

#150 • mars 2021  
www.mouv-in.com



**GRATUIT**  
ALPES-DE-HAUTE  
PROVENCE

**MOUV-IN**



BAC - BTS - LICENCE  
**RÉUSSIR AVEC  
L'APPRENTISSAGE !**

**CFA**  
CENTRE DE  
FORMATION  
D'APPRENTIS

**NOUVEAU RENTRÉE 2021  
BTS SIO**

SERVICES INFORMATIQUES AUX ORGANISATIONS

CAHIER EMPLOI-FORMATION

COMMERCES

ASSOCIATIONS

# joël vilcoq

chocolatier  
confiseur

La chocolaterie Joël Vilcoq vous propose :  
moulages garnis, fritures, oeufs pralinés, créations  
originales, entremets, coffrets de chocolats,  
confiseries...



62 rue Grande 04100 Manosque  
Tél. 04 92 72 00 58  
<http://joel-vilcoq-chocolatier.fr>

#150 ● 15<sup>ème</sup> SAISON  
MARS 2021

### 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 / NI PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE  
TOUTE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE, EST INTERDITE  
(ART. L.335 À L.335-10 DU CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE)  
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@sofcommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com

# Édito

Nous voilà déjà en mars... la perspective des journées de plus en plus lumineuses, des arbres et autres plantes qui se parent de leurs plus belles fleurs se profile. Bon le problème est que la situation sanitaire est en statu quo, donc de ce fait une grande incertitude plane encore sur ce qu'il va se passer. Comme le mois dernier, l'agenda est néant, seules quelques « animations » de plein air sont programmées comme la gratuiterie à Valensole ou encore une sortie botanique mais, bien entendu tout cela reste suspendu, aux multiples contraintes... Donc, il est important de vous renseigner avant d'y participer. Néanmoins, le monde culturel essaie tant bien que mal de s'adapter, le Centre Culturel René Char à Digne diffuse des concerts en streaming par exemple. La MJC et sa nouvelle salle de concert «La Capsule» est dans les starting-blocks, en attendant de pouvoir assister à des concerts, nous vous donnons des infos sur le projet en lui-même. Sinon, le mois de mars est par tradition dans le magazine Mouv'in le mois du « cahier emploi-formation », donc on ne déroge pas à la tradition en 2021 ! Ce cahier de mars vous donne toutes les infos pour entamer une nouvelle formation soit pour prendre un nouveau tournant professionnel, soit pour tout simplement trouver LA formation qui vous convient. Et bien entendu toujours les rubriques habituelles, des focus sur les associations, la mise en valeur de nos commerces de proximité qui s'accrochent plus que jamais et qui ont toujours autant besoin que nous consommions local.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et nous retrouvons dès le mois prochain !

Sophie Guiou

# 15 ANS



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

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



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



DU 26 FÉV. AU 03 AVRIL 2021

**-15%**  
SUR TOUS  
LES PRODUITS\*

**STORES ET FERMETURES PROVENÇALES**  
MANOSQUE - 04 92 72 54 94  
AIX-EN-PROVENCE - 04 42 21 02 61

 **kamilfo**  
Votre conseiller stores et fermetures

\*Offre non cumulable avec toute autre promotion. Hors travaux préalables, pose, dépannage, devis et commandes en cours. Voir dates en magasin.

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 mars



## CE MATIN-LÀ

*Gaëlle Josse*  
 Chez Notabilia

Un matin Clara s'effondre victime d'un burn-out. La reconstruction va être longue et difficile, heureusement elle n'est pas seule. Le sujet de la dépression est abordé avec beaucoup de délicatesse et de justesse et le roman est lumineux, porté par la magnifique écriture de l'auteur.



## HUIT CRIMES PARFAITS

*Peter Swanson*  
 Chez Gallmeister

Un fils adresse une lettre à sa mère, fille d'un soldat américain et d'une paysanne vietnamienne. Analphabète et parlant à peine l'anglais, elle est un pur produit de la guerre du Vietnam. Son fils va nous relater l'histoire familiale. Avec grâce et virtuosité, ce roman aborde les questions de race, de classe et de masculinité. Un premier roman intense et magnétique.



ADOLESCENT



## PLEIN GRIS

*Marion Brunet*  
 Chez Pocket Jeunesse

Parti à bord d'un voilier, un groupe d'amis découvre un des leurs noyé près du bateau. Cette disparition va faire remonter toutes les rancœurs et les secrets au sein du groupe. Quand une tempête terrible s'approche, la tension va être à son comble. Un huis clos haletant et réussi.



## SUR UN AIR DE FADO

*Barral*  
 chez Dargaud

Lisbonne, été 68, durant la dictature de Salazar, le médecin Fernando Pais a décidé de mener une vie légère et frivole. Mais une rencontre va bientôt le mettre devant ses contradictions. Un récit profond et sensible qui marque et fait réfléchir.



ENFANT



## ROULE RENARD

*l'Atelier Sage*  
 Didier Jeunesse

Cinq petits renards jouent dans la neige. Page après page ils disparaissent l'un après l'autre. On les retrouve à la fin bien blottis contre leur maman. Un très beau livre-objet animé de tirettes pour faire jouer nos tous petits.

A ne pas manquer !

**Florence Aubenas**  
**L'inconnu de la poste**

## L'INCONNU DE LA POSTE

*Florence Aubenas*



On sait le talent avec lequel Florence Aubenas a suivi nombre d'affaires politiques et judiciaires au cours de sa carrière de grand reporter. Grâce à une grande qualité d'écoute, la journaliste prend souvent la plume pour narrer, par le menu, de grandes questions de société. L'Inconnu de la poste, revient sur un fait divers survenu il y a dix ans (le meurtre d'une guichetière). Avec une

large documentation et une certaine retenue, l'auteure cherche avant tout à dire la vérité de ce qui se trame derrière le crime.



# À MANOSQUE L'AVENUE JEAN GIONO S'ANIME !

Fêtes de fin d'année, soldes, braderie... toutes les occasions sont bonnes pour l'Avenue Jean Giono à Manosque pour s'animer. C'est sous l'impulsion de Pierre Bianco et de Lulu Animation que les commerces et commerçants se mettent en avant !

## ANIMATION COMMERCIALE ET MUSICALE !



En ces temps plus que compliqués, **les commerçants de l'Avenue Jean Giono ne veulent pas céder à la morosité.** Ils sont toujours volontaires pour participer le temps d'une ou deux journées aux animations commerciales et musicales mises en place tout en vous faisant bénéficier de nombreuses promotions. En ce début d'année et plus particulièrement pour les soldes, ce sont deux journées exceptionnelles qui ont ravi les nombreux acheteurs venus faire des affaires et profiter des rabais.

Toujours très attaché à instaurer une dynamique, Lulu Animation ne manque pas d'imagination pour mettre en valeur chaque commerce : **quizz, présentation de chaque commerçant qui se prête au jeu, ambiance musicale; tout est fait**

pour des moments de shopping toujours dans la bonne humeur.

Dès le 1er week-end de mars, le vendredi 5 et samedi 6 mars, il est fort probable que les commerçants de l'Avenue Jean Giono vous réservent deux jours exceptionnels... Restez attentifs ....

Pierre Bianco ainsi que Lulu Animation souhaitent remercier tous les commerçants qui participent bien volontiers à ces opérations d'envergure.

## DES PROJETS À VENIR...

En attendant de retrouver des jours meilleurs ainsi que les défilés de mode organisés tous les ans par Lulu Animation, et toujours avec le concours des commerces locaux, **les idées ne manquent pas du côté de notre animateur bien connu de tous.** En effet, tout est occasion de mettre un peu d'ambiance et de légèreté en ces temps bien difficiles. Nous ne manquerons pas de vous tenir au courant des futures animations prévues avec pour objectif : valoriser les commerçants locaux ! Alors on reste attentif sur les animations à venir.

Et si, vous aussi, vous avez des envies d'animation pourquoi ne pas envisager cela avec Lulu ? Il se fera un plaisir de mettre un peu d'ambiance !



Animations • Défilés de mode  
Soirées.... 06 87 95 46 44



## LES OLIVIERS DE NATURE & PAYSAGE



### 01. PRODUCTION LOCALE

Nous avons depuis plusieurs années agrandi notre pépinière pour pouvoir planter certains oliviers et avoir notre propre production.

### 02. SUJETS D'EXCEPTION

Nous vous proposons tout type d'olivier en commençant par le petit olivier en 3 litres jusqu'au plus majestueux des oliviers. L'Olivier étant notre spécialité nous mettons tout en oeuvre pour vous proposer les oliviers les plus grandioses de la région. En nuage, en plateau ou bien des oliviers traditionnels, tous sont disponibles dans votre pépinière Nature & Paysage.



### 03. LIVRAISON DE GROS SUJETS

Les centenaires sont des oliviers souvent très volumineux, pour cela, nous vous proposons la livraison de nos prestigieux oliviers. Pour les pièces encore plus volumineuses nous avons également les machines adaptées avec système de grutage pour déplacer nos oliviers même les plus grands directement jusqu'à votre jardin.



### 04. PLANTATION

En plus de livrer vos oliviers dans votre jardin, Nature & Paysage vous propose de vous les planter lors de la livraison. Nous vous proposons une offre complète de l'achat jusqu'à la plantation de vos oliviers directement dans votre jardin.



RENDEZ-VOUS DANS VOTRE JARDINERIE À PIERREVERT  
POUR DÉCOUVRIR TOUS NOS SUJETS !

🏠 Quartier Le Clos, 04860 Pierrevert  
📞 04 92 72 59 70  
✉ nature.paysage04@gmail.com

Rejoignez-nous :  
f @natureetpaysage04  
📷 @natureetpaysage04



Nouvelle rubrique pour votre Magazine Mouv'in ! Les jeux de société sont de plus en plus tendance... Alors en famille ou entre amis, nous vous proposons en partenariat avec «l'Antre des Jeux» situé au Forum à Manosque une sélection de jeux de société à découvrir de toute urgence !

## AMBIANCE



### TOP TEN !

*A partir de 10 ans  
Durée de la partie 30 min  
De 4 à 9 joueurs*

Répondez tous à l'un des thèmes (drôles ou étonnants) en fonction de votre numéro (entre 1 et 10). Ensuite, l'un de vous tente de remettre toutes ces réponses dans le bon ordre pour faire gagner l'équipe.

## STRATÉGIE

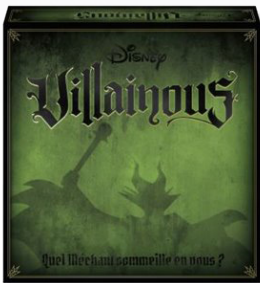


### IT'S A WONDERFUL WORLD

*A partir de 14 ans  
Durée de la partie 45 min  
De 1 à 5 joueurs*

Avec son univers dystopique rétrofuturiste, It's a wonderful world vous plonge au centre d'un conflit mondial où rivalisent puissances militaires et financières. Le monde est désormais divisé en 5 empires s'affrontant pour le pouvoir ultime. Pour l'emporter, vous devrez lors des 4 manches de la partie, toutes aussi décevantes les unes que les autres, choisir et produire les bonnes cartes permettant à votre empire de se développer. Un jeu de stratégie ultra addictif, qui vous fera chauffer les neurones. On apprécie les parties rapides (45 min) donnant immédiatement envie de rejouer pour affiner sa stratégie.

## ADO



### VILLAINOUS

*A partir de 10 ans  
Durée de la partie moins de 60 minutes  
De 2 à 5 joueurs*

Avec Villainous, plongez dans vos souvenirs et incarnez l'un des 6 grands méchants emblématiques des oeuvres Disney (Maléfique,

Jafar, Capitaine Crocher, Ursula, Prince Jean ou la Reine de Coeur). Jeu asymétrique, chacun des personnages aura des desseins bien particuliers qui lui permettront d'arracher la victoire. Une réalisation magnifique au service d'une mécanique très originale.

## GRAND CLASSIQUE



### LES AVENTURIERS DU RAIL

*A partir de 8 ans  
Durée de la partie 60 minutes  
De 2 à 5 joueurs*

Créez un réseau ferroviaire en Europe afin de relier les villes de ses cartes objectifs. Construisez des lignes, des tunnels, des ferrys, des gares et atteignez vos objectifs secrets.

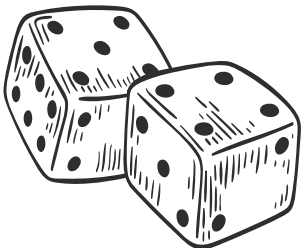
## COUP DE COEUR



### ORIFLAMME

*A partir de 10 ans - Durée de la partie 20 minutes - De 3 à 5 joueurs*

Le roi est mort sans laisser de descendants. Dans tout le royaume, les familles les plus influentes tentent de s'emparer du pouvoir par la conspiration, la ruse et le sang ! Vous incarnez le chef d'une de ces familles. Jouez vos cartes face cachée pour préparer votre plan machiavélique, protégez vos intérêts ou mettez en place une cascade d'actions, révélez vos machinations au bon moment et accumulez assez d'influence pour accéder au trône ! L'As d'or 2020, à posséder absolument dans sa ludothèque !



Cette année Pâques sera célébrée le 4 avril, les enfants attendent déjà avec impatience le passage des fameuses « cloches », qui leur apporteront leurs chocolats tant attendus. Joël Vilcoq vous propose encore cette année de quoi satisfaire tous les gourmands avec ses fabuleux chocolats artisanaux et ses créations originales à déguster sans aucune modération.

MANOSQUE

# JOËL VILCOQ, CHOCOLATIER PRÉPARE PÂQUES

Après avoir proposé de délicieux et créatifs chocolats pour Noël, Joël Vilcoq s'est remis au travail pour que vous puissiez déguster de fabuleux chocolats pour Pâques, et **tout cela avec un savoir-faire et une passion qu'il nous transmet depuis plusieurs années maintenant.** Toutes ses nouvelles créations sont disponibles dans son magasin du centre ville de Manosque, rue Grande, pour le plus grand bonheur des petits et grands. Et qui sait, peut-être que ces délicieux chocolats se retrouveront bientôt dans votre jardin...

## NOUVEAUTÉS 2021

Pour Pâques 2021, votre artisan chocolatier **Joël Vilcoq vous propose ses produits Fait Maison** : moulages garnis, fritures, œufs pralinés, coffrets de chocolats, confiseries... mais aussi **des créations originales sur le thème du lapin de Pâques au jardin** : un lapin jardinier, un lapin dans un puits et un lapereau dans un arbre !



Créations «Lapin de Pâques au jardin»

Vous trouverez dans votre chocolaterie du centre-ville, une large gamme de moulages garnis réalisés à partir de chocolat de qualité dont les fèves de cacao sont transformées dans la région. Le chocolat noir utilisé se compose d'un assemblage de fèves en provenance de l'Équateur et de Madagascar. Gage de qualité, **Joël Vilcoq travaille sans conservateurs, arômes ou colorants,**

c'est pourquoi, vous ne trouvez pas de moulages colorés. Dans le même souci de qualité, **il privilégie les matières premières naturelles.**



Oeuf aux amandes et burger de Pâques...

## DES CRÉATIONS ORIGINALES, GOURMANDES QUI VONT FAIRE PÉTILLER VOS PAPILLES !



Désireux de proposer au plus grand nombre un produit de qualité, les premiers moulages sont à 5,50€. Selon vos envies, vous trouverez des formes traditionnelles et modernes. **Les non conformistes pourront se laisser à nouveau séduire par le burger de Pâques.**

## INFOS

Chocolaterie Vilcoq

62 rue Grande - 04100 Manosque  
Tél. 04 92 72 00 58

Horaires d'ouverture

**Du lundi 29 mars au samedi 3 avril** : 9h30 -18h ou 19h  
(l'horaire de fermeture peut varier en fonction des directives concernant le couvre-feu)

**Dimanche 4 avril** : 9h30 - 12h30

Très attendu par les enfants, mais aussi par les grands gourmands, cette année encore les boulangeries ROUGER de Manosque et Pierrevert se mettent en quatre pour vous satisfaire. Chocolats, fritures, moulages ou encore compositions vous attendent... Laissez-vous tenter par la qualité des produits de la Maison Rouger à Manosque et Pierrevert.

