est une tradition bien ancrée outre Atlantique, elle rencontre un franc succès chez nous depuis quelques années. Halloween est très appréciée des enfants puisqu'ils partent à la « chasse aux bonbons », **mais c'est aussi l'occasion de passer un bon moment en famille** en se glissant dans la peau d'un personnage monstrueux. Bien que cette année soit bien particulière, **La Foir'Fouille Manosque, vous propose un grand choix de déguisements aussi bien pour les petits que pour les grands.** Vous pourrez laisser libre cours à votre imagination pour transformer votre logement en véritable château hanté !



Que vous ayez envie de vous glisser dans la peau d'une princesse maléfique, d'un zombie ou encore d'un clown monstrueux, **vous trouverez certainement LE déguisement qui ferait frémir le plus terrifiant des squelettes !**

Si le déguisement est incontournable, il ne fait pas tout ! **Le maquillage est complémentaire voire indispensable.** Votre magasin a pensé à tout, vous trouverez de quoi maquiller votre visage : crayons, dents de vampire et bien d'autres vous attendent.

Et il ne faut pas non plus oublier les accessoires comme les seaux à bonbons, les fausses araignées, les fourches de diable qui pourront également servir de décors pour une soirée terrifiante. Vous trouverez aussi tout le nécessaire pour faire une jolie déco de table. Nappes, vaisselle jetable... enfin bref tout le nécessaire pour les zombies et morts-vivants d'une soirée ...



HALLOWEEN ET LA TOUSSAINT CHEZ LA FOIR'FOUILLE

**POUR HALLOWEEN OU LA TOUSSAINT,
LA FOIR'FOUILLE MANOSQUE A PENSÉ À TOUT !**



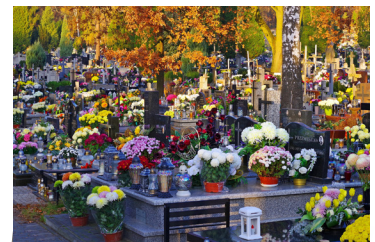
LA TOUSSAINT

Même si nous pensons souvent à ceux que l'on a perdu, **la Toussaint est l'occasion de leur rendre hommage.** Il est de coutume ce jour-là de fleurir les tombes. Une manière délicate de montrer que nous ne les oublions pas.

Le chrysanthème est la fleur par excellence, mais de plus en plus les tombes se fleurissent avec des fleurs aussi diverses que variées. De plus en plus nous pouvons voir ici ou là de très jolies fleurs artificielles orner les cimetières. Aussi appelées « fleurs synthétiques », elles n'ont évidemment pas l'odeur des fleurs fraîches mais elles ont cependant de sérieux atouts. **Le premier : sa durée de vie.** En effet, elle va forcément beaucoup mieux résister aux intempéries et aux courants d'air très présents dans les cimetières. Elles ne craindront pas grand chose face aux premières gelées du mois de novembre. Vous trouverez dans votre magasin la Foir'Fouille des bouquets, des compositions plus ou moins colorées et de toutes tailles.

Pour compléter l'offre, vous pourrez aussi acheter des vases, des plaques ou encore des bougies.

Quoi que vous choisissiez, le plus important est d'avoir une pensée et un geste envers le ou les défunts qui nous manquent tant.



INFOS

La Foir'Fouille
Avenue de La Libération
Manosque

Ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 19h - Non Stop

Arrivage des déguisements

Halloween

Masques

Accessoires

Déguisements enfants

Déguisements adultes

DÉCO DE SALLE, VAISSELLE JETABLE, MAQUILLAGE...

La Foire  Fougille

DÉCOUVREZ NOTRE OFFRE SPÉCIALE TOUSSAINT



Bouquets



Compositions



Vases



Plaques

Nombreux choix de bouquets, compositions, bougies, plaques, statues à découvrir en magasin

La Foire  Fougille

AVENUE DE LA LIBÉRATION

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

MANOSQUE



ANIMATION

LES MUSIQUES À PAULINE...

GRÉOUX-LES-BAINS

Comme tous les ans, la Placette «Pauline» accueille pendant la saison estivale des concerts en plein air. Ces moments de fête se déroulent du mois d'Avril au mois de Novembre et associent les traditionnels Dimanches Musicaux, qui étaient auparavant organisés au Parc Morelon, aux concerts du samedi après-midi et aux soirées musicales du vendredi soir appelées Nocturnes.

DIMANCHE 11 OCTOBRE 2020



«MAGALI FRESIA»

Un brin de jazz, une pincée de soul et une bonne dose de blues, tel est le savoureux cocktail musical que propose Magali Fresia. Seule au micro, elle revisite les standards internationaux avec une touche de modernité. Pleine de sensibilité, elle interprète également ses propres chansons.
De 16h à 17h30 - Gratuit



EXPO À LA SALLE DES GARDES

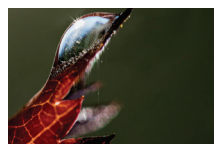
Du 3 au 25 Octobre, à la Salle des Gardes du Château des Templiers deux artistes s'exposent pour ce mois d'octobre:

«ATELIER DE NANOU»

«Nanou» alterne entre Peinture et Sculpture...

De l'art figuratif à l'abstrait, plusieurs pas ont été franchis mais la recherche de la lumière et de la transparence est quasi permanente.

En parallèle de ses toiles, essentiellement à l'huile, Nanou présente ses sculptures en terre grès, **des réalisations aussi bien académiques, humoristiques ou minimalistes à voir abusement !**



FABIEN LICATA

Fabien Licata possède un don dans le sang et dans la tête depuis sa plus tendre enfance. Il n'avait jamais pu l'exprimer totalement, la vie lui offrant certes les

nécessités d'une activité professionnelle riche et dense, mais peu d'espace pour assouvir ses besoins créatifs. Aujourd'hui (2020), après trois années de formation à l'Ecole de Design et d'Art Appliqué (EDM) de REIMS, il peaufine le sens de sa démarche, mettant en place les pièces d'une savante approche énergivore et unique.

Entrée libre du 3 au 25 Octobre de 15h à 18h sauf lundi et samedi
Renseignements Office du Tourisme 04 92 78 01 08

«JULES ET MARCEL» POUR LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE

Pour l'avant-dernier spectacle de la saison des Soirées de l'Etoile, Raimu et Pagnol reprennent vie le temps d'une soirée. Cette pièce de théâtre dont le thème central est le Cinéma, passion qui a relié la vie de Pagnol et Raimu, deux grands personnages du cinéma français.



LE SPECTACLE

Tout commence en 1929 lorsqu'un certain Marcel Pagnol, jeune auteur provincial inconnu, frappe timidement à la porte de la loge de Jules Muraire alias «Raimu», pour lui proposer le rôle titre dans une certaine pièce intitulée «Marius».

Raimu et Pagnol reprennent vie dans cette adaptation théâtrale de leur correspondance, retrouvée dans les archives familiales. Leur joute épistolaire, joyeusement féroce, donne au public l'occasion de redécouvrir la profonde amitié de ces deux géants qui ont contribué à l'essor du cinéma parlant français. **C'est aussi l'occasion d'entendre Marcel Pagnol, dont la parole était rare, préférant selon ses propres mots «faire parler les autres».** Pour rester en famille, **la mise en scène est signée de son petit fils Nicolas Pagnol, ce qui confère une saveur toute particulière au spectacle. Du rire, des engueulades et de l'émotion au programme...**

ADAPTATION DE PIERRE TRE-HARDY

Ce spectacle a été élaboré à partir des lettres authentiques et souvent inédites, que Nicolas Pagnol et Isabelle Nohain Raimu ont généreusement livrées à l'auteur de cette adaptation Pierre Tré-Hardy. Des échanges entre Jules et Marcel esquissent, petit à petit, les contours de leur amitié, mêlée d'inénarrable mauvaise foi, de fâcheries mémorables et d'admiration mutuelle, que la mort prématurée de Jules inscrira à jamais dans l'éternité. **L'ensemble de ces correspondances tisse une dramaturgie, où tout au long du spectacle sont présents rires et émotions. Par leurs mots, nous entrons dans l'intimité et les «secrets» de ces hommes hauts en couleur.**

C'est la «Compagnie dans La Cour des Grands» qui se consacre à faire vivre l'oeuvre de Marcel Pagnol de façon originale qui vous fera passer à tous les coups un agréable moment !

INFOS & RÉSERVATIONS

Spectacle «Jules et Marcel» Samedi 24 Octobre - 20h30

Centre de Congrès de l'Etoile - Gréoux-les-Bains

Tarif 15€ - Tarif réduit 12€ - Gratuit pour les moins de 12 ans

Billetterie en ligne durance-luberon-verdon.com

ou dans les Offices de tourisme de Manosque, Gréoux, Oraison, Riez, Quinson



On ne le répètera jamais assez... Le Casino de Gréoux met tout en oeuvre en cette situation plus que particulière pour vous garantir une sécurité optimale. Rien n'est laissé au hasard... Toute l'équipe est d'accord sur un point «VOTRE SÉCURITÉ , NOTRE PRIORITÉ» ! Nous faisons un petit rappel des mesures en place pour que vous puissiez venir tenter votre chance en toute sérénité.

GRÉOUX-LES-BAINS

LE CASINO

Pour ce qui est du côté de la salle de jeux, il est bon de rappeler que toutes les mesures sont prises pour que vous puissiez vous divertir en toute sécurité : La désinfection des mains est obligatoire avant d'entrer dans la salle de jeux, plusieurs distributeurs de gel hydro-alcoolique sont mis à disposition, le port du masque est obligatoire pour tout le monde, joueurs comme employés. Si toutefois vous aviez oublié votre masque, vous pourrez vous en procurer un à l'accueil, les machines à sous, les boutons et écrans font l'objet d'une désinfection régulière tout au long de la journée. Enfin, afin de vous protéger au maximum, des plexiglass sont installés entre chaque machine à sous et entre les clients à la table de Black Jack.

Les gestes barrières sont scrupuleusement respectés pour assurer votre sécurité et celle des employés

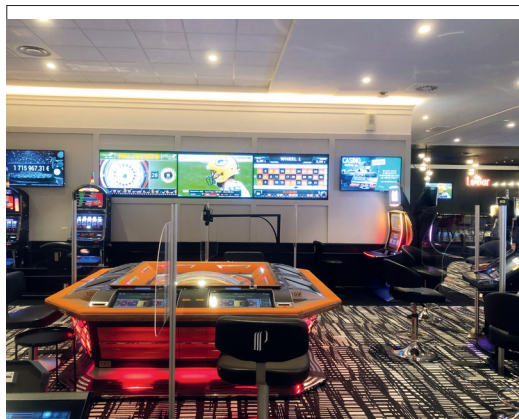
PLUS QUE JAMAIS, LE CASINO DE GRÉOUX JOUÉ LA SÉCURITÉ !

LE BISTROT

Le bistrot est aussi ouvert, et vous pouvez venir vous régaler entre amis ou en famille, là aussi en toute sécurité ! Pour rappel, le port du masque est obligatoire pour entrer et circuler dans le bistrot, une fois assis à votre table vous pouvez bien entendu le retirer.

On ne lésine pas avec la sécurité non plus : tout le personnel de salle porte le masque, les sets de table sont en papier et à usage unique sur lesquels la carte, les menus et boissons y figurent. Si vous êtes plutôt nouvelles technologies, vous pouvez également flasher un QR CODE pour consulter directement sur votre téléphone la carte du bistrot sur le site internet du Casino !

**CÔTÉ SALLE DE JEUX, OU CÔTÉ BISTROT,
LE CASINO DE GRÉOUX ASSURE VOTRE SÉCURITÉ !**



Un complexe de 500 m² repensé • 56 machines à sous
13 postes de Roulette anglaise électronique & Black jack électronique
2 tables de jeux • 1 mur digital • 1 bistrot de 60 couverts
1 bar offrant 30 place assises • 1 parking de 48 places

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

Aujourd'hui, nous avons rencontré Marie, manosquine qui vit maintenant en Namibie. Nous lui avons posé quelques questions sur sa vie en Afrique. Nous vous faisons découvrir son univers qui vous donnera peut-être l'envie d'aller lui rendre une petite visite...

MANOSQUIN À L'ÉTRANGER

Marie, originaire de Manosque, a fait le choix de partir à l'étranger pour vivre sa passion et y exercer sa profession. Nous lui avons posé quelques questions pour vous faire voyager un peu...



La Namibie est un pays d'Afrique situé entre l'Angola au nord, le fleuve Orange et l'Afrique du Sud au sud, la côte atlantique à l'ouest, le Botswana à l'est avec d'est en ouest le désert de Namib (le plus vieux désert du monde), le plateau central et le désert du Kalahari.

Mouv'in : Bonjour Marie, peux-tu te présenter en quelques mots ?

Marie : «Je m'appelle Marie Herment, je suis née en Provence mais je vis depuis plusieurs années à l'étranger.»

Mouv'in : Pourquoi avoir quitté Manosque ? Quel était ton projet personnel ou professionnel ?

Marie : «Manosque manquait un peu de faune sauvage à mon goût ! Après des études d'écologie je suis partie travailler en Mongolie comme assistante de terrain pour un projet de réintroduction. Après cette expérience, j'ai eu la chance de continuer à vivre de ma passion, mais en Namibie cette fois. Donc ce sont les animaux qui m'ont poussé à partir vivre à l'étranger.»



MARIE, MANOSQUINE, VIT ET TRAVAILLE EN NAMIBIE...

Mouv'in : Que fais-tu là-bas ?

Marie : «Je guide des safaris ! C'est-à-dire que j'emmène des gens en vacances à la rencontre de la faune africaine, que se soit à pied, à cheval ou en jeep.»

Mouv'in : Peux-tu décrire une journée type ?

Marie : «Je me lève tôt (vers 06h généralement) pour aller accueillir mes clients et les emmener dans la savane. Après quelques heures à observer les animaux et à découvrir la brousse, nous rentrons pour un bon petit déjeuner.

La seconde partie de ma matinée est dédiée à la formation de jeunes namibiens qui sont en apprentissage pour devenir guides. Ils sont chez nous pour deux ans et m'accompagnent sur le terrain pour apprendre leur métier.

Nous ressortons avec des clients l'après-midi et je les rejoins pour le repas du soir. Un bon moment pour reparler de notre journée. J'ai un métier qui me passionne mais qui est plutôt prenant !»

Mouv'in : Comment occupes-tu ton temps libre ?

Marie : «Avec mon rythme de travail et mon unique journée de repos par semaine, je n'ai pas énormément de temps libre. Si il me reste un peu d'énergie j'en profite pour faire quelques sorties dans la brousse, mais la plupart du temps je me repose ou je regarde ma chienne qui découvre l'Afrique. Elle aussi est française ici et se méfie toujours un peu des girafes !»

Mouv'in : Quel temps fait-il en ce moment en Namibie ?

Marie : «Les saisons sont inversées, nous allons vers l'été et la saison des pluies.»

Mouv'in : Qu'est-ce qui t'a le plus surpris à ton arrivée ?

Marie : «La faible densité (la Namibie est le second pays le moins peuplé au monde après la Mongolie) et la diversité des paysages. On peut rouler toute la journée sans croiser une autre voiture et sans jamais se lasser de ce qu'on voit.»

Mouv'in : L'expression locale que tu utilises le plus ? et que veut-elle dire ?

Marie : «"We will make a plan" = "on va faire un plan".... Pour moi ça illustre parfaitement le système D inhérent à la Namibie. On ne sait pas toujours comment, mais on trouve toujours un moyen.»

Mouv'in : Quel est le plat typique de la Namibie ?

Marie : «Le Braai, le barbecue. C'est une tradition en Namibie. Peu-importe où on va, en camping ou en safari, il y a un braai à l'arrivée et il est principalement composé de viande sauvage : impala, oryx, gnou ou phacochère.»



Mouv'in : Quels sont les projets pour la suite ?

Marie : « Développer la formation et la transmission. Nous venons de monter notre centre de formation, le Kambaku Wildlife College, et nous proposons des cours aux Namibiens qui veulent devenir guides professionnels mais aussi aux voyageurs qui souhaitent en apprendre plus sur la faune et les écosystèmes du pays. »

Mouv'in : Est-ce qu'un retour est envisagé ?

Marie : « Pas vraiment non ! »

Mouv'in : En une phrase que dirais-tu pour inciter les gens à venir et valoriser la Namibie ?

Marie : « Il y a peu d'expérience plus intense que de se retrouver face à une famille d'éléphants. Et la Namibie offre de magnifiques occasions. »

Mouv'in : Qu'est ce que les gens ne savent pas de la Namibie ?

Marie : « Où elle se situe !! Nous sommes donc localisés au sud-ouest de l'Afrique, au-dessus de l'Afrique du sud.. »

Mouv'in : Quelles sont les coutumes locales en Namibie ?

Marie : « Le short et la chemise kaki de safari sont de rigueur pour les guides. Mais le pays est la maison de nombreuses populations locales qui ont chacune des traditions et des coutumes particulières. Il y a une telle diversité que c'est impossible de décrire ou coutume et la généraliser à toute la Namibie. »

Mouv'in : Et la boisson locale ?

Marie : « Etant un ancien protectorat Allemand, la Namibie a gardé un goût prononcé pour la bière. »

Mouv'in : Qu'est-ce qui te manque le plus de Manosque ?

Marie : « La famille et les amis proches. A part ça je ne regrette pas grand-chose de ma vie Provençale. Bon, peut-être une bonne baguette de pain ! »

Mouv'in : Et si tu parlais de la Namibie, qu'est-ce qui te manquerait le plus ?

Marie : « J'imaginerais mal une vie sans être complètement dans la nature. Sortir le matin et tomber nez à nez avec une famille de zèbre est une expérience et un privilège dont je ne me laisserai jamais. Même si notre département est plutôt privilégié au niveau des espaces naturels, il y a une proximité avec la faune sauvage en Namibie qui me manquerait beaucoup. »



Mouv'in : Et pour te contacter et pourquoi pas te rendre visite ?

Marie : « Alors vous pouvez vous rendre sur notre site www.kambaku.com et nous envoyer un mail marie@kambaku.com, Je serais ravie de discuter de la Namibie ! »

Mouv'in : Merci Marie, de nous avoir accordé un peu de temps pour répondre à ces questions et nous faire partager ton expérience ! Nous te souhaitons une bonne continuation dans tes projets et pourquoi pas à bientôt pour un safari en Namibie !



ENVIRONNEMENT

La Fête de la Nature se déroule habituellement chaque année au mois de Mai. Exceptionnellement cette année, elle à été nationalement reportée du 5 au 11 octobre. Pour la première fois, l'Association Gaïa Dimension, avec le soutien de la mairie de Valenseole, organise 5 jours de manifestations pour vivre l'expérience de la nature à son contact. Le programme est par ici !

VALENSOLE

FÊTE DE LA NATURE 1^{ÈRE} EDITION C'EST À VALENSOLE !



LE PRINCIPE

Créée en 2007 sur une idée du Comité Français de l'Union internationale de Conservation de la Nature, le but de **cette fête qui s'étale sur 5 jours est de célébrer la nature qui nous est si chère, surtout par les temps qui courent...** A Valenseole c'est l'Association Gaïa Dimension , créée en 2019 par Angélique Pannafieu, très impliquée dans le domaine environnemental

avec l'aide du Parc Naturel du Verdon, de la mairie de Valenseole ou encore d'autres associations comme Le Colibricole, La Voï, Les Poètes des Hautes Terres, AVAC, A.V.E.C vous, Mémoires Vivantes de Valenseole, qui organise ces 5 jours uniques sur le thème national : «Prenons-en de la Graine»

LE PROGRAMME DES CES 5 JOURS

Les journées du 5 au 11 octobre vont être rythmées par des activités gratuites : conférences, ateliers, animations, expositions, randonnées pour être au plus proche de la nature elle-même.