MANOSQUE-PIERREVERT



Par tradition, Pâques est l'occasion de déguster de bons chocolats ! Les boulangeries Rouger ne dérogent pas à cette tradition de Pâques. Aussi, les équipes sont à pied d'œuvre pour associer Pâques aux chocolats que vous pouvez trouver sous différentes formes dans les boulangeries de Manosque et Pierrevert. Que ce soit en fritures, en moulages, en compositions, noir, au lait, blanc, chocolat 100 % pur beurre de cacao issus des meilleures sélections de chocolats Weiss; vos papilles s'en souviendront. **Œufs, poules, cloches, lapins côtoieront aussi des moulages de grenouilles, hiboux, écureuils, hippopotames...** Cette année encore petits et grands seront ravis de découvrir le travail de l'équipe de chocolatiers. **Cette année, c'est dès le 22 Mars, que vous pourrez retrouver toute la gamme.**



Pour celles et ceux qui ne « sont pas trop chocolat », la Maison Rouger a comme tous les ans, tout prévu !

En effet, vos boulangeries vous proposent le fameux « entremets de Pâques », spécialité de la maison, et les pâtisseries fines. Des entremets qui se déclinent cette année à la crème légère de vanille, aux fraises de printemps

et à la rhubarbe sur un sablé breton. (À partir de six personnes.) **Des desserts fins et gourmands agrémenteront aisément votre repas de Pâques, ou même un bon goûter !**



# TRADITION DE PÂQUES CHEZ ROUGER !

## OFFRE SPÉCIALE «PRINTEMPS»

**OFFRE SPÉCIALE PRINTEMPS.** Carte de fidélité Rouger : pour tout chargement ou rechargement de votre carte fidélité Rouger, nous vous offrons 5 euros supplémentaires. Offre valable une seule fois par client et par carte du 1<sup>er</sup> au 30 mars 2021 (offre valable dans les deux boutiques).



**POUR TOUT ACHAT DE MOULAGES DE PÂQUES  
DU DIMANCHE 22 MARS AU SAMEDI 28 MARS 2021,  
UNE REMISE DE 5 % SERA EFFECTUÉE EN CAISSE  
SUR PRÉSENTATION DU COUPON  
PRÉSENT SUR LA PUBLICITÉ.**

## HORAIRES D'OUVERTURE

Pour Pâques, nos boutiques seront ouvertes aux horaires habituels le dimanche 4 avril et le lundi 5 avril de 6h à 13h30

Pierrevert : tous les jours de 6 h 30 à 13h30 et de 5h30 à 19h30. Le dimanche de 6 h 30 à 13 h 30.

Manosque : tous les jours de 6 heures à 20 heures.

Retrouvez tous les produits sur le site :

[www.boulangerie-rouger.fr](http://www.boulangerie-rouger.fr)



# ARTISAN BOULANGER PÂTISSIER CHOCOLATIER

# ROUGER

## La boulangerie Rouger se prépare pour Pâques et vous réserve quelques surprises !

Fritures, moulages et compositions, de chocolat noir, lait et blanc,  
chocolat 100% pur beurre de cacao



Comme chaque année, l'équipe de chocolatiers  
de la boulangerie Rouger prépare les fêtes de Pâques

### DÈS LE 21 MARS EN BOUTIQUE



Pour compléter votre table du week-end pascal,  
nos pâtissiers vous proposent un dessert  
de pâques : Entremets à la crème légère  
de Vanille, aux fraises de printemps  
et à la rhubarbe sur un sablé breton  
(A partir de 6 personnes)

### CARTE DE FIDÉLITÉ PRÉPAYÉE

### BÉNÉFICIEZ DE REMISES TOUS LES JOURS SUR TOUS LES PRODUITS\*

Du 1<sup>er</sup> au 31 mars 2021  
pour tout chargement  
ou rechargement de  
votre carte bénéficiez  
d'un crédit  
supplémentaire de 5€,  
valable une seule fois  
et pour une seule carte.

## PIERREVERT PLACE DU 19 MARS 1962

Du lundi au samedi de 6h30 à 13h30 et de 15h30 à 19h30  
Le Dimanche de 6h30 à 13h30

Tél. 04 92 75 84 79

Retrouvez tous nos produits sur le site [www.boulangerie-rouger.fr](http://www.boulangerie-rouger.fr)

## MANOSQUE AVENUE JEAN GIONO

Tous les jours de 6h à 20h

Tél. 04 92 71 01 26

# 5%

DE REMISE  
DU 22 MARS AU  
28 MARS

sur moulages  
de Pâques

Sur présentation de ce coupon

# PÂQUES EN PROVENCE, LES COUTUMES...

Cette année Pâques tombe au tout début du mois d'Avril. Ce moment tant attendu par les plus petits pour partir à la quête des œufs et poules en chocolats laissés par les cloches dans les jardins, la tradition de Pâques en Provence est particulièrement respectée avec des coutûmes ancestrales. Mais les connaissez-vous toutes ?

## TERRITOIRE

**Pâques est avec Noël la plus grande fête de la Chrétienté.** En Provence, pays de forte tradition catholique, Pâques est une fête religieuse et familiale importante et très suivie, mais elle ne revêt pas, comme c'est le cas pour Noël, de caractère régional particulier. Il n'y a pas de Pâques provençales comme il y a un Noël provençal. De plus, l'influence des célébrations religieuses a considérablement diminué au cours des dernières décennies, et aujourd'hui beaucoup de traditions sont tombées en désuétude. **Il en reste néanmoins un certain nombre de traces... En particulier dans nos assiettes.**

### Les rameaux :

Tout commence avec la fête des Rameaux, le dernier Dimanche avant Pâques. Cette année ce sera donc le dimanche 8 mars. Ici, en Provence c'est une branche d'olivier ou de laurier. Ce rameau béni sera ensuite accroché au mur et conservé toute l'année, pour protéger la maison et ses habitants. **On attend de lui, en particulier, qu'il écarte les orages et la foudre. On ne jette pas le rameau de l'année passée, on le brûle ou on l'enterre.** Ce Dimanche des Rameaux, après la messe, on se réunit en famille ou entre amis pour partager le repas. Celui ci est maigre bien sûr puisque l'on est en plein carême, mais préparé avec soin et recherché. **On y fait la part belle aux poissons, frais ou fumés, selon qu'on habite sur la côte ou dans l'intérieur. On les accompagne traditionnellement de légumes secs, en particulier les pois chiches. Manquer de pois chiches le jour des rameaux exposerait croit-on, à manquer de nourriture toute l'année.**

### La semaine Sainte :

**Le repas du vendredi saint c'est traditionnellement l'aïoli, une coutume toujours en honneur.** Aujourd'hui composé de multiples légumes et de poissons, il était dans les siècles passés beaucoup plus frugal, et surtout, la sauce était montée sans œuf (interdit en temps de Carême).



### Dimanche de Pâques

Silencieuses depuis le jeudi soir car elles sont censées être parties à Rome, les cloches sont de retour et carillonnent à la volée. **Dans les jardins et les maisons, les enfants cherchent les**

**œufs que les parents ont dissimulés un peu partout, au nom des cloches supposées les avoir semées sur leur passage.** Mais ceci est une coutume plus récente et plutôt citadine (au début tout au moins). Au XIX<sup>ème</sup> siècle, on cherchait et ramassait

les œufs dès le vendredi saint. Pondus ce jour là, ils avaient la réputation de se conserver sans se gâter, et même de protéger la famille l'année durant. En raison du Carême, on attendait le jour de Pâques pour les consommer, très souvent durs, intégrés à une brioche de fête. Ou alors, on chargeait les enfants d'aller les offrir à ceux que l'on voulait remercier ou honorer dans le village. **Le repas de Pâques traditionnel réunit la famille autour d'un rôti d'agneau, gigot, épaule ou carré, piqué d'ail et garni de légumes nouveaux. Le repas s'accompagne du pain pascal à l'anis.**

### Lundi de Pâques



Le lundi de Pâques C'est la fête des œufs et du plein air. Traditionnellement, **il était en Provence, et peut-être plus qu'ailleurs, un jour de sortie dans la nature et de pique-nique champêtre.**

Si le temps le permettait,

les familles s'installaient sur l'herbe pour déguster des œufs durs « déguisés » ou des omelettes froides, accompagnées de pain « de ménage », de pommes de terre bouillies et de pousses d'épinards. On termine avec une brioche aux œufs durs, le Campanile, dégusté aussi traditionnellement en Corse. Certains petits gâteaux à l'anis (navettes allongées, gimblettes en couronnes, croquets ) sont aussi typiques de Pâques. Les salades, sauvages de préférence, ainsi que la charcuterie locale étaient également à l'honneur. **Ces agapes étaient familiales, mais aussi collectives, rassemblant souvent tout un village ou une collectivité piqueniquant joyeusement autour d'une chapelle rurale ou dans un site naturel remarquable.**

Il n'y a pas non plus de dessert pascal spécifiquement provençal. Pour le dessert, les ménagères préparaient des oreillettes, des crèmes et des omelettes sucrées. À Marseille, au XIXe et au début du XXe siècle, les îles flottantes étaient un des desserts de Pâques. Dans les villes, quelques pâtisseries confectionnent encore des gâteaux spécifiques, les « nids », et Pâques est aussi la saison des sujets en pâte d'amande pour les enfants. La brioche en forme de colombe (le pannetone) qui nous vient des familles d'origine italienne et la pogne décorée d'œufs en sucre (Mouna) descendue de Lyon, qu'on trouve quelquefois, n'ont pas réussi à s'imposer ici.

### Et aujourd'hui....

De nos jours il reste tout de même certaines coutumes assez ancrées que l'on soit croyant ou non : telles que de manger de l'agneau et bien sûr de déguster ces fameux œufs en chocolats que les enfants adorent chercher dans les jardins....



L'entreprise manosquine Stores et Fermetures Provençales membre du réseau Komilfo depuis sa création ne cesse d'innover pour répondre à vos projets les plus hauts de gamme. A l'appui, de son service commercial en plein développement, l'entreprise spécialisée dans les portails, vérandas, pergolas, fenêtres et autres fermetures, est plus forte que jamais.

## MANOSQUE



Komilfo c'est 20 ans d'existence et une centaine de points de vente. Présente depuis le départ, l'entreprise de Manosque est forte d'une grande expérience dans le milieu, des stores et fermetures. Stéphanie Martinet (qui a repris les rênes de l'entreprise familiale de son père) et son équipe mettent **tout en oeuvre pour satisfaire vos besoins avec un véritable service de proximité taillé pour répondre aux exigences liées à votre nouvelle construction ou votre**

rénovation d'habitat.

### LES SERVICES + DE KOMILFO



Komilfo se positionne comme véritable partenaire de vos travaux avec pas moins de 50 fournisseurs Européens de référence.

Expert dans les projets haut de gamme, tels que les pergolas bioclimatiques mais aussi dotée d'un savoir faire de 3 décennies sur les extensions d'habitation ainsi que sur les châssis aluminium la société vous accompagne dans vos projets sur mesure.

Récemment l'entreprise vous propose aussi des innovations techniques telles que les gouttières aluminium sans soudure. Un service de dépannage «kidepann» en partenariat avec Somfy vous est proposé pour toutes les réparations de stores et fermetures.



### KOMILFO VOTRE PARTENAIRE DE A À Z

Votre conseiller exclusif va vous suivre tout au long de votre projet, de la conception jusqu'à la réalisation, celui-ci se déplace à votre domicile afin de voir avec vous la solution qui sera la plus adaptée à vos besoins, **seules les solutions les plus performantes vous seront proposées afin d'obtenir un résultat personnalisé.**

# KOMILFO PLUS QUE JAMAIS À VOS CÔTÉS !

La pose sera assurée par les équipes internes ayant toutes reçues une formation Komilfo minutieuse afin que votre chantier soit réalisé dans les règles de l'art. Votre ancien matériel sera retraité car Komilfo est une société éco-responsable soucieuse de l'environnement.

**Enfin, vous bénéficierez d'un service après-vente de proximité, performant et à l'écoute pour un bien-être durable.**



## KOMILFO, VÉRITABLE PARTENAIRE DE CONFIANCE POUR LA RÉALISATION DE PROJETS QUI VOUS RESSEMBLENT

### LES PRODUITS KOMILFO



Pergolas toile ou en aluminium, stores extérieurs, stores intérieurs, moustiquaires, portes d'entrée, portes intérieures, menuiseries aluminium dont vérandas, fermetures de terrasse, verrières, menuiseries PVC, portails, clôtures, garde-corps, volets battants, volets roulants... sont autant de familles de produits que Komilfo pourra vous proposer pour vos futurs travaux.

**Mais ce n'est pas tout, la société vous réserve de beaux projets sur Manosque pour l'année prochaine. On vous promet de vous tenir au courant !**

### KOMILFO MANOSQUE

Zone Industrielle Saint Joseph, Avenue Blaise Pascal  
04100 Manosque - Tél. 04 92 72 54 94  
Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 18h.

Sur notre territoire, l'École technique privée d'esthétique et de coiffure propose un large panel de formations. Forte de ses 13 années d'existence, l'école ne cesse de voir le nombre d'élèves augmenter. Les formations accessibles dès la sortie du collège ou en fin de seconde générale sont dispensées et sont également ouvertes aux adultes (tout public!).

## TERRITOIRE

### LOCAUX TOUS NEUFS, FORMATIONS DIPLÔMANTES



Désormais c'est au 56 rue Pasteur Georges Gillier à Manosque que les formations sont dispensées.

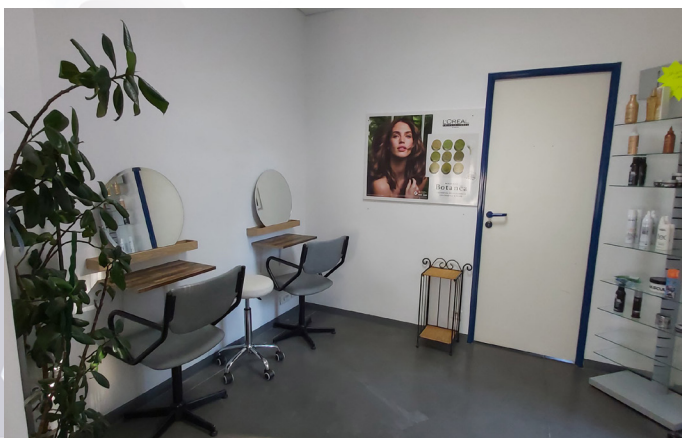
Les nouveaux locaux, sont plus grands, plus fonctionnels, plus lumineux, l'accessibilité est aussi plus facile avec la proximité de la gare routière et il n'y a plus aucun souci pour se garer puisqu'un grand parking est dédié à l'école.

Les formations restent identiques avec cependant quelques petites nouveautés.

Les formations sont diplômantes et comme nous l'avons indiqué plus haut sont accessibles dès la sortie du collège ou à la fin d'une seconde générale. En suivant une formation chez Vicenta Formation, c'est l'assurance d'avoir une formation diplômante et qui est de surcroît adaptée aux projets de chaque élève.

Pour celles et ceux qui souhaitent faire carrière dans la coiffure, il est tout à fait possible de préparer un CAP coiffure, toutes les techniques de coupe, d'hygiène et de soins capillaires, d'application des produits, de préparations sont enseignées par des professeurs expérimentés. Vous pouvez aussi prétendre à un BP, un BAC Pro ou encore à une mention complémentaire en coiffure.

Si vous êtes plutôt attiré par le milieu de l'esthétique, de la cosmétique ou encore de la parfumerie, alors n'hésitez pas à pousser les portes de l'école pour obtenir votre CAP, BP ou encore BAC PRO.



# VICENTA FORMATION; DES NOUVEAUTÉS POUR CETTE ANNÉE

Et si vous avez déjà un diplôme en poche pourquoi ne pas profiter des diverses formations complémentaires et stages de perfectionnement pour ajouter des cordes à votre arc ? Extensions de cils, prothésies ongulaires, soin du corps, modelage esthétique et bien-être ont le vent en poupe depuis quelques années. Karine Uros et son équipe le savent et c'est donc pour cette raison qu'elles vous proposent de vous transmettre leur savoir et techniques.