Conférences :

La première, le **lundi 5 à 19h30**, sonnera le début de cette fête. Ce sera sur le thème «Les abeilles et les fleurs», un apiculteur intervenant apportera son témoignage à partir d'un documentaire.

La deuxième conférence sera axée sur «Les enjeux de la pollution Lumineuse» le **mardi 6 à 19h30**. Un intervenant du Parc Naturel du Verdon fera un état des lieux d'une véritable menace écologique.

Le **mercredi 7 à 19h30**, le thème de «La migration des oiseaux» sera abordé. Vous découvrirez les secrets de ce fabuleux voyage avec l'intervention d'un membre de la LPO Largue Durance Verdon. Pour celles et ceux qui sont passionnés ou qui veulent en savoir un peu plus sur les chauves-souris une conférence «les demoiselles de la nuit» vous apprendra à mieux connaître celles qui peuplent notre territoire, le **jeudi 8 à 19h30**.

Enfin pour terminer les conférences, la dernière se tiendra le **vendredi 9 à 18h30**. Cette conférence «La vie du sol», dans le cadre des rencontres culturelles de Valenseole vous amènera pour un voyage hors du commun avec l'intervention d'un auteur et jardinier...

Ateliers et animations

Bon nombre d'animations et d'ateliers vous sera également proposé **samedi 10 octobre**.

De **10h à 11h vous pourrez assister à un spectacle «Les Z'Arbres»** à la fois familial, drôle, visuel et éducatif : il est adapté au jeune public et est proposé par la compagnie Virgule.

Tout au long de l'après-midi, dès 13h, des visites et balades ainsi que des ateliers seront organisés.

Pourquoi ne pas profiter d'une **promenade ludique dans le village** à la découverte de la biodiversité et du patrimoine, ou encore d'une

balade sonore au rythme des sons de la nature. Vous pourrez même **échanger des graines** lors de la grainothèque ou encore **construire des nidoirs** à installer dans le village... Et pourquoi ne pas participer au **café-compost organisé par Le Colibricole**.

Bref, tout plein de choses ludiques à découvrir dans le programme détaillé.

A **19h30 vous pourrez participer à l'observation du ciel étoilé** ou alors participer à l'**atelier conférence : «comment faire une vraie tisane qui guérit?»**

Randonnées

Pour les marcheurs, la **journée du 11 octobre vous réservera 4 randonnées** : la première de **9h45 à 15h30 est une randonnée historique, poétique et de découverte du milieu**. D'une durée de 4h, une pause «pique-nique» proche d'une truffière, vous permettra de faire une halte en profitant de la nature.

Pour découvrir les plantes locales, une première randonnée de **10h à 12h** accessible à tous et une deuxième de **14h30 à 16h30** (accessible dès 11ans) vous feront découvrir les plantes locales que nous piétons et à quoi elles peuvent servir.

Entre 13h30 et 17h30 vous pourrez assister à un diaporama sur les baies et les arbres. A l'issu de ce diaporama une sortie sur le terrain pour observer les baies, les arbres et arbustes de l'automne. Enfin vous pourrez goûter aux confitures, liqueurs et autres tisanes à base de baies d'automne. Enfin pour terminer cette journée vous pourrez assister de **14h à 16h, à une démonstration de sourcellerie et visite des sources du plateau de Valenseole**

Expositions

Du 7 au 10 Octobre, vous pourrez dans la salle d'exposition au dessus de l'office de tourisme admirer **des photos de nature** exposées par le club de photo de Valenseole et Le Colibricole, ainsi que **des créations en argile réalisées par les élèves du groupe scolaire**. A la Salle des Coussières, vous en apprendrez plus sur **les chauve-souris du Verdon ainsi que sur les oiseaux des cultures du plateau**.

INFOS & PROGRAMME COMPLET

Fête de la Nature **du 5 au 11 Octobre à Valenseole**
Toutes les conférences et animations sont gratuites.

Les conférences se tiendront à la Salle Tardieu :
réservation obligatoire - Les animations et ateliers se tiendront
Pré Saint-Pierre - Les randonnées du dimanche sont sur
réservation, le nombre de places étant limité.

Consultez le programme complet sur
<https://www.facebook.com/fetedelanaturevalenseole>

Réservation conférence :
<https://www.weezevent.com/cycle-de-conferences-sur-la-biodiversite>

Réservation randonnées :
<https://www.weezevent.com/randonnee-culture-et-biodiversite>

Les premiers blogs sont apparus aux États-Unis en 1990 sous forme de carnets de bord. Devenu un véritable phénomène sociétal, grâce à sa facilité de publication, la liberté éditoriale et sa capacité d'interaction en temps réel, nous avons posé quelques questions à Aurélie, blogueuse manosquaine. Découvrez son univers !

MANOSQUE

Un blog est en quelque sorte un site web utilisé pour publier de façon régulière des articles personnels; ces articles appelés aussi «billets»... Aurélie s'est laissée prendre au jeu et est devenue une véritable blogueuse.



Mouv'in : Bonjour Aurélie, peux-tu te présenter, nous dire qui tu es et quel est ton parcours ?

Aurélie : « Bonjour, je m'appelle Aurélie, j'ai 34 ans, je vis dans les Alpes de Haute-Provence depuis 24 ans. Je suis mariée, j'ai deux enfants : un garçon et une fille de bientôt 8 ans et bientôt 5 ans. J'habite à Manosque, je suis titulaire du bac et du CAP petite enfance et je suis maman au foyer ».

Mouv'in : Tu as créé un blog, peux-tu nous expliquer ce qu'est un blog, et quel est le nom du tien ?

Aurélie : « Un blog est pour moi un journal intime, un **lieu de partage et d'échange**. Mon blog est **Maman2amoursanagile** ».

Mouv'in : Depuis combien de temps t'intéresses-tu au blogging ?

Aurélie : « Je m'y intéresse depuis 4 ans ».

Mouv'in : Quand et comment t'est venue l'idée de faire un blog ?

Aurélie : « J'ai eu envie de faire un blog car je suis plusieurs autres mamans blogueuses et c'est notamment l'une d'elle : «My name is» : Maman qui m'a donné l'envie de faire pareil. J'ai longuement hésité avant de me lancer puis je me suis lancée début février 2017.

Je possède mon nom de domaine depuis plus d'un an. Je suis maman au foyer et j'avais envie de faire quelque chose pour m'occuper en plus des tâches quotidiennes, je n'aime pas rester sans rien faire. **J'avais envie de parler de mon quotidien qui n'est pas toujours simple comme beaucoup de monde.** »

Mouv'in : Considères-tu comme un métier ou plutôt comme un passe-temps ?

Aurélie : « **Bloguer est devenu une passion et j'y passe pas mal de temps**. Le blog est mon espace à moi, ma bulle...J'essaie que mes articles soient complets et j'y mets tout mon cœur ».

Mouv'in : A quelle fréquence postes-tu et comment t'organises-tu ?

Aurélie : « Je n'ai pas vraiment de fréquence mais je publie assez régulièrement, il y a des périodes où j'écris plus que d'autres selon mes idées, mes envies. Je blogue quand mes enfants sont à l'école ou quand j'ai du temps, le soir au calme ».

AURÉLIE, JEUNE BLOGUEUSE MANOSQUINE...

Mouv'in : As-tu des partenaires qui te suivent, des marques de produits ?

Aurélie : « Oui oui tout à fait ! **Je fais actuellement des partenariats avec Edition Usborne, Pandacraft, Larousse Jeunesse**. J'ai également fait des partenariats avec Buki, Bioviva, Pirouette Cacahouète. Je fais des partenariats avec des créatrices ».

Mouv'in : Comment vois-tu l'avenir du blog, quelles sont tes attentes par rapport à ça ?

Aurélie : « J'aimerais le faire connaître davantage, poursuivre mes partenariats et en trouver d'autres. **Je suis également sur Instagram où je fais pas mal de story et sur Facebook**.

Se faire connaître n'est pas simple, j'ai beaucoup encore de refus de partenariats et je fais beaucoup de demandes. Tenir un blog et une page demande du temps. J'ai envie d'être sincère, mes photos sont sans retouche et mes articles me ressemblent ».

Mouv'in : Donc l'appel est lancé pour les partenariats !!

Peux-tu nous donner les infos pour se connecter sur ton blogg et les réseaux pour pouvoir te suivre ?

Aurélie : « J'ai 8000 abonnés sur ma page Facebook et 1550 sur mon compte Instagram

Pour facebook :

<https://www.facebook.com/maman2amoursanagile>

Pour instagram

<https://www.instagram.com/maman2amoursanagile>

et enfin pour me contacter par mail :

maman2amoursanagile@hotmail.com

Mouv'in : Merci Aurélie pour avoir répondu à ces quelques questions et de nous avoir fait découvrir ton univers. On te souhaite une bonne continuation et encore beaucoup de partenariats.



Depuis le début du mois de septembre, nos jeunes apprenants font leur rentrée à Sup'Alternance Provence, le centre de formation de la CCIT, situé sur le site ultra moderne de l'Éco Campus à Sainte-Tulle. Découvrez les formations en alternance de Bac à Bac+3 dans les secteurs porteurs d'emplois.

DÉPARTEMENT



UNE RENTRÉE SEREINE

C'est en toute quiétude que nous avons accueilli nos étudiants et formateurs : sens de circulation, masque obligatoire, gel hydroalcoolique à disposition et distanciation sociale. Telles sont les mesures barrières mises en place au sein de Sup'Alternance Provence pour permettre à tous nos apprenants de se concentrer sur leur réussite.