Les formations sont aussi ouvertes aux adultes et vous pouvez même passer par le CPF (Mon Compte Formation) c'est pourquoi pas l'occasion d'entreprendre une reconversion professionnelle

Alors en 2021, on ose et on se forme !



L'ÉCOLE VICENTA EST DÉSORMAIS  
CFA DES MÉTIERS DE LA BEAUTÉ



## VICENTA DEVIENT CFA DES METIERS ET DE LA BEAUTÉ 8

En voilà une bonne nouvelle ! L'Ecole Vicenta est désormais CFA des Métiers et de la Beauté, ce qui signifie qu'elle propose le **contrat d'apprentissage**. En suivant cette formation vous allez pouvoir intégrer rapidement le milieu professionnel, puisque comme toute formation en apprentissage, **c'est l'alternance qui rythme la formation**. C'est un véritable tremplin vers l'emploi ainsi qu'un avantage aussi bien pour l'apprenti que pour l'entreprise.

On saute le pas de l'apprentissage et on se renseigne !



### UNE ÉQUIPE TOUJOURS TRÈS ACTIVE

Pour une bonne formation il faut une équipe pédagogique qualifiée et compétente ! Karine Uros qui est à la tête de l'école depuis 13 ans le sait bien et **c'est pour cela que l'équipe qui l'entoure est qualifiée, professionnelle et très attentive aux élèves**.

D'autre part personne ne niera le fait que pour bien se former rien ne vaut la pratique. C'est pour cette raison qu'un salon et un institut d'application sont ouverts au public pour permettre aux élèves d'apprendre leur futur métier en conditions réelles et d'avoir un contact direct avec la clientèle.

Il est important de noter qu'en fin de cursus tous les élèves sont autonomes, expérimentés et tout cela en vue d'une bonne insertion professionnelle.

## L'ÉCOLE VICENTA EN RÉSUMÉ

- ▶ Esthétique, Cosmétique, Parfumerie, Coiffure
- ▶ Des formations diplômantes
- ▶ Stages en milieu professionnel
- ▶ CFA des métiers de la beauté
- ▶ Une équipe pédagogique qualifiée et professionnelle

### LES JOURNÉES PORTES OUVERTES

Comme tous les ans au mois de Mars, l'Ecole Vicenta vous **ouvre ses portes** ! Cette année les journées portes ouvertes se tiendront les **12 & 19 mars de 13h à 17h**.

C'est l'occasion pour vous de venir à la rencontre de Karine, directrice de l'équipe pédagogique pour visiter les locaux, vous renseigner sur les cursus et obtenir le maximum d'informations en vue de votre inscription pour bénéficier d'une formation diplômante qui vous assurera un avenir professionnel dans le milieu de la beauté.



### ÉCOLE TECHNIQUE PRIVÉE VICENTA FORMATION

56 Rue Pasteur Georges Gillier  
04100 Manosque - Tél. 04 92 74 19 76  
vicenta.formation@orange.fr  
<http://www.vicenta-formation.fr>



### NOUVELLE ADRESSE

56 RUE PASTEUR GEORGES GILLIER  
04100 MANOSQUE  
Tél. 04 92 74 19 76  
[vicenta.formation@orange.fr](mailto:vicenta.formation@orange.fr)

## ÉCOLE TECHNIQUE PRIVÉE D'ESTHÉTIQUE & DE COIFFURE

JOURNÉES PORTES OUVERTES | Les 12 & 19 Mars  
de 13h00 à 17h00

FORMATIONS PROFESSIONNELLES  
**CAP / BP / BAC PRO**

- BAC PRO Esthétique - Cosmétique - Parfumerie
- CAP Esthétique - Cosmétique - Parfumerie
- CAP Coiffure
- Brevet Professionnel Esthétique
- Brevet Professionnel Coiffure

Votre école est désormais **CFA des Métiers de la Beauté** et propose le **contrat d'apprentissage**

« Faire le bon choix d'étude et préparer au mieux son avenir », une question que beaucoup de lycéens, étudiants et futurs étudiants se posent en cette période d'inscription. Sup'Alternance Provence, l'école supérieure de l'alternance de la CCIT, propose des formations d'excellence de BTS à Bac+3 dans les secteurs porteurs d'emploi accessible aux 17-29 ans.

## TERRITOIRE

### DES FORMATIONS QUI RÉVÈLENT LES POTENTIELS

Commerce, tourisme, hôtellerie, restauration, gestion administrative, banque et assurance, depuis 2007, l'école supérieure Sup'Alternance Provence accompagne tous les talents vers leur accomplissement professionnel grâce à des parcours d'excellence de BTS à Bac+3.

Avec un programme pédagogique complet, un suivi rigoureux, des expériences immersives et son réseau d'entreprises partenaires, l'établissement installé sur le site de l'Éco-Campus Provence à Sainte-Tulle, donne à ses étudiants toutes les clés pour réussir leurs parcours.



### DES PROJETS PÉDAGOGIQUES ENRICHISSANTS

Chaque année, des projets exceptionnels sont mis en place pour chaque filière, avec l'objectif de développer les compétences essentielles à la pratique du métier, et faire grandir les potentiels à travers des expériences ludiques et éducatives. **Au programme : sortie culturelle, événement, visite d'entreprise et salon professionnel.**

Des actions pédagogiques qui ont permis, par exemple, à la classe de BTS Management Opérationnel Commercial, d'être finaliste régionale de la 12<sup>e</sup> édition du grand concours mini-entreprises « Entreprendre pour Apprendre », ou encore aux étudiants du BTS Tourisme d'organiser chaque année leur propre voyage d'études.

# SUP'ALTERNANCE PROVENCE : UNE VOIE D'EXCELLENCE ET D'EMPLOYABILITÉ !

« L'ALTERNANCE, C'EST UNE FORMATION GRATUITE  
ET UN SALAIRE TOUS LES MOIS »

### UNE ÉQUIPE DE PROXIMITÉ

Établissement à taille humaine, les étudiants de Sup'Alternance Provence peuvent compter sur **une écoute et un accompagnement au quotidien**. Un rôle assuré tout au long de la formation par le pôle pédagogique, qui veille au bon déroulement de l'apprentissage et à l'accomplissement du parcours d'étude des apprentis.



Le « coup de pouce » : l'école aide les jeunes motivés à trouver leur entreprise grâce à un large réseau de partenaires afin de garantir une rentrée en toute sérénité.

### ÉTUDIER À SUP'ALTERNANCE

Sup'Alternance Provence est implantée à **5 minutes de Manosque**, et desservie par un réseau de transports en commun. Tous les niveaux de formation sont accessibles en contrat d'apprentissage, **l'âge requis est de 17 à 29 ans révolus**. L'admission se fait en 3 étapes :

- 1 Préinscription du candidat sur le site internet ;
- 2 Examen de son dossier ;
- 3 Puis entretien personnalisé afin de déterminer un projet professionnel



« TROUVEZ LA FORMATION QUI RÉVÈLE VOTRE TALENT »

JOURNÉE PORTES OUVERTES XXL

EMPLOI - FORMATION



C'est sous cette formule simple que l'école a lancé, le samedi 13 février, sa plateforme digitale d'orientation post-bac. Cette solution interactive, ouverte du lundi au vendredi, de 10h00 à 16h00, permet aux internautes d'échanger en « live » avec l'équipe pédagogique grâce à des espaces webinaire, entretien personnalisé ou encore de la documentation en libre accès. L'idée est de continuer à apporter une aide précieuse aux étudiants en s'adaptant au contexte sanitaire actuel.



SUP'ALTERNANCE PROVENCE FORMATION

445 rue Gabriel Besson 04220 Sainte-Tulle

Tél. : 04 92 70 75 20 – [accueil@supalternanceprovence.fr](mailto:accueil@supalternanceprovence.fr) - [www.supalternanceprovence.fr](http://www.supalternanceprovence.fr)

**Samedi 13 Mars 2021 sur place à Sainte-Tulle.**

Événement incontournable pour en apprendre plus sur les formations proposées, visiter les lieux, et être au contact direct des étudiants et des professeurs qui sauront répondre à toutes vos interrogations, Sup'Alternance Provence s'associe avec l'Éco-Campus Provence Formation et ses partenaires pour proposer une journée portes ouvertes « multi-secteurs », sur place, à l'Eco-Campus de Sainte-Tulle.

À la manière d'un salon, les stands seront animés par des professionnels, apprentis et formateurs : du commerce à l'administration, en passant par les formations de la transition énergétique, l'industrie, la chimie, le bâtiment et bien d'autres.

Respect des gestes barrières, gel désinfectant, port du masque obligatoire et prise en charge des visiteurs « par groupes », tout sera mis en place pour créer des conditions idéales et garantir la sécurité de l'ensemble des participants.

*Attention : En raison de la crise sanitaire, ces dates sont susceptibles d'être modifiées ou supprimées. Contactez l'établissement avant de vous déplacer.*



BTS À BAC+3

JOURNÉE  
PORTES  
OUVERTES

TROUVEZ LA FORMATION  
QUI RÉVÈLE VOTRE TALENT !

#alternance #bts #bachelor

SUR PLACE - SAMEDI 13 MARS 2021

10H00 > 17H00

Info et inscription sur : [www.SupAlternanceProvence.fr](http://www.SupAlternanceProvence.fr)



445 rue Gabriel Besson - 04220 Sainte-Tulle  
Tél. : 04 92 70 75 20 - [www.SupAlternanceProvence.fr](http://www.SupAlternanceProvence.fr)

L'apprentissage est souvent un tremplin essentiel pour pouvoir rentrer dans le monde du travail. Si vous avez moins de 30 ans et que vous souhaitez vous former tout en apprenant un métier, alors, n'hésitez pas à prendre contact avec ADF ! Nous vous détaillons les avantages d'une formation en apprentissage ainsi que les formations proposées par votre centre ADF à Manosque !

## TERRITOIRE

# L'APPRENTISSAGE CHEZ ADF, FAITES LE PREMIER PAS VERS VOTRE AVENIR !

### FORMATION EN APPRENTISSAGE LE TRIPTYQUE GAGNANT !

Mais qui est éligible à l'apprentissage ? L'accès à la formation en apprentissage est réservé au moins de trente ans et sans limite d'âge concernant les personnes bénéficiant d'une reconnaissance travailleur handicapé.

Avec l'apprentissage, vous avez un contrat de travail, vous êtes donc salarié d'une entreprise :

- 1 Vous percevez votre rémunération qui varie en fonction de votre âge et de l'année de vos études.
- 2 Votre formation est prise en charge à 100% par le fond de formation des entreprises.
- 3 Vous acquérez une expérience professionnelle, ce qui augmente la chance de trouver un emploi à votre sortie de formation. Chez ADF, 70% des étudiants sont embauchés par leur employeur en CDI à plein temps ou poursuivent leurs études en alternance.

Le dispositif de l'apprentissage est de plus en plus plébiscité par l'état. En 2020 les contrats d'apprentissages ont connu une hausse de + 40% au niveau national. Des aides à l'embauche pour les apprentis sont proposées par l'état jusqu'à fin mars 2021 (aide forfaitaire entre 5000 euros et 8000 euros pour la première année), ce qui a permis de doper l'apprentissage, en espérant que celles-ci soient reconduites pour la rentrée de septembre 2021.

### L'APPRENTISSAGE CHEZ ADF, DES MÉTIERS QUI RECRUTENT

Alpes Développement Formation a toujours proposé des formations au plus près des attentes du marché. Ainsi, vous retrouvez des formations en comptabilité, gestion, informatique, numérique, paie, immobilier et ressources humaines. 100% de ces domaines d'activités sont déclarés comme marchés « à tension \* » par Région SUD, et débouchent sur un emploi. En 2020, 100% de nos diplômés sur le BTS Comptabilité Gestion et sur le BTS Gestion de la PME, ont trouvé un emploi, même en cette période difficile !

**Mais à quel moment peut-on intégrer des formations en apprentissage chez ADF ?**

Nous vous proposons des titres du ministère du travail, reconnu RNCP (\*\*), de niveau Bac en entrée et sortie permanente. Cela signifie que vous pouvez débiter votre apprentissage à tout moment. De plus, nous privilégions une grande flexibilité dans l'emploi du temps proposé pour s'adapter au mieux aux contraintes de l'entreprise. Pour les formations diplômantes (exemple BTS et DCG), les entrées se font en septembre 2021 (sauf le BTS Professions Immobilières qui débute mi-août).

### QUELLES SONT LES NOUVELLES FORMATIONS CHEZ ADF ?

En septembre 2021, nous ouvrons le BTS SIO (Système Informatique aux Organisation) avec deux options :

- option A : Solutions d'Infrastructure, Systèmes et Réseaux (SISR)
- option B : Solutions Logicielle et Application Métier (SLAM).

Ce BTS est particulièrement recherché par les entreprises proposant de la maintenance informatique et du développement informatique (SSII).

Au vu du succès du BTS NDRC (Négociation et Digitalisation de la Relation Client), lancé en 2020, ADF proposera de nouveau cette formation à la rentrée 2021. Le BTS NDRC est une formation professionnalisante qui est orienté sur trois pôles : négociation vente, digitalisation et animation de réseau. Les candidats ayant la fibre commerciale avec un bon relationnel peuvent dès à présent nous contacter.



**N'HÉSITEZ PLUS A DEVENIR  
APPRENTI CHEZ ADF !**

### LES FORMATIONS TOUJOURS PROPOSÉES PAR ADF ?

ADF propose toujours le BTS Comptabilité Gestion, le BTS Gestion de la PME, le BTS Professions Immobilières, le titre Gestionnaire de Paie (Bac + 2), le DCG (licence Diplôme de Comptabilité et de Gestion), le titre Responsable Ressources Humaines et Paie (licence). Pour les personnes qui recherchent des formations niveau BAC en alternance, nous proposons les titres Secrétaire Assistant, Secrétaire Comptable, Comptable Assistant, ASCA (Assistant de Comptabilité et d'Administration), et Infographiste Metteur en Page pour la partie numérique.

**Pour toutes questions concernant les formations et la mise en place de votre projet, contactez ADF !**



### ADF FORMATION

22 rue des Entrepreneurs Z.I St Joseph - MANOSQUE

Tél. 04 92 72 82 82 - [accueil@adfformation.fr](mailto:accueil@adfformation.fr)

Tous les programmes de formation sont consultables sur le site internet : [www.adfformation.fr](http://www.adfformation.fr)

Suivez ADF sur la page facebook @ ADF Formation de nombreuses offres d'emploi en alternance y sont publiées !

(\*) On appelle « métier en tension », les métiers qui cherchent à embaucher des salariés mais connaissent des difficultés de recrutement. Le plus souvent par manque de candidats ou parce que les profils rencontrés ne correspondent pas à leurs attentes - sources ONISEP 2020

(\*\*) Registre National des certifications professionnelles



Formation, rémunération,  
expérience professionnelle !

CFA  
CENTRE DE  
FORMATION  
D'APPRENTIS



**ÉTUDIER** TOUT EN **TRAVAILLANT**,  
DANS UN MÉTIER QUI **RECRUTE !**

**OPTEZ POUR L'ALTERNANCE**

## NOS FORMATIONS

NIVEAU 4  
BAC

- Titre assistant (e) de comptabilité et d'administration - ASCA
- Titre comptable assistant(e)
- Titre secrétaire assistant(e)
- Titre secrétaire comptable
- Titre infographiste metteur en page

NIVEAU 5  
BTS

- Comptabilité et gestion
- Gestion de la PME
- Négociation et digitalisation de la relation client - NDRC
- Profession immobilière
- Gestionnaire de paie
- Services informatiques aux organisations - SIO **NOUVEAU**

NIVEAU 6  
LICENCE

- Diplôme de comptabilité et gestion - DCG
- Responsable ressource humaine et paie - RRH

RENTRÉE SEPT. 2021

Renseignez-vous  
et positionnez-vous  
dès aujourd'hui !

Tél. 04 92 72 82 82  
ou par mail  
[accueil@adfformation.fr](mailto:accueil@adfformation.fr)



Objectif +, groupement d'employeurs dans les métiers de l'animation et du sport ne cesse de se démener et d'évoluer. Son antenne Objectif + Formation ne reste pas à la traîne puisque le parcours «CAP AU SPORT» mis en place en 2020 a eu un réel succès ! Nous faisons le point sur le projet et ceux à venir.

## TERRITOIRE



### «CAP AU SPORT» MISSION REUSSIE !

2020 est l'aboutissement du projet Cap au Sport qu'Objectif+ a développé sur le territoire du 04. Ce parcours intégré propose une préformation aux métiers du sport suivie d'une formation qualifiante d'éducateur sportif. Ce sont 15 jeunes, issus de la ville de Manosque (y compris des quartiers prioritaires de la ville) ou de communes de Sainte-Tulle, Oraison, Villeneuve ou encore Château-Arnoux, en recherche d'emploi, en situation de décrochage scolaire, sans diplôme ou bien diplômés d'un BEP ou d'un CAP qui ont pu bénéficier du parcours.



Un beau programme est concocté pour ces 15 stagiaires pour décrocher à la fin du cursus : **un diplôme BPJEPS et surtout un métier : éducateur sportif.**

**Le parcours «CAP AU SPORT» a commencé en septembre 2020 avec une préparation bien cadrée** par une équipe pédagogique, un suivi personnalisé pour reprendre les bases, travailler sur des principes tels que la laïcité, la lutte contre la discrimination et bien entendu un apprentissage au sein d'associations sportives, clubs sportifs pour permettre de comprendre et d'apprendre tous les rouages du métier d'éducateur sportif. Les jeunes ont pu aussi passer la théorique, du BAF (Brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur en accueils collectifs de mineurs), ce qui ajoute une corde de plus à leur arc.

# «CAP AU SPORT» CHALLENGE VALIDÉ POUR OBJECTIF+

A l'issue de cette bonne préformation, les candidats ont passé les tests d'exigence préalable pour pouvoir prétendre à l'objectif premier : intégrer les formations d'éducateur sportif. Il est important de savoir que **93 % des candidats** qui ont suivi les 400 heures de pré-formation ont réussi les tests en décembre 2020.

Depuis le début du mois de février, ils ont tous intégré en contrat d'apprentissage une structure sportive : association, club de sport, et l'organisme de formation Prépa Sports pour obtenir en principe en fin d'année le fameux sésame : le **BPJEPS - Activités Physiques pour tous.**

### UN INVESTISSEMENT SANS FAILLE !

Dans ce parcours de «pré-formation», nombreux acteurs ont montré un investissement sans faille, et particulièrement **Objectif+ avec un accompagnement personnalisé de chacun des candidats.** Les communes et notamment la commune de Manosque qui a soutenu Objectif+, les associations et clubs sportifs pour leur engagement et leur détermination, bien entendu les candidats qui n'ont jamais rien lâché. **Malgré l'épidémie, l'ensemble des partenaires du projet est resté sur une bonne dynamique et même s'il a fallu jongler et s'adapter en permanence en fonction des directives sanitaires, tout le monde est resté très mobilisé.**



### QUELLES SONT LES PERSPECTIVES APRES LE DIPLÔME ?

Après l'obtention de leur diplômes les perspectives sont nombreuses. **Chacun pourra prétendre travailler dans un centre de loisirs, dans un centre d'accueil collectif de mineur, dans le secteur du tourisme, dans un club sportif ou une association sportive ou socio-culturelle, dans une collectivité territoriale... les débouchés sont nombreux.**



Les diplômés pourront également devenir coach sportif indépendant. Le champ d'employabilité est comme on peut le voir très large. Ils pourront même s'ils le souhaitent se spécialiser dans le sport qui leur plaît le plus via un certificat de qualification professionnelle.



Parmi eux : EPM natation, EPM football, ESMD Château-Arnoux Saint-Auban, HPB 04, EPM hand ball, Centre Socio-Culturel la Cordelière-Forcalquier, AFC Sainte-Tulle Pierrevert, A.S. Forcalquier, DLV XV, Taekwondo moyenne Durance, US vivo 04, Gigafit Sainte-Tulle.

**Les partenaires institutionnels publics, les partenaires privés ont eux aussi largement contribué au bon déroulement de «CAP AU SPORT» :** Unité régionale Directe PACA, Préfecture des Alpes de Haute Provence, SDJES, Centre Regain Sainte-Tulle, **ainsi que les services publics de l'emploi :** Pôle Emploi, Mission Locale, Cap Emploi, mais aussi le CFA Futurosud, Adsea 04, Animation Vie Locale-Manosque Ecole de la 2<sup>ème</sup> chance. **Et enfin parmi les partenaires privés :** Fondation Proman, ASLE caisse d'épargne Fondation Crédit Agricole, Fondation Vinci.

**UNE RÉUSSITE QUI DONNE DES IDÉES....**

Fort de son succès, **Objectif+ a pour ambition d'étendre le dispositif sur d'autres territoires, notamment les départements 13 et 84.** Enfin, Objectif+ a créé en décembre 2019 le Groupement d'Employeurs Insertion Qualification GEIQ) régional qui accompagne les personnes en insertion socio-professionnelle vers les métiers de l'animation grâce à des parcours intégrés portés par des contrats en alternance. Alors, si vous aussi vous souhaitez faire partie du prochain parcours d'insertion **n'hésitez pas à prendre contact avec les équipes d'Objectif+ qui seront ravies de vous écouter pour répondre au mieux à vos attentes !**

**REDONNER CONFIANCE AUX JEUNES EN FAVORISANT LEUR INTÉGRATION DANS LA VIE ACTIVE...**

**UN PROJET RÉUSSI AVEC LES PARTENAIRES...**

**Objectif + n'aurait pu mener à bien ce projet d'envergure sans un grand nombre de collectivités et clubs partenaires.**

Les équipes d'Objectif + tiennent à remercier les communes de Manosque, Oraison, Céreste, Forcalquier, Château-Arnoux, Saint-Auban et Villeneuve pour leur soutien.

**Les clubs sportifs ne sont pas non plus en reste et c'est aussi grâce à eux que les jeunes pourront finaliser leur projet professionnel via leur contrat d'apprentissage.**



**OBJECTIF+**

**OBJECTIF +**

10, rue Arthur Robert 04100 MANOSQUE

Tél. : 04 92 75 24 47

ge@objectifplus.org

**GROUPEMENT D'EMPLOYEURS**  
*l'emploi autrement !*

*Vous cherchez une formation, Les métiers du sport et de l'animation vous intéressent ?*

**Objectif + vous propose des formations diplômantes, des contrats d'apprentissage en vue d'un emploi durable.**

*Vous êtes une collectivité locale, une structure sportive ou associative !*

**Objectif + met à votre disposition des salariés, développe leur formation, mutualise les emplois**

*Apprentissage, Emploi Saisonnier, CDII, CDD, CDI, Contrat d'engagement éducatif, Contrat de professionnalisation...*



**OBJECTIF+**

10 rue Arthur Robert - 04100 Manosque  
04 92 75 24 47 - ge@objectifplus.org

Implanté dans les établissements de l'Education Nationale, le réseau des GRETA-CFA répond aux besoins de formation et de professionnalisation des jeunes, des salariés et des demandeurs d'emploi. C'est le moment pour vous de vous lancer dans une formation professionnelle qui vous correspond !

## EMPLOI / FORMATION

Le GRETA-CFA Alpes-Provence propose une multitude de formations réparties sur les départements des Alpes-de-Haute-Provence et des Hautes-Alpes. Ce mois-ci, nous faisons un zoom sur les formations dispensées au GRETA-CFA de Digne-les-Bains ainsi que celui de Manosque **et plus particulièrement sur les formations qui touchent les métiers de l'industrie**. Alors, que vous soyez en recherche de formation, un jeune en recherche de professionnalisation ou bien que vous soyez salarié ou encore demandeur d'emploi, c'est l'occasion de trouver la formation professionnelle qui correspond à vos attentes et surtout qui vous correspond le mieux !

### FORMATIONS AU GRETA-CFA DE DIGNE-LES-BAINS

#### 1 BTS FED (Fluides - Energies - Domotique) Option C : Domotique et Bâtiments communicants.

Le détenteur de ce type de BTS, est **spécialiste des automatismes et des réseaux de communication du bâtiment**. Son métier consiste à concevoir, installer, programmer et mettre en service des solutions techniques dans l'habitat et les bâtiments professionnels.



#### 2 BTS Métiers de l'eau

Le titulaire de ce BTS travaille dans l'assainissement, le traitement des eaux pluviales et la distribution de l'eau. Il est appelé à y assumer les fonctions suivantes : gestion technique des ouvrages (conduite et régulation des installations, exploitation des réseaux, maintenance), encadrement-animation, gestion de l'information, étude et développement techniques...

# GRETA-CFA, ZOOM SUR LES FORMATIONS INDUSTRIELLES

#### 3 Mention complémentaire maintenance des équipements thermiques individuels

Le titulaire de cette mention complémentaire est un **professionnel chargé de la mise en service et de la maintenance préventive et corrective des installations et des appareils de production de chaleur, dans les secteurs des équipements thermiques, domestiques et petits bâtiments fonctionnels**.

Vous êtes intéressé(e) par l'une de ces formations dispensées au GRETA-CFA de Digne-les-Bains ? N'hésitez pas à rentrer en contact avec le centre !

#### Votre contact à Digne-les-Bains

Aurore GALLO COSSUS  
Chargée de développement de l'apprentissage  
[aurore.greta0405@gmail.com](mailto:aurore.greta0405@gmail.com)  
Tél. 07 57 00 05 82

### FORMATIONS AU GRETA-CFA DE MANOSQUE

#### 1 Bac pro MELEC (Métier de l'électricité et des environnements connectés)

Il met en œuvre et intervient sur les installations électriques et sur les réseaux de communication des domaines de la production, du transport, de la distribution, de la transformation et de la maîtrise de l'énergie électrique

#### 2 Titre Professionnel Soudeur

Le titulaire de ce diplôme participe à la réalisation d'ensembles unitaires et/ou de petite série chaudronnés et de tuyauterie pour différents secteurs d'activités, mettant en œuvre le travail des métaux en tuyauterie et/ou chaudronnerie industrielle. Il peut utiliser plusieurs procédés de soudage manuel tels que le TIG, l'Électrode Enrobée ou encore le semi-automatique.



### 3 TS FED ( Fluides - Energies - Domotique)

#### Option A : Génie climatique et fluide

Le titulaire de ce BTS conçoit, dimensionne, établit les devis, planifie les activités de réalisation et de maintenance, met en service et optimise les installations thermiques et conditionnement de l'air, pour améliorer les conditions de l'habitat et des installations industrielles.

### 4 BTS Electrotechnique

Le titulaire du BTS Electrotechnique est un spécialiste de l'étude, de la mise en œuvre, de l'utilisation et de la maintenance des équipements électriques qui utilisent aussi bien des courants forts que des courants faibles. Il peut travailler dans des activités de pré-étude, d'organisation-réalisation, d'installation sur site et de maintenance.

Si une de ces formations dispensées au GRETA-CFA à Manosque vous intéresse, c'est le moment de prendre contact et de vous lancer !

#### Votre contact à Manosque

Sophie CASELLA

Chargée de développement de l'apprentissage

sophie.greta0405@gmail.com

Tél. 07 88 21 68 72



### LES GRETA-CFA EN QUELQUES MOTS

Les GRETA-CFA au nombre de 4 sur l'académie d'Aix-Marseille proposent 1500 formations sur plus de 134 sites. **Tous implantés dans les établissements de l'Education Nationale, ces centres répondent aux besoins de professionnalisation tout au long de la vie des salariés, demandeurs d'emploi ou encore de jeunes en insertion professionnelle.**

2 axes principaux d'intervention prédominent au GRETA-CFA : **l'accompagnement et l'individualisation.** L'accompagnement se fait de l'accueil jusqu'au suivi post formation. L'accueil pédagogique, le positionnement, le conseil, l'évaluation sont les lignes directrices de toutes les formations. L'individualisation quant à elle, permet de moduler les formations en fonction des capacités de chacun.

**Le GRETA-CFA peut se vanter d'un taux de réussite proche des 90%... alors, vous aussi osez franchir le pas de la formation dans l'un de vos centres GRETA-CFA.**

Pour plus d'informations n'hésitez pas à vous rendre sur le site internet à l'adresse suivante

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



AVEC L'APPRENTISSAGE  
DONNEZ UN  
VRAI SENS  
À VOTRE FUTUR



L'Association «Les Petits Débrouillards» à Manosque, que vous connaissez certainement, relance 3 ans après la première édition Le Parcours Tremplin Numérique ! Ce parcours est un dispositif de formation gratuit et sans pré-requis adressé à un public à partir de 16 ans à la recherche de nouvelles compétences. On vous explique le principe, le fonctionnement...

EMPLOI / FORMATION

# PARCOURS TREMPLIN NUMÉRIQUE CHEZ LES PETITS DÉBROUILLARDS

## LES PETITS DÉBROUILLARDS EN QUELQUES MOTS

Les Petits Débrouillards, association dont les locaux se situent dans le centre ancien de Manosque fait partie d'un mouvement associatif national et international, proposant auprès de tous : enfants, ados, adultes des activités scientifiques et techniques en animant le D'Clic Lab, un espace ouvert à tous inscrit dans la dynamique des Fablab.. Mais Les Petits Débrouillards ce sont aussi des manifestations ludiques telles que la fête de la science, des animations en plein air pour les enfants de 6 à 15 ans... Tout cela dans un objectif simple : **cultiver la curiosité et le pouvoir d'agir**, dans ce cadre, Les Petits Débrouillards proposent un parcours tremplin numérique, un nouvel élan pour l'emploi...



## PARCOURS TREMPLIN NUMÉRIQUE

### PARCOURS TREMPLIN NUMÉRIQUE

*Un nouvel élan vers l'emploi*

Il s'agit d'une formation s'étalant de 21 à 37 semaines, ouverte à partir de l'âge de 16 ans, aux personnes titulaires d'un niveau bac ou infra-bac (Non exclusif).

Le but de cette formation est d'explorer de nouvelles perspectives professionnelles. Tout au long de ce parcours qui se déroule en 3 phases vous allez **découvrir les métiers du numérique avec des initiations techniques pour expérimenter une culture numérique, bureautique, le développement web, la création 2D et 3D mais aussi des spécialisations au choix.**

Ce parcours est gratuit et pris en charge par Pôle Emploi dans le cadre du PRIC (Pacte Régional d'Investissement dans les Compétences). Cette formation est rémunérée sous conditions.

**L'objectif de ce parcours est d'être un tremplin pour accéder à l'emploi avec une construction et le suivi d'un projet professionnel, des rencontres, des stages.** Chaque «stagiaire» bénéficie lors de ce parcours d'un accompagnement personnalisé et individuel pour axer au mieux la formation.

## LES 3 PHASES DU PARCOURS

### 1 1<sup>ÈRE</sup> PHASE

La première étape ou phase de ce parcours est **une phase «préparatoire», elle se déroule sur 4 semaines au rythme de 30 heures réparties du lundi au jeudi.** Le but de cette 1<sup>ère</sup> entrée en matière du parcours est de faire **une mise à niveau sur les outils informatiques, d'amorcer un parcours culturel pour découvrir le territoire numérique local.** Le travail en groupe est aussi la clé de cette phase qui sera complétée par une formation à la médiation numérique.

### 2 2<sup>ÈME</sup> PHASE

Le deuxième volet de ce parcours va s'articuler entre différents modules sur une période de 17 semaines. **C'est lors de cette deuxième phase que l'on rentre dans la partie «formation technique».** Comme pour la 1<sup>ère</sup> phase ce sont 30 heures de formation réparties du lundi au jeudi.

1/ **Modules de culture numérique** : la question de la sécurité informatique va être abordée ainsi que la communication et les médias.

2/ **Modules techniques** : pour une approche ludique et pratique ces modules sont axés sur le développement web et les applications mobiles, très en vogue depuis quelques temps, la programmation ainsi que la fabrication numérique (s'initier aux imprimantes 3D ou autres machines de création du fablab).