SUP'ALTERNANCE PROVENCE

Sup'Alternance Provence est une école de la CCI des Alpes-de-Haute-Provence, installée sur le site de l'Éco Campus, à Sainte-Tulle et spécialisée dans le

secteur tertiaire et particulièrement les formations du commerce, du tourisme, de l'hôtellerie-restauration et de la chimie.

Son cadre exceptionnel, ses équipements modernes, ses formateurs professionnels, ses excellents taux de réussite (plus de 90% chaque année), une équipe pédagogique disponible pour vous aider à trouver un contrat d'apprentissage, en font un établissement unique, propice à l'épanouissement et au succès de votre parcours.

Plus de 1000 jeunes ont été formés en alternance à Sup'Alternance et ont bénéficié d'une immersion probante dans le monde du travail.

Alors, pourquoi pas vous ?

SUP'ALTERNANCE PROVENCE IL EST ENCORE TEMPS DE PRENDRE VOTRE AVENIR EN MAIN !

FOCUS SUR 3 FORMATIONS EN ALTERNANCE QUI RECRUTENT

Vous êtes en quête d'une formation en alternance et vous craignez d'avoir raté la rentrée ? Bonne nouvelle, vous pouvez encore nous rejoindre et voici 3 cursus professionnalisants qui n'attendent plus que vous.



BTS Management Commercial Opérationnel (MCO)

Pré-requis : Bac général ou technologique ou Bac professionnel - Durée : 24 mois

Sens du contact, challenge et travail en équipe ! Le **BTS Management Commercial Opérationnel** constitue une première expérience dans la relation client et le management ainsi que le **développement et la conduite des projets favorisant les pratiques et stratégies innovantes.**

Les métiers en relation : Conseiller(ère) de vente et de services, chargé(e) de clientèle manager, adjoint(e) second de rayon...



Bachelor Responsable Développement Commercial (RDC)

Pré-requis : Bac +2 (BTS, DUT et autres) ou d'un diplôme de niveau III (BAC +2) dans le secteur de la vente et du commerce - Durée : 12 mois

Maîtrisez les compétences et le savoir-faire nécessaires en matière de développement commercial et de négociation avec le **Bachelor Responsable Développement Commercial** et soyez au cœur de la stratégie des entreprises.

Les métiers en relation : Développeur(se) commercial(e), chef de secteur, responsable des ventes, responsable grands comptes...



Bachelor Responsable Opérationnel Retail (ROR)

Pré-requis : Bac +2 (BTS, DUT et autres) ou d'un diplôme de niveau III (BAC +2) dans le secteur de la banque ou du commerce - Durée : 12 mois

Vous vous sentez l'âme d'un manager ? Participer au développement de la performance d'une enseigne vous stimule ? Le programme de **Bachelor Responsable Opérationnel Retail** vous prépare aux métiers d'encadrement du commerce et de la distribution.

Les métiers en relation : Responsable de rayon, manager de rayon, manager des ventes, responsable du service clientèle...

SUP'ALTERNANCE PROVENCE

445 rue Gabriel Besson
04220 - Sainte-Tulle

Tél. 04 92 70 75 20

accueil@supalternanceprovence.fr
www.supalternanceprovence.fr

AGENDA

IMPORTANT ! En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des évènements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestaions.

LUNDI 5 OCTOBRE

DIGNE-LES-BAINS	Cairne Ctre Art	Expo «Artémis & Paul Armand Gette...» > 30/11	...	☎ 04 92 62 11 73
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Exposition : Fête de la science > 31/10	journée	☎ 04 92 70 48 20
CHÂTEAU ARNOUX	Salle des Fêtes	Conf. gesticulée : Barbie en tenue de camouflage	19h	☎ 04 92 32 37 04
SAINTE-TULLE	Médiathèque	Expo. « Les arbres remarquables du Luberon...»	10h - 18h	☎ ...

MARDI 6 OCTOBRE

PEYRUIS	Fabrique MANON	Devenez chocolatier le temps d'un atelier ! gratuit	9h30 - 12h	☎ 04 92 64 02 64
AIGLUN	...	Collecte de sang	...	☎ 06 77 16 45 58
DIGNE-LES-BAINS	Maison A. David-Neel	Expo Déesses et femmes du bouddhisme tibétain	journée	☎ 04 92 31 32 38
L'ESCALE	MAC	Conf. Vincent Van-Gogh par Frédérique Maillart	20h - 22h	☎ 06 85 11 06 51
CHÂTEAU-ARNOUX	Salle Expo Ctr Cult.	Amours dessinés concert dessiné	18h30	☎ 04 92 64 44 12
VINON/VERDON	Moulin St André	Comédie : je t'aime à l'italienne	20h30 - 21h40	☎ 04 92 70 35 21
BANON	Eglise Haute	Expo «Tant Présent» M. FERRARI et Dom. GARDEY	10h - 18h	☎ 04 92 73 37 35

IL EST ENCORE TEMPS DE CHOISIR VOTRE ALTERNANCE !

Découvrez nos formations en alternance de Bac à Bac+3 dans les secteurs porteurs d'emplois !



BTS Management Commercial Opérationnel



Bachelor Responsable Développement Commercial



Bachelor Responsable Opérationnel Retail

www.SupAlternanceProvence.fr

+90% de réussite chaque année



une école



/SupAlternanceProvence



BESOIN D'UN RENSEIGNEMENT ?
04 92 70 75 20
accueil@supalternanceprovence.fr

IMPORTANT | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des événements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestations.

MERCREDI 7 OCTOBRE

DIGNE-LES-BAINS	...	Collecte de sang	...	☎ 06 61 93 04 30
GRÉOUX-LES-BAINS	Avenue des Thermes	Marché des Saveurs des Alpes du Sud	8h30 - 18h	☎ 04 92 30 90 95
SAINTE-TULLE	Médiathèque	Conf. les arbres de la Réserve de Biosphère Lub. Lure	18h - 20h	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Conférence Comprendre le cerveau...	17h - 18h30	☎ 06 84 42 81 57
GRÉOUX-LES-BAINS	Château Templiers	Exposition à la Salle des Gardes > 25/10	15h - 18h	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	Le K'Fé Quoi	Expo photo. «Les Chemins» de Sylvie Matenot	18h - 20h	☎ ...

JEUDI 8 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Exposition : Fête de la science > 31/10	journée	☎ 04 92 70 48 20
CHÂTEAU-ARNOUX	Théa. Durance	Kamuyot - Danse	19h	☎ 04 92 64 27 34
FORCALQUIER	Lib. La Carline	Carte blanche à Arno Calleja. Rencontre+film	19h	☎ 04 92 75 01 25
GRÉOUX-LES-BAINS	Chem. de la Rivière	Visite du Moulin à huile de Gréoux > tous les jeudis	15h - 18h	☎ 06 82 08 25 67
VINON/VERDON	Moulin St André	Initiation à la méditation en pleine conscience	19h30 - 20h30	☎ 06 01 33 51 86

VENDREDI 9 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Atelier d'écriture	9h30 - 12h	☎ 04 92 70 48 20
CHÂTEAU-ARNOUX	Théa. Durance	Kamuyot - Danse	21h	☎ 04 92 64 27 34
CHÂTEAU-ARNOUX	...	1 ^{ère} édition du défi Foyers à Alimentation Positive	...	☎ 04 92 34 33 54
MANOSQUE	Théâtre Jean Le Bleu	Conf-spectacle mentalisme	20h30	☎ 04 92 70 35 21



Extension de cils et ongles en gel pour sublimer votre regard et vos mains !



- Extensions de cils en soie
Cils à cils - Volume Russe - Volume Mixte
Volume Russe intense
- Pose d'ongles gel
- Vernis semi-permanent
- Réhaussement de cils

Du lundi au vendredi sur RDV - Tél. 06 70 72 62 70



lun'eyes



lun.eyes

IMPORTANT ! En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des événements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestations.

VENDREDI 9 OCTOBRE (SUITE)

FORCALQUIER	Hôtel d'Astier	Exposition Beatrice Leitonaite et Elias Kurdy > 16/10	10h - 19h	☎ 06 09 53 83 19
LA BRILLANNE	Galerie Brillan'Art	Exposition de peinture Benoît Lupi > 11/10	16h - 20h	☎ 06 10 84 39 37
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctr. de Congrès Etoile	Spectacle Cyrano de Bergerac	20h30 - 22h30	☎ 04 92 78 01 08
DIGNE-LES-BAINS	Salle Atrium	Foire aux livres - Amnesty International	journée	☎ 06 81 34 18 83
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de sang > RDV sur Resadon	...	☎ 06 13 42 26 10
SAINT-AUBAN	Ctre social La Marelle	Café gourmand littéraire	10h	☎ 04 92 32 37 04

SAMEDI 10 OCTOBRE

MANOSQUE	MJC	La Kambà + DJ Terror ! Cumbia - soirée lancement !	20h - 23h30	☎ 04 92 72 19 70
DIGNE-LES-BAINS	CC René Char	Concert : Why not ? Par Liza	21h	☎ 04 92 30 87 10
CHÂTEAU-ARNOUX	Salle Expo. Ctre Cult	Samedi en bibliothèque : Jardin musical	16h	☎ 04 92 64 44 12
SAINTE-TULLE	Place Jean Jaurès	Braderie du secours Populaire	journée	☎ ...
LA BAST. JOURD.	Salle polyvalente	Vide poussette des CTB	9h - 15h	☎ 06 81 67 52 12
LAC ESPARRON	Terrasse Club Nautique	Nettoyage des berges du lac (sur inscription)	13h - 18h	☎ 06 64 46 09 09
BANON	Librairie Le Bleuët	Rencontre exceptionnelle avec Nancy Huston !	11h - 12h30	☎ 04 92 73 25 85
FORCALQUIER	Le K'Fé Quoi	Concert : Sofaz / Germaine Kobo & Bella Lawson	20h	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Park. Carrefour	Brocante	6h - 18h	☎ 06 72 54 97 57
DIGNE-LES-BAINS	Salle sport. Coll. Borrély	Atelier d'exploration : De nature dansante	11h - 16h30	☎ 07 82 60 61 53
DIGNE-LES-BAINS	Salle de l'Atrium	Foire aux livres : Amnesty International	9h - 18h	☎ 06 81 34 18 83
QUINSON	Musée Préhistoire	29ème édition de la Fête de la science	journée	☎ 04 92 74 09 59
MANE	Salagon	Fête de la science à Salagon	10h - 18h	☎ 04 92 75 70 50
LURS	L'Osons Jazz Club	Fred PERREARD quartet feat : « Irving Acao »	21h	☎ 04 92 74 37 01



CONCERTS

JEUDI 1/10 - OLIVIER GOTTI (blues)
SAMEDI 10/10 - LA KAMBA + DJ TERROR (soirée de lancement)
SAMEDI 17/10 - MOUSSU T + GARI GREU (chanson)
SAMEDI 7/11 - SETH GUEKO + ZICLER (rap)
SAMEDI 14/11 - SOIRÉE HARD ROCK'N ROLL
JEUDI 19/11 - VIRAGO (pop baroque cinématique)
SAMEDI 28/11 - FIESTA DES LYCEES
JEUDI 10/12 - TRIO ZEPHYR (musique du monde)
SAMEDI 12/12 - MOHAMED LAMOURI & GROUPE MOSTLA (raï, musique du monde)



DIMANCHE 11 OCTOBRE

FORCALQUIER	...	Concert Randonnée vers la Bergerie de la Gardette	journée	☎ 04 92 75 10 02
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musiques à Pauline : Magali Fresia	16h - 17h30	☎ 04 92 78 01 08
SAINTE-TULLE	Espl. Max Trouche	Vide-grenier organisé par ALPE 04	journée	☎ ...
VILLENEUVE	Musée La Roche Amère	Exposition La Roche Amère > 31/12	journée	☎ 06 28 14 24 78
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel Villa Borghèse	Expo vente de bijoux Perle d'Oz	14h30 - 19h30	☎ 06 83 39 74 29
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musiques à Pauline avec Magali Fresia	16h - 17h30	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Parc Morellon	Trail du Bas Verdon	dès 8h	☎ 07 70 00 96 71
FORCALQUIER	Le K'Fé Quoi	Le Chant des Baleines	16h	☎ ...
MALIJA	Boulodrome	Vide Grenier d'automne	8h - 18h	☎ 06 69 58 71 55

LUNDI 12 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Mediathèque	Exposition : Fête de la science > 31/10	journée	☎ 04 92 70 48 20
MANE	Salagon	Exposition Les Cueilleuses > 15/12	10h - 18h	☎ 04 92 75 70 50
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Expo perm. «Jean Giono les Chemins de l'oeuvre»	14h - 18h	☎ 04 92 70 54 54
SAINT-AUBAN	Ctre La Marelle	Fête des familles	15h	☎ 04 92 32 37 04

Dimanche 11 Octobre

Oraison

Fête L'AMANDE

Baptême
montgolfière

Baptême
hélicoptère
(à l'hippodrome)



16 HEURES | **SPECTACLE MUSICAL**
Entrée Libre - Organisé par la Médiathèque

AVEC LE PARRAINAGE D'ARNAUD MONTEBOURG,
Président de la Compagnie des Amandes

Organisé par l'association Fête de l'Amande et la Ville d'Oraison - Tél. 04 92 70 77 73



IMPORTANT | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des événements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestations.

MARDI 13 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Comité de lecture : La rentrée littéraire. Resa Oblig.	17h - 19h	☎ 04 92 70 48 20
PEYRUIS	Chocolaterie Manon	Devenez chocolatier le temps d'un atelier !	9h30 - 11h	☎ 04 92 64 02 64
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence «La palette des émotions»	17h - 18h30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre Congrès Etoile	Les conférences de la librairie Histoire de Lire	17h30 - 19h	☎ 04 92 74 41 76
FORCALQUIER	Rempart Berluc Perussis	Expo : Paysages grandeur nature	10h - 19h	☎ 06 62 61 89 27
DIGNE-LES-BAINS	Maison. A. David-Neel	Expo Déesses et femmes du bouddhisme tibétain	10h - 18h	☎ 04 92 31 32 38

MERCREDI 14 OCTOBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	Cinématographe	Mr Gaga, sur les pas d'Ohad Naharin	18h30	☎ 04 92 64 27 34
VILLENEUVE	Bibliothèque	Atelier d'écriture	9h30 - 12h30	☎ 04 92 82 21 90
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel Le Verdon	Conférence Comprendre le cerveau...	17h - 18h30	☎ 06 84 42 81 57
PIERREVERT	Médiathèque	Expo : Les Amérindiens...>tous merc. et sam. 31/10	10h - 12h	☎ 04 92 73 31 03
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre Congrès Etoile	Les conférences de la librairie Histoire de Lire	17h30 - 19h	☎ 04 92 74 41 76
GRÉOUX-LES-BAINS	...	Marché «Artisans sans vitrine»	8h30 - 18h	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Médiathèque d'Herbès	Spectacle : La Couleur des émotions	15h - 16h	☎ 04 92 74 10 54
DIGNE-LES-BAINS	Salle sport. Coll. Borrély	Atelier d'épuration «De nature dansante»	17h30 - 19h30	☎ 07 82 60 61 53

JEUDI 15 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Egl. ND Ormeaux	5ème Automne musical > 18/10	...	☎ 06 80 96 08 84
DIGNE-LES-BAINS	CC René Char	Concert : Lucas Santtana	19h	☎ 04 92 30 87 10
FORCALQUIER	Atelier d'Aneth	Découvrez le monde imaginaire d'Aneth	journée	☎ 06 60 58 29 67
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Le chem.de l'oeuvre : Focus sur le Hussard sur le toit	10h - 12h30	☎ 04 92 70 54 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre Congrès Etoile	Les conférences de la librairie Histoire de Lire	17h30 - 19h	☎ 04 92 74 41 76
DIGNE-LES-BAINS	Ciné Toile	Ciné Santé - Seance gratuite «l'Ordre des Medecins»	18h30	☎ ...

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.

VENDREDI 16 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre Congrès Etoile	Conférence : Parlons patrimoine	17h - 19h	☎ 04 92 70 48 20
MANOSQUE	Théâtre J. Le Bleu	Comédie : et pendant ce temps, Simone veille !	20h30	☎ 04 92 70 35 21
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence «L'intelligence émotionnelle»	17h - 18h30	☎ 04 92 79 65 05
LA BRILLANNE	Galerie Brillan'Art	Expo. peinture de Walter Briss / Andre Torno >15/11	16h - 20h	☎ 06 10 84 39 37
FORCALQUIER	Médiathèque	La Plénitude du vide - Perf dessinée et exposition	18h - 20h	☎ 04 92 75 72 41
QUINSON	Musée préhistoire	Journées Natio. de l'Archi. au Musée > 18/10	journée	☎ 04 92 74 09 59

SAMEDI 17 OCTOBRE

VOLONNE	Place du Château	Le jour de la nuit en extérieur	15h - 23h	☎ 06 10 68 02 19
MANOSQUE	MJC	Moussu T & Gari Greu	21h - 23h50	☎ 04 92 72 19 70
BANON	Lib. Le Bleuet	«Calanques, les entrevues de l'aigle» au Bleuet	11h - 12h30	☎ 04 92 73 25 85
BANON	Salle polyvalente	Séances de cinéma	...	☎ 09 63 04 56 52
MANOSQUE	Fondation Carzou	Expo. : Alice Guy, première cinéaste au monde >28/11	journée	☎ 04 92 87 40 49
MEZEL	Salle Polyvalente	Expo : plantes et champignons	10h - 18h	☎ ...

DIMANCHE 18 OCTOBRE

MANE	Le Prieuré Salagon	LES AUTOMNALES «Courges, courgourdons et cie»	13h - 18h	☎ 04 92 75 70 50
SAINTE-TULLE	Parc Max Trouche	Vide-grenier organisé par l'association Débal Village	journée	☎ ...
SAINTE-TULLE	Théâtre Henry Fluchère	Les dimanches au théâtre : Building	...	☎ ...
MEZEL	Salle Polyvalente	Expo : plantes et champignons	10h - 18h	☎ ...

LUNDI 19 OCTOBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	Place Péchiney	A. David Neel dans les airs ! Cirque acrob. et féminisme	10h - 17h	☎ 06 83 53 48 77
SAINT-AUBAN	Ctre La Marelle	Fête des familles	15h	☎ 04 92 32 37 04

MARDI 20 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Exposition : Fête de la science > 31/10	journée	☎ 04 92 70 48 20
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conf. «Dépasser ses émotions négatives»	17h - 18h30	☎ 04 92 79 65 05
ORAISON	...	Collecte de sang > RDV sur Résadon	...	☎ 06 50 46 38 80

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 !