3/ **Modules professionnels** : lorsque l'on a les bases il faut savoir les mettre en avant... aussi ces modules vont vous permettre de savoir rédiger un cv, réaliser votre portfolio, appréhender les entretiens, faire des rencontres avec des professionnels ou encore élaborer votre projet professionnels.

4/ Cet avant-dernier opus de cette deuxième phase du parcours va **vous permettre de réaliser des projets.** Ces projets seront tutorés par des professionnels pour vous guider dans la bonne réalisation de ceux-ci.

5/ Enfin, lors de ce dernier module **vous allez pouvoir approfondir vos connaissances**. C'est-à-dire que si vous avez un intérêt plus particulier pour la vidéo, la fabrication numérique, le développement web ou encore la programmation avancée, c'est l'occasion de parfaire et personnaliser vos connaissances.

### 3 3<sup>ème</sup> PHASE

Cette dernière et troisième phase du parcours est une phase d'accompagnement qui peut s'étaler sur 16 semaines.

C'est à ce moment-là que vous allez bénéficier d'un accompagnement individualisé pour **construire votre parcours professionnel ou poursuivre une formation**. C'est aussi le moment des suivis de projets personnels. **Les formateurs, toujours très à l'écoute, vous guideront et vous conseilleront** au mieux, en fonction de vos attentes. Durant cette 3<sup>ème</sup> phase du parcours vous allez pouvoir faire des stages en entreprises pour une immersion totale dans le monde du travail. Toujours en étroite collaboration avec les formateurs, vous allez participer à la co-construction et animation d'évènements en lien avec les professionnels.



A l'issue de ce parcours vous disposerez d'un panorama de nouvelles compétences et une connaissances des enjeux du numérique vous permettant de vous aiguiller de manière avertie vers de nouvelles trajectoires professionnelles

Alors convaincu par le Tremplin du Numérique ? Participez le 18 mars à une information collective dans les locaux des Petits Débrouillards à Manosque.

Informations et inscriptions par téléphone ou mail aux coordonnées ci-dessous.



#### LES PETITS DEBROUILLARDS

10, rue Arthur Robert 04100 MANOSQUE

Tél. : 06 38 80 85 10 - [m.prorok@debrouillonet.org](mailto:m.prorok@debrouillonet.org)

# PARCOURS TREMPLIN NUMÉRIQUE

*Un nouvel élan vers l'emploi*



**A PARTIR  
D'AVRIL 2021**

Une formation  
de 21 à 37  
semaines sur  
Manosque.

**INFORMATION COLLECTIVE  
LE 18 MARS 2021 À 9H**

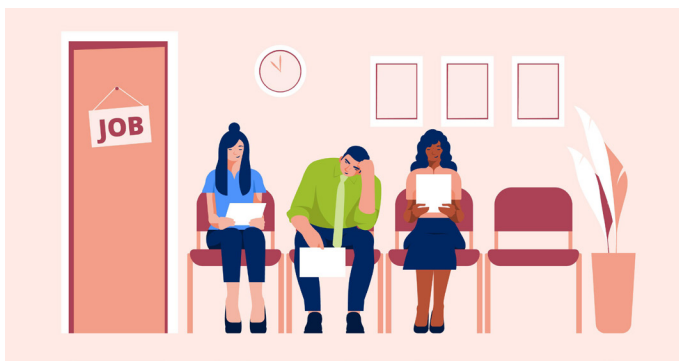
**CONTACT 06 38 80 85 10 - [m.prorok@debrouillonet.org](mailto:m.prorok@debrouillonet.org)**



Vous avez décroché un entretien et après la joie, c'est le stress ! Pour ne pas paniquer, une seule solution : préparer cet entretien avec méthode. Il faut construire votre pitch, votre discours et vous entraîner comme un sportif. Nous vous donnons quelques pistes et conseils pour que votre entretien se passe au mieux et décochiez le job de vos rêves !

EMPLOI / FORMATION

«Le plus important, c'est d'être naturel». A l'approche de votre entretien, c'est ce qu'on vous répète pour vous tranquilliser. Alors, faut-il aller à son entretien «les mains dans les poches» ? Certainement pas car pour un entretien de recrutement, **être naturel et crédible suppose un véritable travail de préparation en amont**. Apprendre à parler de soi, de son parcours, de son projet, et en lien avec les attentes du recruteur, cela se prépare ! D'autant que si vous avez moins de 30 ans, vous ne maîtrisez pas forcément tous les codes du monde professionnel... et que le naturel peut aussi vous jouer des tours. **Les recruteurs sont attentifs, très attentifs même, à votre savoir être**. Pour vous donner toutes les chances de faire bonne impression, il ne faut pas faire l'impasse sur la préparation. **Se renseigner sur l'entreprise, soigner sa présentation... Votre CV a déjà retenu l'attention du recruteur, continuez sur votre lancée !**



**PRENEZ DU TEMPS POUR PRÉPARER VOTRE ENTRETEN**

Pour préparer son entretien on procède par étapes :

**1 On se renseigne sur le poste convoité et sur l'entreprise qui recrute**

C'est basique, mais figurez-vous que pas mal de jeunes candidats, ayant répondu à plusieurs annonces, ne savent finalement plus pour quel poste ils postulent lorsqu'ils arrivent à l'entretien. Au contraire, reprenez bien l'annonce et relisez-la attentivement.

**Notez tous les points du profil recherché : formation, expérience, qualités (dynamique, bon vendeur, persévérant, etc.), et l'intitulé du poste en entier «Chargé d'affaires pour le secteur Graines et semences».**

Si vous avez le nom de l'entreprise pour laquelle vous postulez, - ce qui est généralement le cas - **vous devez absolument vous renseigner sur elle.**

Si c'est une grosse entreprise, visitez son site internet (c'est le minimum), repérez bien quels types de produits ou de services

# COMMENT BIEN PRÉPARER SON ENTRETEN D'EMBAUCHE ?

qu'elle propose, quelles nouveautés elle veut lancer, etc. **Allez voir l'organigramme ou les noms des responsables des grands services et notez-les.** Vous serez peut-être reçu en entretien par l'une de ces personnes. Si vous postulez pour un poste de cadre, il est judicieux de savoir situer l'entreprise par son chiffre d'affaires, le nombre de ses usines ou de ses magasins. **Vous pouvez consulter la presse spécialisée (sur Internet ou en bibliothèque) pour rechercher des articles éventuels sur l'entreprise.**

Si vous connaissez des amis qui y ont déjà fait des stages, vous pouvez aussi les appeler pour vous renseigner sur l'ambiance, la politique de recrutement, les salaires, etc.

Pourquoi ces recherches ? Pour savoir où vous mettez les pieds, et **être plus informé, plus réactif en entretien et prouver ainsi votre motivation, voire votre connaissance du secteur et du métier.** Si votre interlocuteur vous parle de son nouveau produit, ou vous explique qu'il veut renforcer son équipe de commerciaux, vous serez plus à même de comprendre sa préoccupation.

Cette petite enquête vous permet aussi de voir si cette entreprise vous attire par son activité, son style, son dirigeant, sa renommée, les relations humaines qu'elle entretient. Votre motivation doit être très concrète.



**2 Analysez votre CV et trouvez vos atouts !**

Vous devez revenir à votre CV (c'est le document que le recruteur a eu en main) et **pointer tous vos points forts et tous vos points faibles pour ce poste en étant très objectif.** N'hésitez pas à faire cela en prenant un papier et un crayon pour ne rien oublier.





- *Mettez-vous à la place de la personne qui va vous recevoir.* Qu'est-ce qui peut l'intéresser chez vous ? Avez-vous la formation demandée, oui ou non ? Si oui, c'est à noter au chapitre des atouts, mais ce n'est pas suffisant pour vous faire embaucher car d'autres candidats auront la même formation.

- *Et l'expérience ?* Analysez les expériences mentionnées sur votre CV et **réfléchissez à ce qu'il faudra mettre en valeur face à votre interlocuteur.** Que vous ont apporté ces expériences qui pourraient l'intéresser ? Que devrez-vous souligner ? Y a-t-il eu une logique, une progression qui vous amène à postuler pour le poste en question ?

- *Passez ensuite à votre personnalité.* Quelles «activités extra-professionnelle» avez-vous indiquées ? Démontrent-elles que vous avez les qualités requises pour le poste ? Pourquoi ? Y a-t-il d'autres éléments dans votre vie qui témoigneraient mieux de ces qualités ? Une réussite particulière dans un projet, un stage ?

### 3 Regardez vos faiblesses en face.

**Demandez-vous quelles sont vos faiblesses pour le poste :** le recruteur les aura vues lui aussi. Il va vous interroger là-dessus. Echec, périodes de chômage, changement d'orientation, manque d'expériences satisfaisantes.

Avoir des zones d'ombre est tout à fait normal, rares sont ceux qui n'en ont pas. **L'important est de les connaître et de les voir travaillées avant de vous présenter devant un potentiel employeur...**

Ne vous voilez donc pas la face, mais réfléchissez à la façon dont vous allez répondre non en niant ou en dissimulant, mais en rebondissant sur du positif : «Oui, je n'ai pas encore d'expérience dans l'automobile, mais l'agro-alimentaire m'a appris à me battre sur le plan commercial et à développer les démarches qualité. J'ai très envie d'apporter mes compétences à votre secteur.» Ne vous laissez pas trahir par votre inconscient !

Ne laissez aucun point en jachère et surtout pas ceux qui vous font mal, Votre inconscient, a la capacité de torpiller avec beaucoup d'efficacité les messages que vous êtes en train de passer... et d'immiscer d'un seul coup le doute chez votre recruteur sur l'intégralité de votre candidature.

**Notez que le malaise peut s'installer si vous mentez ouvertement sur votre parcours ou votre personnalité, le recruteur percevant que quelque chose cloche.**

### 4 Préparez votre pitch et entraînez-vous !

Une fois vos éléments positifs et négatifs listés, il faut entrer en piste ! **Autrement dit : s'entraîner à communiquer oralement tout cela.**

Nous avons tous des tics de langage. Mais entre une discussion informelle entre amis et un entretien d'embauche, certains sont à proscrire, d'autant que cela peut être horripilant. **Les «hein», «heu», «quoi» qui ponctuent les phrases sont à bannir, et ce, même si vous êtes un peu stressé. De même que les fautes de français : plus jamais de «si j'avais su, j'aurais pas venu» !**

Votre CV est béton, votre parcours professionnel colle parfaitement à l'annonce à laquelle vous postulez. Et pourtant, le jour de l'entretien,

vous n'arrivez pas à convaincre le recruteur ? **Pour qu'un discours soit entendu, qu'importe le fond, il faut y mettre les formes. En clair, il est nécessaire de maîtriser l'intonation de sa voix pour mieux vendre votre présentation.** En effet, il est difficile de croire qu'un candidat est dynamique s'il le dit d'une voix trop «molle»... Pensez aussi à la manière dont vous vous tenez face à votre interlocuteur, à votre jeu de mains ainsi qu'à votre regard. **Même si cela peut paraître secondaire, le recruteur sera forcément sensible à la manière dont vous vous comportez.**

- Commencez par préparer votre pitch de présentation : il faut dire qui vous êtes et résumer les grandes lignes de votre parcours en 1 minute chrono, sans oublier de mettre en avant vos principaux atouts (par exemple soulignez que vous parlez 3 langues et avez vécu 1 an à l'étranger pour un poste à l'international, etc.)

**Exercez-vous à parler de façon fluide, ni trop vite, ni trop lentement, en faisant des pauses pour respirer.** Vous pouvez vous enregistrer en vidéo sur votre smartphone pour vous améliorer.

- Ensuite, reprenez votre CV, et exercez-vous à parler de chacune de vos expériences passées (stages, jobs, projets...) car les recruteurs vous demandent souvent de préciser tel ou tel point. **Ne vous noyez pas dans les détails, soyez direct et surtout efficace : soulignez bien ce qui peut être en lien avec le poste pour lequel vous postulez.**

- Si vous avez le temps, **entraînez-vous aussi à répondre à une douzaine de questions classiques posées en entretien d'embauche** (qualités-défauts, valeurs, projets), cela vous évitera d'être déstabilisé en entretien par une question à laquelle vous n'auriez pas songé. **Et même si on ne vous pose pas ces questions-là exactement, cela vous apprendra tout de même à parler de vous-même et à savoir vous «vendre».**

Vous pouvez éventuellement vous entraîner avec des amis, cela vous détendra et vous aidera à corriger certains défauts et surtout à prendre confiance en vous.

## POUR RÉSUMER

- 1 On regroupe le maximum d'infos concernant l'entreprise qui recrute : pour quel poste on postule, les caractéristiques de l'entreprise, son activité etc...
- 2 On analyse son CV, ses atouts, son expérience pour pouvoir préparer au mieux son entretien et répondre aux questions du recruteur.
- 3 On ne se voile pas la face et on ne triche pas sur ses faiblesses : on ne ment pas sur son parcours et ses compétences !
- 4 On s'entraîne à parler le plus distinctement possible, on s'entraîne à répondre aux éventuelles questions «pièges» et pourquoi pas ne pas se filmer ou demander l'aide d'un ami qui jouera le rôle du recruteur ?

Maintenant que vous avez les bases... à vous de jouer pour être au top et décrocher le boulot de vos rêves !

# ISOLATION À 1 EURO SUIVEZ



**PAYEZ 1€**



## ETAPE 1

**APPELEZ ETH PRO  
ET PRENEZ  
RENDEZ-VOUS  
POIR LA VISITE  
TECHNIQUE**



- ▶ **Pour les propriétaires d'une résidence (principale ou secondaire) ou locataires**
- ▶ **Revalorisez votre bien en isolant les combles, le garage, le cellier, la cave ou le vide-sanitaire...**
- ▶ **Faites jusqu'à 30 % d'économie d'énergie**
- ▶ **Gagnez facilement jusqu'à 4 degrés de fraîcheur en plus en été, et jusqu'à 4 degrés de chaleur en plus en hiver**

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



**ETH Pro**  
Eco-Tec Habitat

L'isolateur que vous recommandez

**Contactez-n**  
mai

# LE PARCOURS



## ETAPE 2

UN TECHNICIEN  
FAIT LA VISITE  
TECHNIQUE  
QUI EST  
**GRATUITE !**

- ▶ Sans condition de revenus, sans avance de frais
- ▶ Vous ne payez que 1 €
- ▶ ETH PRO s'occupe de tout !
- ▶ Des techniciens qualifiés
- ▶ Départements 04/05/13/83/84

## ETAPE 3

UNE ÉQUIPE  
QUALIFIÉE  
EFFECTUE  
L'ISOLATION

## ETAPE 4

L'ISOLATION  
EST TERMINÉE  
**VOUS NE PAYEZ  
QUE 1€**



**GAGNEZ 4°C**



**ous: Service planification et technique : 04 92 72 34 62 / 06 40 66 45 72**

**l : ecotechabitatpro04@gmail.com - https://eco-tec-habitat-pro.com**

**5016 A - Avenue Charles Richaud 04700 Oraison**

4 mois ! C'est exactement le temps qu'il a fallu à Mathilde pour monter son projet et ouvrir une boutique «bien-être» à Oraison. Très tendance depuis quelques temps, Mathilde a choisi de proposer à la vente des produits CBD, dont la plante n'est autre que le chanvre. Mais attention il n'y a absolument rien d'illégal dans la vente de ces produits. Bien au contraire...  
ORAISON

# «LA LIGNE VERTE» NOUVELLE BOUTIQUE BIEN-ÊTRE À ORAISON

## CBD : QU'EST-CE-QUE C'EST ?

Le Cannabidiol aussi connu sous le nom de CBD, fait partie des 140 cannabinoïdes présents dans le Chanvre. De la famille des Cannabis Sativa, le chanvre est une plante 100% légale très cultivée en France et en Europe. En effet, sa teneur en tétrahydrocannabinol (THC) est très faible, il en contient moins de 0,2%, ce qui ne risque pas de vous faire planer; par contre il est très utilisé dans l'alimentation, les fibres textiles ainsi que le papier. En temps de guerre, cette plante facile à cultiver et éco-responsable était même considérée autrefois comme une ressource essentielle, car elle permettait de produire des cordes et des voiles d'une résistance exceptionnelle. C'est donc à base de CBD que Mathilde vous propose une large gamme de produits, c'est cette molécule qui explique le récent succès du chanvre dans les domaines bien-être et cosmétique, et médicaux, alternative naturelle aux anti-inflammatoires, anti-douleurs et anxiolytiques, le tout sans effets secondaires ni risques de dépendance.