3X SANS FRAIS
PAR CARTE BANCAIRE
MasterCard VISA

MERCREDI 21 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel Le Verdon	Conférence Comprendre le cerveau...	17h - 18h30	☎ 06 84 42 81 57
BANON	Librairie Le Bleuet	Histoires d'automne pour les enfants au Bleuet !	16h - 17h	☎ 04 92 73 25 85
SAINT-AUBAN	Ctre La Marelle	Coin famille	15h	☎ 04 92 32 37 04

JEUDI 22 OCTOBRE

FORCALQUIER	Médiathèque	Exposition «La Plénitude du vide» > 31/10	journée	☎ 04 92 75 72 41
DIGNE-LES-BAINS	Archives Départ.	Expo «L'affaire Lurs, 4 août 1952» >31/12	9h - 17h	☎ 04 92 36 75 00

VENDREDI 23 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Exposition : Fête de la science > 31/10	journée	☎ 04 92 70 48 20
SAINT-AUBAN	Place Péchiney	Regarde sous tes fenêtres - Festival Hors-série	17h - 23h	☎ 06 83 53 48 77
BANON	Lib. Le Bleuet	Atelier loisir créatif au Bleuet !	16h - 17h	☎ 04 92 73 25 85
ORAISON	Salle du Château	Cinéma de pays	21h	☎ 09 63 04 56 52
GRÉOUX-LES-BAINS	Asso. Harmoning	Conf. «Communiquer avec intelligence émotionnelle»	17h - 18h30	☎ 04 92 79 65 05
FORCALQUIER	...	Trail de Haute-Provence > 25/10	...	☎ 06 74 71 35 23
PEYRUIS	...	Collecte de sang > RDV sur Résadon	...	☎ 06 18 17 64 92
SAINT-AUBAN	Ctre Social La Marelle	La petite tisane des habitants	15h	☎ 04 92 32 37 04

OFFRE TERRRRRRRRRIFIANTE

Dans votre centre conseil **Schmidt Manosque**

Octobre - le Mois de la pierre
Du 1er au 31 octobre 2020

A partir de 8 000€* d'achat de Meubles Schmidt
Nous vous offrons le plan de travail en granit**
au prix du stratifié

Et pour les plus courageux qui achèteront leur cuisine
le jour d'halloween, déguisés,
nous offrons un cadeau **TERRRRRRRRIFIANT** supplémentaire



*Hors pose, hors livraison, hors sanitaire, hors électroménager

** Sur une sélection de plans en granit. Voir conditions en magasin

AGENDA

IMPORTANT | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des événements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestations.

SAMEDI 24 OCTOBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	Cinématographe	Film Un triomphe avant-première - Prés. réalisateur	20h30	☎ 04 92 64 27 34
MANOSQUE	Fondation Carzou	Concert : «Voyage romantique»	20h30 - 22h	☎ 04 92 87 40 49
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre Congrès Etoile	Les Soirées de l'Etoile : Jules et Marcel	20h30 - 22h	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	...	Trail de Haute Provence > 25/10	...	☎ 06 74 71 35 23
FORCALQUIER	Le K'Fé Quoi	Ecarquille tes mirettes	16h	☎ ...

DIMANCHE 25 OCTOBRE

ESP. DE VERDON	Centre village	Fête de la courge	9h - 19h	☎ 06 64 46 09 09
MANOSQUE	Parc de Drouille	Grand vide grenier du cancer du bien-être	journée	☎ 06 27 64 31 72
LES MÉES	Lac Joël Siguret	Découverte gratuite de la Réserve Ornithologique	9h - 11h30	☎ 04 92 64 02 64
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	40e Rencontre Internationale Accordéon et Cultures	16h	☎ 04 92 30 87 10
VINON / VERDON	...	Brocante Vide grenier	journée	☎ 06 83 49 57 06

LUNDI 26 OCTOBRE

SAINT-AUBAN	Ctre La Marelle	Fête des familles	15h	☎ 04 92 32 37 04
--------------------	-----------------	-------------------	-----	------------------

MARDI 27 OCTOBRE

LES MÉES	...	Éd. sp. - ChahutE XV ^{ème} Édition Fest. des Arts Rue >31/10	...	☎ 06 87 03 62 98
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conf. «Développer son intelligence émotionnelle»	17h - 18h30	☎ 04 92 79 65 05
FORCALQUIER	Le K'Fé Quoi	Stage avec Edgar Sekloka > 30/10	10h	☎ ...
RIEZ	...	Collecte de sang > RDV sur Résadon	...	☎ 04 92 77 80 49
SAINT-AUBAN	Ctre social La Marelle	Coin famille	15h	☎ 04 92 32 37 04



JULES ET MARCEL

LES SOIRÉES DE | **GRÉOUX-LES-BAINS**
L'ÉTOILE | CENTRE DE CONGRÈS

=====

SAMEDI 24 OCTOBRE
 =====
À 20H30

PAR LA COMPAGNIE
 DANS LA COUR DES GRANDS
 Mise en scène Nicolas Pagnol

VENTE EN LIGNE SUR LE SITE :
durance-luberon-verdon.com

Plein Tarif : 15€ Tarif réduit : 12€ Gratuit : - de 12 ans

**BILLETTS EN VENTE
 DANS LES OFFICES
 DE TOURISME DE :**

- GRÉOUX-LES-BAINS
- MANOSQUE
- ORAISON
- RIEZ
- QUINSON

ICI

et nulle part ailleurs !



MERCREDI 28 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Exposition : Fête de la science > 31/10	journée	☎ 04 92 70 48 20
SAINTE-TULLE	Place du marché	Marché d'Halloween	journée	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Conférence Comprendre le cerveau...	17h - 18h30	☎ 06 84 42 81 57
BANON	Librairie Le Bleu	Histoires d'automne pour les enfants au Bleu !	16h - 17h	☎ 04 92 73 25 85
DIGNE-LES-BAINS	Salle Sport. Coll. Borrély	Atelier d'exploration «De nature Dansante»	17h30 - 19h30	☎ 07 82 60 61 53
GRÉOUX LES BAINS	Médiathèque	L'instant parent-enfant - Resa obligatoire	16h - 17h	☎ 04 92 70 48 20

JEUDI 29 OCTOBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	Thé. de Durance	Flaque - cirque / jonglage	19h	☎ 04 92 64 27 34
-----------------------	-----------------	----------------------------	-----	------------------

VENDREDI 30 OCTOBRE

FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	Edgar Seklora / Dario	20h	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Cairn Ctre d'Art	Expo «Artémis et Paul Armand Gette...» > 30/11	journée	☎ 04 92 62 11 73
SAINTE-AUBAN	Ctre Social La Marelle	La petite tisane des habitants	15h	☎ 04 92 32 37 04



SALARIÉS OU DEMANDEURS D'EMPLOI

Utilisez votre CPF (3 min. suffisent !) pour vous perfectionner !

Parcours Management (module 1)
8 et 15 janvier 2021

- Découvertes des outils et méthodes du management.

Parcours Management (module 2)
22 et 29 janvier 2021

- Maîtriser les techniques de communication.

Adobe Photoshop
Initiation > 16, 17, 20 novembre 2020
Perfectionnement > 3, 4, 7 décembre 2020

- Réaliser des montages complexes.

Adobe Illustrator
Dessiner un logo > 17, 18, 21 décembre 2020
Concevoir son logo > 7, 8 janvier 2021

- Réaliser une illustration vectorielle.

Adobe InDesign
Initiation > 18, 19, 26 janvier 2021
Perfectionnement > 15, 16, 19 février 2021

- Créer des mise en page efficaces.

FAITES LE PREMIER PAS VERS VOTRE AVENIR

Centre de formation d'apprentis
et de la formation professionnelle pour adultes

DIPLÔMANTS ■
MANAGEMENT ■
COACHING ■
INFOGRAPHIE ■
DÉVELOPPEMENT ■
BUREAUTIQUE ■
LANGUES ■
COMPTABILITÉ ■
WEB ■
PERSONNEL ■

Retrouvez l'horoscope de THIERRY VALANCE en fin de magazine

08 92 23 76 61

Service 0,60 € / min
+ prix appel

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-OCT**
à l'adresse : magmouvin@mouv-in.com

SAMEDI 31 OCTOBRE

MONTLAUX	Salle des Fêtes	Projection du film « Le silence des autres »	18h	☎ 07 50 40 87 90
AUBIGNOSC	La Magnanerie	Loto déguisé d'Halloween	15h	☎ 04 92 62 60 11
CHÂTEAU-ARNOUX	Théa. de Durance	Flaque - cirque / jonglage	21h	☎ 04 92 64 27 34
SAINTE-TULLE	Espace Gaston Vachier	Braderie de Noël du Secours Populaire > 1/11	journée	☎ ...
BANON	Librairie Le Bleuët	Franz-Olivier Giesbert au Bleuët !	11h - 12h30	☎ 04 92 73 25 85
GRÉOUX LES BAINS	Médiathèque	Journée festive : Halloween - Resa obligatoire	10h - 18h	☎ 04 92 70 48 20

DIMANCHE 1^{er} NOVEMBRE

VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Puces des Couturières	9h - 17h	☎ 06 89 85 92 72
SAINTE-TULLE	Espace Gaston Vachier	Braderie de Noël du Secours Populaire > 1/11	journée	☎ ...
FORCALQUIER	Jar. Couvent Cordeliers	Fête des jardins de la nature et du partage	9h - 18h	☎ 04 92 75 38 03

MARDI 3 NOVEMBRE

VINON/VERDON	Médiathèque	Expo. de sculptures Une terre un ailleurs > 23/11	journée	☎ 04 92 70 59 40
---------------------	-------------	---	---------	------------------

**VIENS FÊTER
TON ANNIVERSAIRE
DANS TON CINÉMA**

UN ACCOMPAGNATEUR GRATUIT*

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATION AUX CAISSES DE VOTRE CINÉMA

* Voir conditions aux caisses de votre cinéma



NOUVEAU PRÉSIDENT ET RENTRÉE RÉUSSIE POUR LE HPB !

L'équipe dirigeante de Haute Provence Basket se régénère tout en gardant ses experts à des postes-clés au sein du club mais aussi du comité départemental et de la ligue régionale. Michel Pucheu, que le club remercie pour avoir su mener la fusion des deux clubs de Volx et de Manosque, se concentre désormais sur les relations avec les partenaires. Fabien Veyret, à qui on doit l'incroyable essor de la section Loisirs ces dernières années lui succède en tant que président.



LE HPB POURSUIT SON ESSOR...