## LA LIGNE VERTE, BOUTIQUE BIEN ÊTRE



Mathilde, Oraisonnaise d'adoption ne se voyait pas installer sa boutique « La ligne verte » ouverte depuis le 8 février, ailleurs qu'à Oraison. Après s'être renseignée sur les plantes et leur bienfait, elle décide de se lancer et de proposer des produits

à base de chanvre sous toutes les formes : de l'épicerie à la cosmétique, avec un large choix .

En poussant les portes de la boutique Rue Charles Dol, on se retrouve dans une bulle zen de bien-être. Très à l'écoute de vos besoins Mathilde saura vous guider dans vos achats afin que vous puissiez trouver le produit qui vous conviendra le mieux .Ce sera également l'occasion d'en savoir un peu plus sur les produits proposés en boutique et leurs bienfaits. Ils n'ont aucun secret pour elle.

UNE GAMME DE PRODUITS NATURELS À BASE DE CBD, LA NOUVELLE TENDANCE POUR VOUS APPORTER UN COMPLEXE VITAMINÉ POUR VOUS SENTIR ZEN ET EN FORME !

## LES PRODUITS EN VENTE DANS LA BOUTIQUE



Besoin de zénitude ?

Vous trouverez en franchissant les portes de «La Ligne Verte», un large choix de produits alimentaires tels que : infusions, café, muesli, chocolat, huile de chanvre, thé, miel, biscuits à base de farine de chanvre, sel, chutney, pâtes, pesto ... Pour la partie cosmétique : crèmes de nuit, anti-cernes, savon, shampoing, huiles et bien d'autres produits que Mathilde vous fera découvrir. Des fleurs de chanvre CBD sont aussi disponibles en boutique. Ces produits sont garantis 100% naturels, et'ils peuvent également aider à réguler certaines maladies chroniques inflammatoires avec l'avis du médecin, en complément des médicaments classiques préconisés .



## LA LIGNE VERTE

Rue Charles Dol - 04700 Oraison  
laligneverte04700@gmail.com

Tél. 07 81 05 50 56 - Facebook : @laligneverteoraison  
Magasin ouvert du lundi après-midi de 14h à 18h  
Du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h  
Le samedi de 10h à 12h30 et de 15h à 18h

Manosque et son centre ancien nous cachent souvent de réelles pépites qui sont parfois peu connues ou purement et simplement méconnues. Pour ce mois de mars, nous mettons en avant l'Association « Quartier des Arts » qui souhaite plus que tout valoriser et développer une identité artistique... On vous en dit plus dans l'article à lire et à faire lire au maximum !

## MANOSQUE



### L'ASSO «QUARTIER DES ARTS»

Quartier des Arts », voilà un beau nom bien pensé et qui parle de lui-même pour cette association... et à votre avis dans quel quartier du centre ancien de Manosque les membres de l'association œuvrent-ils ? **Et bien c'est du côté du quartier du Soubeyran qu'il**

**faut se tourner.** Parfois un peu « oubliés », les commerçants, les artisans, les restaurateurs et les autres acteurs du quartier, à partir de la mairie et jusqu'à la Villette, ont souhaité **s'unir pour dynamiser et développer une identité artistique déjà bien implantée grâce à la galerie « Plastik'Art » et « Empreinte 04 ».**

C'est une volonté commune de dynamiser et faire-valoir le quartier qui a fait naître cette association.

La particularité de l'association réside dans le fait qu'il n'y a pas de principe de hiérarchie, mais **c'est plutôt un système de coprésidence qui crée une émulation et un vrai dynamisme. Le fonctionnement est basé sur l'entraide, l'écoute, le partage et l'ouverture d'esprit, dans le but de favoriser l'émergence d'idées nouvelles concrétisables qui vont permettre de mettre en place un maximum d'animations tout en incluant bien entendu petits et grands manosquins.**

C'est une structure qui se veut être à taille humaine pour justement pouvoir préserver le lien social. Les représentants de l'association sont en lien permanent avec la mairie qui soutient le projet depuis le début. .

**«NOUS ESPÉRONS DONNER UNE IMAGE SOUDÉE, DYNAMIQUE QUI ENGAGE D'AUTRES ARTISANS À S'INSTALLER DANS NOTRE SI JOLI QUARTIER DU SOUBEYRAN»**

### UNE DYNAMIQUE BIEN RODÉE...

Depuis sa création en octobre 2020, l'association ne cesse de **se démener pour mener des actions toutes plus attractives les unes que les autres** : déambulations musicales, organisation d'un marché de Noël des artisans et créateurs sur la place Marcel Pagnol pour les fêtes de fin d'année... **bref les idées ne manquent pas et les animations connaissent un franc succès.**

Même si le monde de la culture est en stand-by, l'Association ne **baisse pas les bras et a donc mis en place depuis le 6 février un concept innovant** : une galerie vitrine collaborative dans la rue

# «QUARTIER DES ARTS» À MANOSQUE SE MOBILISE !

des Marchands. Le concept est simple, le cabinet d'infirmiers, qui soit dit en passant avait déjà « hébergé » la crèche de quartier pour Noël, **prête pour l'année sa vitrine afin qu'artistes confirmés ou en herbe puissent exposer leurs œuvres..**



Cette exposition est anonyme et traite de plusieurs sujets qui se rapportent au MONDE, à l'ÉCOLOGIE, aux VALEURS UNIVERSELLES, à LA RÉSILIENCE. **Elle est ouverte à tous et à toutes, petits et grands, peu importe la technique et le style;** Le plus de cette exposition

peu conformiste : les dessins et textes sont acceptés, ils passeront sous forme de diaporama dans la vitrine.

Si vous souhaitez vous aussi participer à cette expo, vous pouvez déposer vos œuvres à la Crêperie chez Zaza qui installe la vitrine en contactant d'abord l'association par mail, par téléphone ou encore via la page facebook de l'association.. **Vous avez jusqu'au 21 mars pour venir y jeter un petit coup d'oeil.**

Preuve que les membres de l'association sont « ouverts » : si vous avez des idées que vous avez envie de partager ils sont à votre écoute.



### DES PROJETS À VENIR

Nous n'allons pas tout vous dévoiler mais nous pouvons déjà vous informer que **grâce à son engagement et à sa réactivité, la place des Marchands va bientôt accueillir un nouvel atelier d'artiste.** La signalisation du quartier est aussi en cours, l'organisation d'un marché artisan Place Marcel Pagnol est aussi dans les tablettes. Des festivals, de la musique, des expos, des spectacles vont animer toute l'année le quartier et bien d'autres surprises sont à venir ! Alors restons attentifs !!!!

**Association «Quartiers des Arts»**  
rue des Marchands et Soubeyran 04100 Manosque  
**Tél. 06 18 81 13 30 - quartierdesartsmanosque@gmail.com**  
Facebook : **Quartier des Arts Manosque**

## DIMANCHE 7 MARS

<b>ESPARRON DE VERD</b>	Salle Polyvalente	Vide-greniers	9h-18h	☎ 06 99 46 87 46
-------------------------	-------------------	---------------	--------	------------------

## MERCREDI 10 MARS

<b>DIGNE LES BAINS</b>	Ctre. René Char	Atelier création numérique (8-18 ans)	...	☎ 04 92 30 87 10
------------------------	-----------------	---------------------------------------	-----	------------------

## JEUDI 11 MARS

<b>DIGNE LES BAINS</b>	Ctre. René Char	Diff. audio «Creation pour Stick Chapman» Diff. sur facebook Ctre René Char et ville Digne	19h	☎ 04 92 30 87 10
------------------------	-----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	-----	------------------

## SAMEDI 13 MARS

<b>LURS</b>	L'osons Jazz Club	Géraldine Laurent Quartet «Cooking» Diffusion en ligne - participation 5€	21h-23h	☎ 04 92 74 37 01
<b>DIGNE LES BAINS</b>	Ctre. René Char	Diff. vidéo JP. Watremez Quartet Diff. sur facebook Ctre René Char et ville Digne	21h	☎ 04 92 30 87 10

## MERCREDI 17 MARS

<b>DIGNE LES BAINS</b>	Ctre. René Char	Atelier création numérique (8-18 ans)	...	☎ 04 92 30 87 10
------------------------	-----------------	---------------------------------------	-----	------------------

## VENDREDI 19 MARS

<b>DIGNE LES BAINS</b>	Ctre. René Char	Concert live stream : Will Barber Diff. sur facebook Ctre René Char et ville Digne	21h	☎ 04 92 30 87 10
------------------------	-----------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-----	------------------

## MERCREDI 24 MARS

<b>DIGNE LES BAINS</b>	Ctre. René Char	Atelier création numérique (8-18 ans)	...	☎ 04 92 30 87 10
------------------------	-----------------	---------------------------------------	-----	------------------

## JEUDI 25 MARS

<b>DIGNE LES BAINS</b>	Ctre. René Char	Diff. audio : Marc-André Leger Diff. sur facebook Ctre René Char et ville Digne	19	☎ 04 92 74 37 01
------------------------	-----------------	------------------------------------------------------------------------------------	----	------------------

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-MARS**  
à l'adresse : [magmouvin@mouv-in.com](mailto:magmouvin@mouv-in.com)

# AGENDA

## SAMEDI 20 MARS

<b>LURS</b>	L'osons Jazz Club	Franck Amsallem Quartet «Gotham Goodbye» Diffusion en ligne - participation 5€	21h-23h	☎ 04 92 74 37 01
<b>VALENSOLE</b>	Cour ancienne Ec.	Gratuitere	10h-16h	☎ 06 78 28 60 14

## SAMEDI 27 MARS

<b>LURS</b>	L'osons Jazz Club	Pierre de Bethmann Trio «Essais» Diffusion en ligne - participation 5€	21h-23h	☎ 04 92 74 37 01
<b>DIGNE LES BAINS</b>	Ctre. René Char	Diff. vidéo Mystere Trio Diff. sur facebook Ctre René Char et ville Digne	21h	☎ 04 92 30 87 10



Assistanat  
Communication  
Evènementiel

Les tâches administratives représentent pour vous une galère ?  
Besoin de visuels ou vidéos mais ce n'est pas votre métier ?  
Un évènement à organiser mais par où commencer ?

Faites votre métier, je m'occupe du reste !

Marie PIZZALA



06.13.80.03.11



contact@newwave04.fr



New Wave

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 !



CENTRE  
CULTUREL  
**RENÉ CHAR**  
DIGNE-LES-BAINS

Ville de **DIGNE**  
les-Bains **EXPLORATRICE**  
**DÉ CULTURES**

**LIVE STREAM**  
**WILL BARBER**  
Ven. **19 MARS**

**À 21H**

Sur les pages **FACEBOOK** : Ville de **DIGNE LES BAINS** / **CENTRE CULTUREL RENÉ-CHAR**



ÉVÈNEMENT

Très active sur le plateau de Valensole, l'Association La Voï se démène pour maintenir un minimum d'activité et ce en dépit de la situation sanitaire. Pour ce mois de mars, La Voï vous propose une gratuiterie et une sortie botanique ! On vous présente l'association et les deux animations à venir. Et surtout on note les dates dans son agenda !

## VALENSOLE

### LA VOÏ, POUR FAIRE ENSEMBLE

L'association la Voï, créée à Valensole en 2016 existe pour **permettre aux gens de se rencontrer et d'apprendre les uns des autres**. Les activités ouvertes à tous ont lieu, « en temps normal », tout au long de l'année : atelier de couture, atelier de fabrication de cosmétiques, kinos, atelier d'écriture, soirée livres. **Les idées ne manquent pas et chacun est invité à proposer son savoir-faire**. Pour participer aux activités, il faut être adhérent de l'association. Lorsqu'un intervenant rémunéré est présent, la somme demandée à chacun est basée sur le principe du prix libre, conscient, selon les possibilités personnelles. Avec le Colibricole, association valensolaise spécialisée dans la réduction des déchets, La Voï partage une salle communale mais aussi des convictions écologiques ! Elle propose donc aussi **un atelier de recyclage textile en utilisant des vêtements inutilisés, récupérés lors des Gratuiteries** que leur croyance en la nécessité d'une économie circulaire (Réutiliser-Réparer-Recycler) les a amenés à mettre en place.



# GRATUITERIE ET SORTIE BOTANIQUE AVEC «LA VOÏ» À VALENSOLE !

### UNE «GRATUITERIE» KESAKO ?

C'est le don d'objets que l'on offre aux autres. Pas de troc, pas de rétrocession, du don tout simplement. L'idée est de venir déposer le jour de la Gratuiterie, ses objets devenus inutiles ou superflus, propres et en bon état, afin qu'ils circulent et profitent à d'autres : jouets pour enfants, jeux, vêtements bébé, enfants, femmes, hommes, bricolage, livres, vaisselle ... **ou rien du tout. Et de repartir avec ce qui vous plaît !** Et ainsi, réduisons déchets et gaspillage !

La prochaine gratuiterie se tiendra le **SAMEDI 20 MARS 2021** de 10h à 16h dans la cour de l'ancienne école à Valensole. Pour tout renseignement contacter Francine : 06 78 28 60 14

### SORTIE BOTANIQUE

La connaissance de notre milieu naturel semble importante aux membres de l'association. Aussi, elle organise des balades botaniques avec Frédérique ou Mathilde. C'est l'occasion d'apprendre à reconnaître et identifier les plantes sauvages de notre territoire et de découvrir leurs usages comestibles et médicinaux.

La prochaine sortie botanique aura lieu **SAMEDI 13 MARS 2021** l'après-midi, sur le Plateau de Valensole

Renseignements et inscriptions à la sortie botanique  
Association La Voï - Valensole  
Karin : Tél. 06 84 51 37 26  
04lavoi@ecomail.fr

## Nouveau Service

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



**EXPÉDITION DE TOUT COLIS :**  
*Ski, vélo, échelle, pneu, jantes, petits meubles, matelas...*  
Possibilité valeur déclarée et contre-remboursement à la livraison.



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



**Gap** 04 92 51 28 22 mes.gap@transportscharbonnier.com  
**Manosque** 04 92 72 18 16 mes.manosque@transportscharbonnier.com





SANTÉ

En cette période de crise sanitaire qui n'en finie pas, les réserves de sang sont au plus bas... Aussi l'Amicale des Donneurs de Sang de notre département fait au mieux en fonction de la situation pour maintenir les collectes en fonction des contraintes sanitaires. Retrouvez le calendrier des collectes pour ce mois de mars !

# DON DE SANG, DES BESOINS TOUJOURS IMPORTANTS

TERRITOIRE

## DONNER SON SANG, UN ACTE VOLONTAIRE

En 2020, malgré la crise sanitaire et de manière générale, les donateurs volontaires ont répondu présents. Cependant, les réserves restent basses et la mobilisation est de tous les instants. On ne le rappellera jamais assez, mais **donner son sang est un acte solidaire !**

En effet aujourd'hui, aucun produit n'est capable de remplacer le sang humain, **le don du sang est donc indispensable pour soigner certaines maladies et les produits sanguins ont une durée de vie limitée on ne peut donc les stocker «Ad vitam aeternam» et les besoins sont quotidiens.**

Certaines personnes n'osent pas franchir le pas, parce qu'il existe encore pas mal d'idées reçues telles que : «je n'ai pas le temps», «j'ai peur des aiguilles et de la piqûre», «il faut être à jeun pour donner son sang», ou encore «il existe des risques de contaminations». Et bien... toutes ces idées sont fausses !

Il faut savoir que **le prélèvement en lui-même ne dure que 8 à 10 minutes**, si on ajoute le temps d'entretien préalable avec le médecin ou l'infirmier, puis le temps de repos et de collation, **cela ne prendra que 45 minutes...** Ensuite, qu'on se le dise : **donner son sang ne fait pas plus mal qu'une prise de sang.** Ce geste est pratiqué par un(e) infirmier(e) spécialement formé(e). En ce qui concerne l'idée qu'il faille être à jeun, et bien cela est totalement faux, au contraire, **il vaut mieux avoir mangé avant de donner son sang pour diminuer le risque de malaise.** Enfin **donner son sang ne présente aucun risque de contamination.** Le matériel de prélèvement utilisé est stérile et à usage unique et le don est supervisé par un personnel médical expérimenté !

**Donc maintenant à vous de jouer pour apporter votre pierre à l'édifice et contribuer à sauver des vies.**



## LES COLLECTES DU MOIS DE MARS

Pour ce mois de mars, plusieurs collectes sont programmées, vous pouvez vous déplacer pour le faire et ce même en cas de couvre-feu ou de confinement. Voici les dates et la liste :

- Digne-les-Bains : 3 mars 2021 - Tél. 06 61 93 04 30
- Sisteron : 5 mars 2021 - Tél. 06 33 39 74 34
- Manosque - L'Occitane : 9 mars - Tél. 06 16 26 18 35
- Manosque - Salle des Tilleuls : 12 mars - Tél. 06 13 42 26 10
- La Brillanne - 16 mars 2021 - Tél. 06 82 09 81 07
- Pierrevert - 18 mars - Tél. 06 86 38 89 82
- Forcalquier - 22 mars - Tél. 06 01 91 85 52
- Digne-les-Bains : 24 mars 2021 - Tél. 06 61 93 04 30
- Aiglun : 30 mars 2021 - Tél. 06 77 16 45 58

**Pour participer aux collectes, on pense bien à prendre rendez-vous sur le site <http://resadon.fr/> et encore plus simple on télécharge l'application sur son smartphone «Dondesang». L'application est disponible en version IOS et Android. Vous allez pouvoir avoir un accès direct à votre espace si vous êtes déjà donneur, vous pouvez également prendre directement rendez-vous et vous pourrez vous géolocaliser pour trouver l'ensemble des lieux de collecte.**

Pratique non ?

## LES CONSIGNES SANITAIRES STRICTES

Pas de panique, **des consignes sanitaires strictes sont mises en place sur les lieux de collecte et elles évoluent à cause des nouveaux risques de variants.** Le port du masque est obligatoire et doit être enlevé seulement lors de la collation en respectant une distance minimale de 2 mètres. **Tous les gestes barrières en vigueur sont scrupuleusement respectés, il n'y a donc aucun risque à venir son donner son sang.**

## VOUS AUSSI DONNEZ VOTRE SANG

pour prendre rendez-vous

<https://dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte>

Pour tous renseignements complémentaires  
Tél. 06 13 42 26 10

Les réserves sont au plus bas.

Le seul risque à prendre est celui de sauver des vies...



**EFS.**  
*Bien plus que*  
**le DON DE SANG.**





Nous vous l'annonçons dans le magazine du mois dernier, le projet de la nouvelle salle de concert de la MJC, La Capsule voit le jour ! Nous faisons une présentation de ce beau projet qui espérons-le pourra rapidement ouvrir ses portes pour accueillir des artistes tous plus talentueux les uns que les autres et vous promettre de beaux moments de convivialité !

MANOSQUE

Pour celles et ceux qui ne connaîtraient pas, ou peu, la MJC, nous faisons un petit rappel. La MJC est un lieu de mixité sociale intergénérationnel et dédié à la jeunesse. L'équipe de la MJC a à coeur de promouvoir la diffusion culturelle et artistique au travers d'animations de proximité, d'initiatives, de pratiques et de manifestations citoyennes. Ce sont plus particulièrement sur 3 pôles d'activités que la MJC développe ses missions : la jeunesse, les activités de loisirs et les musiques actuelles.

Pour cette année 2021, les équipes se sont penchées sur une rénovation de la salle de concerts...

AVANT «LA CAPSULE»... LE CAFÉ PROVISOIRE !



C'est en 1995 que les premières soirées musiques actuelles sous le nom de «Café Provisoire» se déroulent et le provisoire va finalement devenir du définitif ! En 2005, c'est la labellisation en tant que lieu de Développement Musiques Actuelles qui est décernée par

la Région Provence-Alpes-Côte-d'Azur. En 2021, le projet passe une nouvelle étape : le nom historique de «Café Provisoire» cède sa place à «La Capsule».



Euteika - Crédit photo Pierre Poupounot

LES OBJECTIFS DU PÔLE «MUSIQUES ACTUELLES»

Les objectifs du pôle Musiques Actuelles sont simples et au nombre de 4 :

- Encourager la démocratisation et l'accès aux oeuvres
- Promouvoir la scène régionale et l'émergence
- Soutenir l'économie culturelle du territoire
- Participer à la construction du maillage local

# MJC : DÉCOLLAGE IMMINENT POUR LA CAPSULE !

Afin de mener à bien ces 4 objectifs la MJC met un point d'honneur à maintenir une programmation éclectique accessible à tous et à toutes. Il faut savoir que ce sont 30 soirées par saison, 2500 spectateurs, 64% d'artistes professionnels et 36 % d'amateurs et enfin chose très importante à souligner aussi, tous les styles sont représentés pour le plus grand bonheur des amateurs de musique.

De plus, les équipes accompagnent les groupes qu'ils soient amateurs ou professionnels, en mettant à disposition un studio de répétition ainsi qu'un studio d'enregistrement. Ce sont jusqu'à 20 groupes par an qui sont accompagnés ! Des rendez-vous conseils et rencontres professionnelles sont aussi organisés tout au long de l'année et ce toujours dans le but de l'accompagnement. Enfin, «le Pôle Musiques Actuelles» mène aussi une action culturelle puisque ce ne sont pas moins de 5 projets annuels qui bénéficient à environ 800 jeunes de 12 à 25 ans, ciblés parmi un public scolaire et prioritaire.

Maintenant que le décor est planté, nous allons vous dévoiler en détails le projet de «la Capsule» ! Alors prêt pour un décollage immédiat ?



Raoul Petite - Crédit photo A Jayet



Rage Against The Peppers - Crédit photo P. Poupounot

LA SALLE DE CONCERTS !

2021 est signe de renouveau pour la salle du Café Provisoire qui change de nom, puisque désormais, au cas où vous ne l'auriez pas encore compris, elle se nomme La Capsule !

C'est aussi un nouveau décor, une nouvelle ambiance et toujours un équipement au service des artistes et du public. La salle peut accueillir 230 personnes. L'idée de ce projet est aussi de favoriser des rencontres avec les artistes tout en étant une scène de proximité pour les habitant.e.s de la DLVA et bien sûr de tout le territoire bas-alpin.

La salle se veut à la fois intimiste, propice à l'écoute des musiques amplifiées avec un accueil professionnel et sécurisant tout en restant dans une ambiance qui se veut conviviale.



## LES OBJECTIFS DE 2021

La programmation quant à elle, trouve également son équilibre entre une scène locale, régionale, nationale et même internationale. Des groupes et artistes renommés ont fait salle comble lors de leur passage sur la scène manosquaine pour des moments privilégiés. On ne peut que citer : Jahneration, Caballero & Jean-Jass, Tagada Jones, André Manoukian ou encore Isaya. **Et en 2021 La Capsule promet aussi une belle programmation que nous ne manquerons pas de vous dévoiler le moment voulu !**

### «LA CAPSULE», UN PROJET ETHIQUE, SOLIDAIRE QUI VALORISE LES MUSIQUES ACTUELLES ET LA SCÈNE CULTURELLE

#### LA CAPSULE : C'EST AUSSI UN PROJET ETHIQUE ET SOLIDAIRE !

Alors que l'éthique et le solidaire sont dans l'air du temps, la MJC ne se voyait pas monter un projet sans ces deux fondamentaux avec une place au développement durable. En effet c'est tout un **circuit et une interaction avec les acteurs économiques sociaux et culturels du territoire** qui sont mis en avant et privilégiés. Un travail est amorcé avec les producteurs et commerçants locaux pour proposer, lors des soirées concerts, des produits issus d'un travail raisonné et surtout local.

**D'autre part, il faut noter que La Capsule ne serait pas La Capsule sans l'engagement des bénévoles.** On les oublie souvent mais ils sont indispensables au bon déroulement du projet. Ce lieu de culture se veut être accessible à tous et à toutes, c'est pour cela que la politique tarifaire mise en place reste accessible au plus grand nombre afin que chacun puisse profiter de la scène culturelle.

Enfin une nouvelle façon de voir les choses est également mise en avant avec **une démarche éco-responsable** qui se met en place. Cela passe par la réduction des déchets, une incitation au covoiturage par la mise en place d'un relais vers BlablaCar. **Bref tout est réfléchi pour que l'accès à la culture soit facilité tout en mettant en avant des démarches responsables.**



Raspigaous - Crédit photo JL Valade

Tout d'abord c'est une inauguration qui est prévue... A cette occasion c'est le groupe Deluxe, groupe Aixois, qui devrait inaugurer la scène. Ce concert **de lancement de saison, d'inauguration**, est prévu pour le mois d'Avril, les 22, 23 et 24 au format festival. Nous vous en dirons un peu plus le mois prochain en espérant que la situation sanitaire puisse le permettre. Alors on croise fort les doigts !

Pour cette année, **ce sont 20 soirées qui sont programmées «dans les murs», 10 soirées « hors les murs»** ainsi que des co-productions notamment lors du festival Musiks à Manosque.

**En parallèle de ces soirées, des actions culturelles vont être menées** avec une sensibilisation aux métiers du spectacle, la Fiesta des Lycées, des concerts dans les quartiers, des masters Class et des stages...enfin pleins de beaux projets à venir très prometteurs.

**L'accompagnement est toujours le leitmotiv pour l'équipe de la MJC**, un concours de chant inter-lycées, des scènes ouvertes ainsi que des répétitions accompagnées, des sessions d'enregistrement, des résidences artistiques et bien plus encore.

**«La Capsule» est la promesse de voir aboutir de beaux projets !**



## LE PROJET EN BREF

L'idée est de **contribuer à un plus grand rayonnement du territoire** à travers le projet artistique et culturel, de **mettre à la disposition** des artistes, personnes et partenaires **les équipements et infrastructures**. Et surtout de **favoriser l'accessibilité aux musiques actuelles à tous et à toutes sur l'ensemble du territoire.**



Actions culturelles - Crédit photo Shirley Perez

#### INFOS

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

Maison des Jeunes et de la Culture

1 Place Leinfeld - 04100 MANOSQUE

Retrouvez-nous sur Facebook et Instagram : @lacapsulemjc





Depuis près de 30 ans, l'association «éclat de lire» multiplie les actions pour partager et donner au plus grand nombre d'enfants et de jeunes le goût de lire. Voilà pour vous l'occasion d'en savoir plus sur ce groupement de passionnés de lecture qui mettent tout en œuvre pour que lire soit accessible à tous.

MANOSQUE

## L'ASSOCIATION «ÉCLAT DE LIRE»



L'association est composée de 40 bénévoles et trois permanentes salariées qui sillonnent Manosque et tous ses alentours pour partager leur goût de lire avec les enfants et les jeunes. Forts de leur expérience à la tête de la fédération nationale des organisateurs de Fêtes et Salons du livre jeunesse, ils proposent

une découverte de la littérature Jeunesse en suivant de près l'évolution de celle-ci pour correspondre aux attentes de la jeunesse et de ce fait de l'intéresser au mieux. Ce sont plus de 7000 jeunes de Manosque et de l'agglomération Durance Lubéron Verdon, de notre département qui participent aux actions régulières et aux manifestations à caractère événementiel au cours de l'année. L'association est soutenue par une trentaine de partenaires à titre permanent ou ponctuel.

L'association c'est aussi un engagement auprès des familles, notamment en étant membre actif des deux Conseils citoyens de Manosque.

## LA BIBLIOTHÈQUE DE RUE...

C'est un événement qui est organisé toutes les semaines dans 5 quartiers de Manosque. Des tapis sont disposés au pied des immeubles à la façon d'un pique-nique, mais pas n'importe quel



pique-nique; il s'agit de se nourrir de livre. Les enfants s'installent sur les tapis, ils peuvent lire les livres qui ont été apportés par l'association ou tout simplement écouter les histoires qui leur seront racontées, et tout ceci en « mode détente », dans

toutes les positions et sur tous les tons. Les enfants ont du coup accès à la lecture sans aucune frustration. Tout n'est que plaisir de lire... La bibliothèque de rue est gratuite et ouverte à tous, alors rendez-vous tous les mercredis matin à 11h (hors périodes de vacances scolaires) à Manosque au Quartier des Serrets, Quartier des Aliziers, Quartier des Ponches, au Terrain de la Loubière ou encore en centre-ville : Place Pagnol ou Place des Observantins.

# PLONGEZ VOUS DANS LA LECTURE AVEC «ÉCLAT DE LIRE»



## LES PROJETS POUR 2021

Dans le but de rester sur sa lancée, l'association a à cœur d'organiser les mêmes projets qu'en 2020. Cela a pour objectif de renforcer les liens avec les différents acteurs du livre ainsi que de garder le contact sur le

terrain les enfants et les jeunes . Des animations sont mises en place pour les tout-petits et leurs accompagnants autour des albums, dans 3 crèches de Manosque à l'hôpital, dans les relais d'assistantes maternelles de Manosque et Voix, et ponctuellement dans les salles d'attente de PMI.

Au mois de mai, c'est le **Prix Littéraire des adolescents du département des Alpes-de-Haute-Provence** qui est organisé à la MJC et au Théâtre de Manosque. Nous pouvons aussi mentionner des **lectures croisées jeunes/personnes âgées** organisées avec le concours des Maisons de retraite Saint-André et des Cèdres (dès que la situation le permettra). Soulignons aussi qu'un comité de lecture album se déroule tous les premiers mardis de chaque mois à 17 h à l'Hôtel Raffin ou à la médiathèque d'Herbès, ce comité de lecture est ouvert à tous.

Voilà donc la liste des projets reconduits en 2021, mais il y a aussi des événements ponctuels qui viennent s'ajouter à une activité déjà bien riche. Du 17 au 22 mai, la **Fête du Livre jeunesse**, se déroulera en parallèle à Manosque et à Forcalquier. Cette fête du livre jeunesse reprendra globalement le programme de celle de 2020 qui a malheureusement été annulée.

En septembre l'association «éclat de Lire» ne peut que participer aux **Correspondances de Manosque** ou encore en mars au **Printemps des Poètes**. Cet été et plus particulièrement en juillet, dans le cadre de **Manosque/vacances/Partir en livre**, l'association invitera 2 auteurs.trice.s/illustrateur.trice.s à proposer des ateliers dans les quartiers, en centre-ville ou encore au bord du lac des Vannades.

Bien d'autres animations autour du livre et de la lecture sont aussi dans les projets...

## ASSOCIATION ECLAT DE LIRE

Centre Culturel et Littéraire - Hôtel Raffin  
3 Boulevard Elémir Bourges  
04100 Manosque - Tél. 04 92 71 01 79  
eclatdelire@gmail.com  
eclatdelire.eu

Cette année la semaine Nationale «Tous au Compost» se déroulera, si la situation sanitaire le permet, du 27 mars au 10 avril.

L'Association «Le Colibricole» située à Valensole en profitera pour faire l'inauguration officielle de son site de compostage partagé, lui-même située à Valensole... Nous vous en disons un peu plus !

# TOUS AU COMPOST AVEC «LE COLIBRICOLE» !

VALENSOLE

## «LE COLIBRICOLE» EN QUELQUES MOTS



L'Association loi 1901 «Le Colibricole» a été créée en 2015 sur le constat des déchets. L'Association se veut être au service de la transition, stimule et

accompagne les dynamiques locales. Les membres toujours très actifs ont pour objectifs de réduire le volume des déchets, éduquer à l'environnement, favoriser une consommation responsable.

L'association se distingue par 3 domaines d'activités qui sont :

**le compostage de proximité** en montant des projets, en réalisant des accompagnements des études, des diagnostics, du suivi ainsi que des animations. Ensuite, vient **le domaine de l'Education à l'Environnement et au Développement durable** sur des thématiques très variées comme la biodiversité, le jardin, les déchets, le compost, le gaspillage alimentaire... Enfin **le troisième et dernier domaine d'activité est axé sur les actions publiques.**

Cela se caractérise par une sensibilisation par le biais de stands d'informations, d'animations tout public, de vidéo débats, de pièces de théâtre.