La saison a pu débuter dans de bonnes conditions sanitaires en respectant le protocole de la FFBB. La rentrée des joueurs évoluant au niveau régional s'est déroulée mi-août par de la préparation physique innovante et ludique. L'école de basket U7-U9-U11 a repris début septembre et attire de plus en plus d'enfants.



Pour répondre à la forte demande, tant féminine que masculine, de nombreux nouveaux créneaux sont proposés cette année tels que le 3x3, Elite, Rookie, Loisirs entre les 4 gymnases de Manosque, Volx et Vinon.



SUIVEZ-LE HPB EN LIVE !

Le club a ouvert une chaîne Twitch et souhaite proposer du contenu HPB (matchs commentés, résumés, exercices de perfectionnement). La première diffusion-test a eu lieu le samedi 19 septembre à 20h à l'occasion du match de coupe de Provence U17 contre USAP (Avignon).

Retrouvez-nous dans les gymnases en vrai et en vidéo sur Twitch (hpb04) et youtube : hpb04 et Basketball League (la chaîne de coach Jonas)



TRAIL DU BAS VERDON : 2ÈME ÉDITION !

GRÉOUX-LES-BAINS

L'association de course à pied de Gréoux-les-Bains, Run in Gréoux organise pour la 2^{ème} année le Trail du Bas Verdon le 11 Octobre 2020.

LA COURSE

C'est au Parc Morelon à Gréoux-les-Bains que le départ de ce 2^{ème} Trail sera donné. Ce sont 3 parcours qui sont proposés : pour les «traileurs», ce sont deux parcours qui les attendent l'un de 17 km avec un dénivelé positif de 573 m et l'autre de 9 km avec un dénivelé positif de 330 m. Un parcours pédestre, non chronométré de 9 km avec 330 m de dénivelé positif est aussi au programme. Ce dernier parcours est ouvert au plus 6 ans (sous la responsabilité d'un adulte) et peut se faire en famille.

Bref que vous soyez traileur ou pas, vous allez quoi qu'il arrive profiter des parcours 100 % pour 100% de pur bonheur !

Au programme :

Samedi 10 octobre : de 14h à 17h retrait des dossards à Décathlon Manosque

Dimanche 11 octobre :

De 8h à 9h retrait des dossards sur place pour trail et randonnée.

9h20 : briefing trail 17 km

9h30 : départ trail 17 km

9h35 : briefing trail 9 km

et randonnée pédestre

9h45 : départ trail 9 km et randonnée pédestre



Pour le trail 17 km, 250 dossards sont disponibles, pour le trail 9 km 125 et enfin pour la randonnée pédestre 125 dossards sont également disponibles. Il est important de noter qu'il n'y aura pas d'inscription sur place le jour de la course. L'inscription est à faire en ligne jusqu'à la veille sur le site : KMS.fr

TRAIL SOLIDAIRE...

L'Association Run in Gréoux, souhaite associer ce moment sportif à une noble cause... en effet pour chaque dossard acheté 1€ sera reversé à l'association «Dépistage des Cancers - Centre de coordination SUD PACA». En plus de participer à cette belle course, vous allez contribuer à une belle action. On compte sur vous !



Inscription uniquement sur KMS.FR jusqu'à la veille de la course.



Dix ans après, le Manosque Handball a bien «grandi» : augmentation du nombre de licenciés et des équipes départementales, des perspectives de renouveau qui vont se concrétiser pour cette année avec de nouveaux visages au sein du club. On fait un petit point sur tout ça !

MANOSQUE

10 ANS...

En 2010, le Manosque Handball comptait seulement 150 licenciés et n'avait que deux équipes jeunes garçons au niveau départemental. **Dix ans et plus tard, on compte 250 licenciés, 5 équipes jeunes garçons dont trois au niveau régional** et le renouveau entamé par le club va se concrétiser avec comme visage Louis Guerin, Samuel Dujardin, Marius Caudroit, Maxime Giraud ou encore Luca Meuter.

LOUIS, SAMUEL, MARIUS, MAXIME, LUCAS ET LES AUTRES...



En 2010, Samuel et Louis ont 7 ans. Ils sont en catégorie Mini-Hand et apprennent à courir, sauter, lancer et attraper un ballon, ainsi que les règles de base du handball. **Aujourd'hui, ils s'apprennent à débiter leur première saison avec l'équipe des Seniors Garçons.** Entre temps, pendant de nombreuses années chez les équipes jeunes, ils étoffent leurs connaissances et leur technique en jouant au niveau ligue.



Lucas a commencé le handball plus tard, mais les a rejoints en U15 et a participé trois saisons au niveau régional ce qui lui a permis de s'étoffer avant de rejoindre les adultes. **Son intelligence et son sérieux lui ont permis de rattraper son retard et de pouvoir prétendre jouer un rôle important cette saison.**

ÉVOLUTION, RENOUVEAU POUR MANOSQUE HANDBALL



Pour Maxime et Marius, après une première saison convaincante en seniors, il faudra désormais confirmer les bonnes prestations et prendre du grade dans l'équipe. **Les deux jeunes joueurs de 18 ans ont quitté la ville pour leurs études supérieures, mais font l'effort de revenir le vendredi et les week-end jouer pour leur club formateur.**

A noter que Eliott Michaud, Emile Pascal et Alexandre Jamet arrivent aussi en Seniors. Le travail sera conséquent mais nul doute qu'ils ont le potentiel pour s'imposer au sein de l'effectif.

LE RÊVE DEVIENT RÉALITÉ !

Ce qui semblait utopique prend forme, **le club privilégie sa formation interne à des recrutements, avec ces jeunes, les cadres des années précédentes et quelques arrivées intéressantes, le Manosque Handball a toutes les cartes pour briller cette saison.**

LES MATCHS SÉNIORS OCTOBRE

Les séniors comptent sur vous pour venir les encourager lors des prochains matchs. Alors on note dans son agenda les dates :

- **Dimanche 11 octobre 14h Digne**
- **Dimanche 18 octobre 15h Champsaur**



POUR SUIVRE LE CLUB

Site internet : <http://www.manosquehandball.fr/>

Pour suivre le club sur les réseaux sociaux

Facebook : [Manosque Handball](#)



Ecole de rugby, premier match amical pour l'équipe séniors, renouvellement des partenariats et calendrier pour cette nouvelle saison qui démarre. Tout est en place au DLV XV pour attaquer une nouvelle saison sous les meilleurs hospices ! On soutient les plus petits comme les plus grands et on leur souhaite à tous une belle saison de rugby, toujours dans le même objectif : se faire plaisir.

LE DLV XV DÉBUTE LA SAISON...

MANOSQUE

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

L'école de rugby a repris les entraînements. Cette année, même les plus jeunes (enfants de 3 à 6 ans) peuvent s'initier au rugby avec le Baby Rugby. Des créneaux d'entraînement se sont ouverts le mercredi après-midi sur la commune de Vinon-sur-Verdon.



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

DÉBUT DU BABY RUGBY POUR LES ENFANTS DE 3 À 6 ANS !

CETTE ANNÉE SEULES DE NOUVEAUX ÉLÈVES ADJUS À VINON POUR LES 4 ANS - 4 ANS ET -10 ANS

FAIS L'ESSAI (Par mail uniquement)

PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS SAISON 2020-2021

- LES 4-6 ANS TOUS LES MERCREDIS - ÉCHAUFFEMENTS + ÉVALUATION - 15H00 à 16H00 - 13 SEPTEMBRE
- LES 8 ANS & -10 ANS TOUS LES MERCREDIS - LES BARRIÈRES - LES SAUTS - LES SAUTS EN HAUTEUR - LES SAUTS EN LARGUEUR - LES SAUTS EN PROFONDEUR - LES SAUTS EN LATÉRALITÉ - LES SAUTS EN ROTATION SUR LES 4 LIGNES - 15H00 à 16H00 - 13 SEPTEMBRE
- LES 12 ANS - LES SAUTS EN HAUTEUR - LES SAUTS EN LARGUEUR - LES SAUTS EN PROFONDEUR - LES SAUTS EN LATÉRALITÉ - LES SAUTS EN ROTATION SUR LES 4 LIGNES - 15H00 à 16H00 - 13 SEPTEMBRE
- LES 14 ANS - LES SAUTS EN HAUTEUR - LES SAUTS EN LARGUEUR - LES SAUTS EN PROFONDEUR - LES SAUTS EN LATÉRALITÉ - LES SAUTS EN ROTATION SUR LES 4 LIGNES - 15H00 à 16H00 - 13 SEPTEMBRE

CONTACT
A partir de 18h
06 31 75 41 24
CONTACT@DLVXV.COM

DLV XV - 10000 MANOSQUE - 04 82 90 00 00 - 06 31 75 41 24

**L'ÉCOLE DE RUGBY :
APPRENDRE AUX PLUS
JEUNES LES BASES DU RUGBY.**

**FAIS L'ESSAI,
C'EST TRANSFORMÉ**

LES SENIORS EN MATCH AMICAL

Pour se mettre en jambes et lancer la saison, les séniors se sont confrontés le 5 Septembre au stade de la Rochette au Rugby Club Dignois. Pour ce derby, les séniors du DLV XV se sont inclinés 45-12 face à une équipe qui joue 2 niveaux au-dessus. En effet les dignois sont en Honneur alors que nos séniors sont en 1^{ère} série.

Cependant de belles choses prometteuses ont été vues sur le terrain, ce qui annonce certainement une belle saison. A suivre...



DES PARTENARIATS RENOUVELÉS...

Le mois de Septembre, le début d'une nouvelle saison est synonyme de partenariat. Les membres du club souhaitent remercier les partenaires qui ont décidé de continuer à soutenir le club et les nouveaux qui apportent leur soutien pour cette nouvelle saison. La combinaison des bons résultats sportifs de la saison dernière et le soutien indispensable des partenaires devraient cette année motiver encore plus les joueurs...

LE CALENDRIER DE LA SAISON

Pour encourager l'équipe 1 séniors, tout au long de la saison, on note les dates dans son agenda !

EQUIPE 1 SENIORS		SAISON 2020-2021		MATCHES ALLERS-RETOURS	
J1	Dimanche 27 Septembre 2020 Isula XV	J10	Dimanche 10 Janvier 2021 Isula XV		
J2	Dimanche 4 Octobre 2020 US Saint Mandrier	J11	Dimanche 17 Janvier 2021 US Saint Mandrier		
J3	Dimanche 18 Octobre 2020 RC Pernois XV	J12	Dimanche 24 Janvier 2021 RC Pernois XV		
J4	Dimanche 25 Octobre 2020 Club Rugby Amateur Balagne	J13	Dimanche 7 Février 2021 Club Rugby Amateur Balagne		
J5	Dimanche 8 Novembre 2020 Vitrolles Rugby Club	J14	Dimanche 14 Février 2021 Vitrolles Rugby Club		
J6	Dimanche 15 Novembre 2020 Gardanne RC	J15	Dimanche 14 Mars 2021 Gardanne RC		
J7	Dimanche 22 Novembre 2020 Gap Hautes Alpes Rugby	J16	Dimanche 28 Mars 2021 Gap Hautes Alpes Rugby		
J8	Dimanche 6 Décembre 2020 Lerins Rugby	J17	Dimanche 4 Avril 2021 Lerins Rugby		
J9	Dimanche 13 Décembre 2020 Martigues Port de Bouc RC	J18	Dimanche 18 Avril 2021 Martigues Port de Bouc RC		





500 g de calamars (frais ou surgelés)
30 g de farine, 2 oeufs battus
1 citron (vert de préférence)
Huile d'olive, Poivre, Sel



1 poulet (1,5 à 2 kg)
24 écrevisses, 100 g de carotte,
100 g d'oignon, 50 g d'échalote,
300 g de tomate fraîches, 5 cl d'huile
100 g de beurre, 10 cl de crème fraîche
10 cl de cognac, 50 cl de vin blanc sec
1 cuillère à soupe de concentré de tomates, 4
gousses d'ail
2 bouquets garnis, 1 branche d'estragon
100 g de farine, 1 poireau, 1 branche de céleri,
persil, sel, poivre

Calamars frits

pour 4 personnes
préparation : 30 min • cuisson : 15 min

- Couper les calamars en rondelles et laisser les macérer dans un peu de jus de citron et d'huile avec du sel et du poivre pendant 30 mn.
- Sécher-les autant que possible avec du papier essuie-tout, puis passer-les dans la farine, les oeufs battus et à nouveau dans la farine.
- Les faire frire dans l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Poulet aux écrevisses

pour 6 personnes • préparation : 40 min
cuisson : 1 h 15

- Préparer les écrevisses : les châtrer en arrachant la partie centrale de la nageoire de la queue afin d'éliminer le boyau qui risquerait de donner de l'amertume. Les faire revenir vivement à l'huile, ajouter 50g de carotte, 50g d'oignons et 50g d'échalotes émincées, flamber avec 5 cl de cognac, ajouter 40 cl de vin blanc, l'estragon, les tomates fraîches coupées en quatre, le concentré de tomate, 1 bouquet garni, 2 gousses d'ail, sel et poivre. Cuire 10 minutes à feu vif.
- Au terme de la cuisson, retirer les écrevisses et mettre de côté le jus de cuisson.
- Préparer la volaille : couper le poulet en morceaux. Avec les abats et carcasses, préparer un 'bouillon blanc' : 3/4 d'heure de cuisson à l'eau frémissante avec garniture aromatique (poireaux, 50g de carottes, 50g d'oignons, 2 gousses d'ail, du céleri et 1 bouquet garni). Il faut 3/4 de litre maximum de bouillon fini.
- Fariner les morceaux de poulet, les faire revenir avec 50 g de beurre dans une cocotte ou un plat creux. Cuire doucement au four 20 ou 30 minutes.
- Finition de la sauce : au terme de la cuisson du poulet, retirer les morceaux, enlever la graisse du récipient, ajouter 5 cl de cognac et 10 cl de vin blanc, laisser réduire, mettre la sauce de cuisson des écrevisses et le 'bouillon blanc', puis laisser bouillir. Lier au beurre manié (mélange froid du beurre et de farine en quantités égales), ajouter le beurre manié progressivement afin d'obtenir le degré de liaison désiré, ajouter la crème fraîche puis laisser bouillir quelques minutes de nouveau.
- Servir en plat creux, disposer morceaux de poulet et écrevisses, napper de sauce, puis saupoudrer de persil et d'estragon haché.



Popcorn chou-fleur

*pour 4 personnes • préparation : 10 min
cuisson : 25 min*

- > Détailler le chou-fleur en petits bouquets de la taille d'un gros popcorn.
- > Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
- > Disposer le chou-fleur sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. L'enduire d'huile puis saupoudrer de curcuma, de sel et de poivre.
- > Enfournier pour 25 minutes de cuisson en mélangeant régulièrement.
- > Juste avant de servir, saupoudrer de piment d'Espelette.

*1 chou-fleur
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de curcuma
1 pincée de piment d'Espelette (ou plus)
Sel, Poivre*



Panacotta à la fraise

*pour 6 personnes • préparation : 15 min
cuisson : 10 min*

- > Verser la crème dans une casserole. Ajouter le sucre et la vanille. Porter à ébullition en ne cessant de tourner avec une cuillère en bois.
- > Pendant ce temps, faire ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau fraîche. A l'ébullition, intégrer la gélatine.
- > Verser le mélange dans des ramequins et mettre au réfrigérateur pendant 6 heures
- > Démouler dans des assiettes à dessert, ajouter le coulis fait avec les fraises. Laisser refroidir.
- > Une feuille de menthe et une fraise sur la panacotta, c'est prêt

*1 l de crème liquide
200 g de sucre en poudre
4 feuilles de gélatine
2 gousses de vanille
feuille de menthe fraîche
500 g de fraises*

L'ANNUAIRE Rest'O



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



PIERREVERT MARIO BISTRO

Fraîcheur & Saveurs : Une Ardoise Gourmande qui change régulièrement en fonction des saisons ! Élaborée avec des produits frais mêlant cuisine du Terroir & du Monde. Ambiance chaleureuse. Ouvert à l'année, voir horaires page Facebook

3, route de la Bastide des Jourdans - PIERREVERT • 04 92 87 44 09



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



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

**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 / 06 11 64 30 54

HOROSCOPE



BÉLIER

21/03 > 20/04

Difficile d'analyser et surtout de comprendre ce que les autres veulent de vous, et pourtant il vous faut agir, car la situation est quelque peu compromettante au niveau de votre carrière.



TAUREAU

21/04 > 21/05

Période de choix à faire, avez-vous raison de rester dans cette situation qui ne vous va plus. Prenez le taureau par les cornes, et faites-en cette semaine, le ménage de votre vie.



GÉMEAUX

22/05 > 21/06

L'amour est là et bien là, les tensions connues jadis ont fait place à la quiétude et aux échanges, entraînant une véritable complicité, et pourtant avec vous, rien n'est simple véritablement.



CANCER

22/06 > 22/07

Le coup de balai, a fait du bien à votre vie, soudainement vous savez apprécier les vraies valeurs, celles de votre essentiel de vie. Faites confiance à ceux qui ne vous ont jamais trahi.



LION

23/07 > 23/08

Le tumulte de la vie, est encore bien présent, et de nombreux projets s'amoncellent autour de vous. Cette frénésie vous va bien, mais faites attention à vous, car la santé n'est pas un puits sans fond.



VIERGE

24/08 > 22/09

Les vacances sont loin et malgré l'intensité de celles-ci, la fatigue se fait sentir, vous envisagez de diminuer vos activités et de mettre en place un programme de détente, détente qui semble vous être plus que nécessaire.



BALANCE

23/09 > 23/10

Des projets enfouis voient soudainement le jour, et l'excitation est grande. Vous projetez un départ, un renouveau, car la situation actuelle ne vous convient pas vraiment.



SCORPION

24/10 > 22/11

Une page de votre vie, vient de se tourner et il est grand temps de vous faire confiance et d'aller une nouvelle fois de l'avant. Vous n'êtes pas seul à vouloir de ce changement alors foncez.



SAGITTAIRE

23/11 > 21/12

Vous connaissez l'adage : « demain, est un autre jour », et pourtant ne remettez pas au lendemain ce que vous pouvez faire le jour même, car de nombreuses opportunités pourraient vous passer sous le nez.



CAPRICORNE

22/12 > 20/01

Difficile en cette période de comprendre les réactions de ceux que vous aimez. Il vous semble, que vous prenez la vie à l'envers, et pourtant, c'est eux qui vous font croire cela, car votre conduite est comme toujours irréprochable.



VERSEAU

21/01 > 18/02

La vie, vous donne encore de nombreuses surprises, mais cela laisse présager un déménagement, une nouvelle façon de vivre, mais cela sera salutaire pour vous et l'ensemble de votre famille. Ne somatisez pas, l'univers travaille pour vous.



POISSONS

19/02 > 20/03

Vous voici en accord avec vous-même et cela rassure votre entourage, les crises s'estompent et vous êtes une nouvelle fois abordable. Côté professionnel, les choses s'arrangent avec le temps. Les dialogues sont subitement possibles.



GRÉOUX-LES-BAINS

5^e AUTOMNE

MUSICAL

DU 15
AU 17
OCTOBRE
2020

ICI !

et nulle part ailleurs !



**BILLETTS EN VENTE
DANS LES OFFICES
DE TOURISME DE :**

- GRÉOUX-LES-BAINS
- MANOSQUE
- QUINSON
- ORAISON
- RIEZ



VENTE EN LIGNE SUR LE SITE : durance-luberon-verdon.com