## LE SITE DE COMPOSTAGE PARTAGÉ

En 2019, l'Association lance le projet de créer à Valensole un site de compostage partagé. Il est important de souligner que ce projet est financé avec le concours de l'Union Européenne avec le Fond Européen Agricole pour le Développement

Rural et est soutenu par la municipalité de Valensole. Le projet a été financé dans le cadre du programme LEADER 2014-2020. **C'est sur une parcelle de 500m<sup>2</sup> que le site est opérationnel depuis le 9 novembre 2019.** Le concept est accessible aux habitants de la commune, aux cantines scolaires et bien entendu à tout producteur de biodéchets en lien avec l'association. Le site est géré par les habitants eux-mêmes, les bénévoles, ainsi que les maîtres composteurs de l'association.

Mais peut-être vous demandez-vous pourquoi un tel site ? C'est très simple à expliquer. **L'idée est de permettre la valorisation sur place des déchets alimentaires des habitants en compost,** qui est, vous ne le savez peut-être pas, **un excellent amendement pour la structure du sol et un fertilisant équilibré.** Ce site a aussi été créé dans l'objectif d'éviter le transport et l'enfouissement de ces biodéchets qui représentent pas moins d'un tiers de nos ordures ménagères. C'est aussi le moyen de répondre aux obligations légales et chose également très importante, **le site est aussi un lieu**



de rencontre, de partage et de lien social.

En un an de fonctionnement, ce ne sont pas moins de 2,3 tonnes de déchets de cuisine qui ont été valorisées sur le site de Valensole qui est utilisé par près de 50 familles.

L'inauguration n'a malheureusement pas pu encore se dérouler, à cause de la situation sanitaire. Cette dernière qui était prévue en avril 2020 à été reportée une première fois en novembre 2020, mais situation sanitaire oblige, l'inauguration n'a pu se tenir non plus en novembre 2020. Les membres du Colibricole espèrent bien pouvoir faire cette inauguration comme il se doit lors de l'ouverture de l'évènement «Tous au Compost» le 27 mars 2021 !



## «TOUS AU COMPOST»

Pour sa 8<sup>ème</sup> édition l'évènement national «Tous au Compost» se déroulera du 27 mars au 10 avril 2021. Cet évènement va s'articuler sur 3 axes : le compostage domestique, le compostage partagé et le compostage en établissement. Le Réseau Compost Citoyen PACA dont Le Colibricole est membre fondateur ne peut évidemment pas rater cette

opportunité de sensibiliser tout le monde au bien-fondé du compost. Selon la situation sanitaire et selon les consignes en vigueur, le réseau va proposer durant ces 12 jours de manifestations des animations, des ateliers pour informer, convaincre et développer la pratique du compostage. Pour participer, vous renseigner et découvrir l'art du compostage n'hésitez pas à suivre les associations sur leurs pages facebook et leurs sites internet. Toutes les informations seront données sur le déroulement de cette manifestation.

## ASSOCIATION «LE COLIBRICOLE»

04210 Valensole - 06 62 49 74 15

colibricole@gmail.com

<https://www.colibricole.org/> - Facebook : lecolibricole



Réseau Compost Citoyen Provence Alpes Côte d'Azur

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

<https://reseaucompostpaca.org/>

Malgré le maintien de la fermeture du lieu et l'annulation de nombreux concerts et activités programmés, la vie du Centre culturel René Char se poursuit... L'équipe s'adapte, se réinvente et œuvre pour que la culture et l'accès au numérique perdurent et viennent à vous !



# LE CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR TOUJOURS ACTIF !

Pour ce mois de mars, le Centre culturel René Char vous propose des rendez-vous musicaux avec des rediffusions audio/vidéo de concerts et un LIVE STREAM auquel vous pourrez assister depuis #CHEZVOUS via le Facebook de la ville de Digne-les-Bains ou du CC René Char. Vous pourrez également participer à des ateliers numériques et créatifs proposés par LUMEN (Lieu à Usages Multiples d'Éducation au Numérique).

## LIVE STREAM

### CONCERTS #CHEZ VOUS

VENDREDI 19 MARS à 21h

#### WILL BARBER *[blues/country/rock]*

Une immuable salopette en jean en guise d'uniforme, une barbe soigneusement taillée en écho à son nom de scène et une sensibilité blues à faire frémir les oreilles les plus exigeantes : telle est la recette de Will Barber, force tranquille du rock hexagonal.

Le gaillard originaire de Narbonne a été révélé dans l'émission The Voice où il a laissé entrevoir son univers avec une reprise de *Another brick in the wall*. 80 millions de vues plus tard, il prend la route et enchaîne les concerts à travers l'Europe pour défendre *Alone*, son premier album solo. Sur scène, Weissenborn à la main ou lap steel sur les genoux façon Ben Harper, Will Barber convoque avec humilité les grands esprits du blues et de la country ; les Stones et Pink Floyd en tête.

Will Barber *[chant, guitare]*

Olivier Raynaud *[batterie]*

Eric Blanc *[basse]*

<https://www.willbarber-music.com/>



## LES RENDEZ-VOUS MUSICAUX

### REDIFFUSION AUDIO



#### JEUDI 11 MARS à 19h «CRÉATION POUR STICK CHAPMAN» *[jazz fusion]*

Concert enregistré en public au CC René Char, le 7 juillet 2011 dans le cadre du festival E|@mslive

Avec un des rares stickistes de l'hexagone, deux éminents membres du mythique SIXUN, et un batteur made in Marseille hors norme, l'idée d'une création musicale, autour d'un instrument aussi singulier que le STICK CHAPMAN, se devait d'être prise au sérieux... Un grand moment de musique, une pièce unique

confectionnée sur mesure le temps de notre festival! Jazz, oui, Ethno peut être, Fusion certainement...

Olivier Chabasse *[stick]* Louis Winsberg *[guitare]*

Alain Debiossat *[saxophone]* Jean-Luc Difraya *[batterie]*

#### JEUDI 25 MARS à 19h

#### MARC-ANDRÉ LEGER *[blues]*

Concert enregistré en public au CC René Char, le 9 juillet 2010 dans le cadre du festival E|@mslive

Marc-André Leger (prononcer Légère), artiste compositeur interprète du New-Brunswick (Canada) débarque en Europe avec son blues brut et sincère. Investi de l'héritage d'un folk blues traditionnel et authentique, il s'accompagne au dobro, une sorte de guitare métallique que l'on pince à l'aide d'onglets de même matière. Sur scène, Marc-André Leger met toute son énergie à faire vivre le blues et la musique qui en découle et sait créer une atmosphère frénétique. Par ses arrangements musicaux précis et sa virtuosité à la guitare, il nous sert un blues des racines, acoustique, simple et bouleversant.

<https://www.marcandreleger.com/>



Tous les concerts, rediffusions audio et vidéo sont diffusés  
GRATUITEMENT sur les pages facebook de la ville  
de Digne-les-Bains et du Centre Culturel René Char

**SAMEDI 13 MARS à 21h**

**JEAN-PHILIPPE WATREMEZ QUARTET** [swing/Jazz manouche]

Concert filmé en public au CC René Char, le 26 mai 2018 dans le cadre du festival Ej@mslive



Jean-Philippe Watremez est un guitariste virtuose qui a contribué à maintenir ce patrimoine musical inestimable qu'est le répertoire de Django Reinhardt, si bien qu'il en est devenu l'un des grands spécialistes en France. On lui doit d'ailleurs la parution de l'excellent ouvrage *The Ultimate Django's Book*, qui lui vaudra d'être sollicité aux Etats-Unis pour aller apprendre la musique de Django à des musiciens américains, dans une université du Massachusetts.

Avec un style qui emprunte autant à la tradition manouche qu'au jazz, il est un remarquable improvisateur qui tourne le dos aux clichés du style, tout en gardant LE son propre à Django. Il s'intéresse au jazz, à la musique brésilienne et s'initie au style manouche avec Louis Faÿs et Serge Krief. Aujourd'hui, on peut l'entendre au sein de la formation *Loulou Djine* et en duo avec le guitariste Darko Andelkovic.

Jean Phillippe Watremez [guitare]

Léo Watremez [guitare]

Didier Toffolini [accordéon, trompette et voix]

Olivier Chabasse [contrebasse]

<https://www.djangostation.com/Jean-Philippe-Watremez,512.html>

**SAMEDI 27 MARS à 21h**

**MYSTERE TRIO**

[swing/jazz manouche/fusion]

Concert filmé en public au CC René Char, le 10 juillet 2018 dans le cadre du festival Ej@mslive



Ce trio composé de deux guitaristes et d'un batteur-percussionniste, aime à mélanger les genres et parcourt de nombreux festivals à travers le monde avec son « Jazz Manouche Fusion ». Le Swing et le Jazz, bien sûr, mais aussi le Funk,

le Rock ou bien la salsa sont autant de couleurs empruntées à une multitude de cultures différentes et inattendues. Mystère Trio, c'est une approche insolite et fraîche du jazz, un véritable « swing du monde », un voyage imaginaire à travers le swing manouche, l'afro jazz et la musique andalouse. Ce trio atypique, deux guitaristes électroacoustiques et un batteur percussionniste, distille un jazz coloré et festif au swing omniprésent, qu'il prend plaisir à partager avec le public.

Cyril Salvagnac [guitare]

Christophe Gruel [guitare]

Laurent Meyer [batterie]

<https://www.mysteretrio.com/>

Tous les concerts, rediffusions audio et vidéo sont diffusés GRATUITEMENT sur les pages facebook de la ville de Digne-les-Bains et du Centre Culturel René Char

Le CC René Char est très heureux d'accueillir en résidence du 1<sup>er</sup> au 5 mars 2021, la compagnie Koudjou. Cependant, en raison du maintien des restrictions sanitaires, la sortie de résidence qui était prévu le 6 mars ne pourra pas avoir lieu.



**COMPAGNIE KOUDJU** [04/77]  
**MURMUR # RE-CRÉATION #**

[théâtre/clown]

MurMur est un spectacle sur l'éclosion de la relation, sur les prémices palpitantes et fragiles de la rencontre de deux cœurs qui se heurtent à leurs propres

folies. Comment se raconter ? Quels mots choisir pour attraper l'autre quand on est coincé derrière son mur ? De l'échange épistolaire au texto, en passant par une improbable partie de scrabble à distance, Urga et Manivel débordent d'imagination pour s'inventer et se séduire. Un duo intimiste dans le fond, rock n'roll dans la forme, où le spectateur est à la fois témoin et confident, comme un trait d'union entre les clowns.

Compagnie Koudju

De et avec Héléne Risterucci et Olivier Blond

Collaboration artistique : Michael Egard & Fred Robbe

**LUMEN**  
#culture\_numérique

(Lieu à Usages Multiples  
d'Éducation au Numérique)

Au mois de Mars, LUMEN reprend ses ateliers de création numérique en présentiel auprès des 8-18 ans le mercredi après-midi, quelques places restent disponibles...

Au programme :

- **le 10 mars**, un atelier sera animé par l'association des petits débrouillards 04, sur la création ludique d'espaces en vision 360°, alliant création graphique, photographie et vidéo.
- **les 17 et 24 mars**, lors des ateliers « Auprès de mon arbre », l'animatrice de LUMEN proposera de créer de mini-installations pop-up en papier interactives et sonores. Les participants pourront tour à tour faire du montage sonore ou de la programmation avec Soundplant et makey-makey.

Retrouvez toute l'actualité de LUMEN sur

<https://www.lumen.dignelesbains.fr>

Plus d'informations au 04 92 30 87 17

**INFOS**

Toute l'équipe du service culturel  
reste à votre disposition  
au 04 92 30 87 10

N'oubliez pas de suivre l'actualité  
du centre culturel sur le site  
[www.centreculturelrenechar.fr](http://www.centreculturelrenechar.fr)  
et sur la page facebook

Et oui, comme chez les grands couturiers, les tendances déco ont aussi droit à leurs collections !

Au vue des beaux jours qui se préparent votre Showroom Schmidt Manosque vous propose la nouvelle collection 2021 ainsi qu'un tout nouveau magazine décoration pour aménager votre lieu de vie... Allez hop on vous dévoile quelques pépites !

## MANOSQUE

Avec le printemps et les belles journées qui se préparent nous avons tous des envies de renouveau dans les pièces de notre maison ! Schmidt l'a bien compris et vous propose pour ce mois de mars des inspirations tendance pour un intérieur unique qui vous ressemble.

### NOUVEAU MAGAZINE DÉCORATION !

Si vous êtes en panne d'inspiration pour refaire la déco de votre intérieur, Schmidt a LA solution. En effet, le nouveau magazine de décoration Home Schmidt Home est enfin disponible dans votre nouveau showroom Schmidt à Manosque. C'est l'occasion de vous rendre en boutique d'une part pour découvrir le nouveau magasin plus tendance, plus design ainsi que de vous procurer le magazine. Et petit plus...un cadeau de bienvenue vous sera offert par l'équipe. Alors on en profite, on joint l'utile à l'agréable !



Vous connaissiez peut-être déjà l'ancienne version du magazine. Oui nous disons «ancienne» parce ce que le magazine vous est proposé dans une version relookée. Il devient un vrai condensé d'inspirations pour les différentes pièces de votre maison avec une toute nouvelle collection de tables et de chaises à découvrir de toute urgence !

Les échantillons sont enfin exposés et le magazine vous promet un florilège de nouveautés... Nous espérons que vous prendrez autant de plaisir que l'équipe de votre magasin Schmidt, à les découvrir.

**MARS ÉTANT UN MOIS FORT EN OFFRES COMMERCIALES, PENSEZ À PRENDRE RENDEZ-VOUS VIA LE SITE WEB !**

# LA NOUVELLE COLLECTION 2021 ARRIVE CHEZ SCHMIDT !

### LA COLLECTION 2021 EST ARRIVÉE !

Évènement majeur chez Schmidt : l'enseigne signe sa première collection Christian Lacroix ! Cette collection offre le choix parmi des imprimés floraux et graphiques, ultra tendance et So Chic !



Les Coups de Coeur de Céline !



Les imprimés végétaux et les motifs floraux ont le vent en poupe par touche. Osez et végétalisez votre maison ! Quant aux lignes graphiques, elles dynamisent votre intérieur. Leurs intégrations subtiles deviennent indispensables dans vos intérieurs. En coloris, Schmidt élargit sa collection de bleu et de vert. Puissant et romantique, le bleu marine apportera de l'allure et de la modernité à vos intérieurs. Apaisant, que ce soit avec parcimonie ou en couleur dominante, le vert ne peut être que bénéfique à votre bien être.

### LE TELETRAVAIL S'IMPOSE COMME UN INCONTOURNABLE !

Dans un coin du salon, à l'entrée ou dans une pièce dédiée à votre activité, votre bureau sera votre meilleur allié pour performer. Minimaliste et bien rangé, il se fondra dans le décor. Nos Concepteurs-Designers ont dessiné leurs bureaux à leurs images. Nous vous proposerons des solutions personnalisées et toujours sur-mesure !



#### INFOS

SCHMIDT MANOSQUE

273 Avenue du 1<sup>er</sup> Mai  
ZI St Joseph - 04100 MANOSQUE

Tél. 06 67 60 83 90

Du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30  
en non-stop\*

\*Au moment où le magazine se boucle, étant en couvre-feu les horaires sont adaptées. Elles sont susceptibles de changer en fonction des directives nationales ou régionales.



# HOME SCHMIDT HOME



JUSQU'AU 31 MARS

## OFFRES LUMINEUSES

En ce moment chez Schmidt, profitez de nos offres lumineuses sur nos plus beaux modèles de cuisines et dressings, leur éclairage, les plans de travail et l'électroménager. L'occasion rêvée de réaliser tous vos projets d'aménagement ultra personnalisés. Depuis plus de 60 ans, Schmidt vous accompagne et fait battre le cœur de votre maison.

PRENEZ RENDEZ-VOUS EN LIGNE OU DANS VOTRE CENTRE CONSEIL :

**SCHMIDT MANOSQUE**

273 avenue du 1<sup>er</sup> Mai

ZI St Joseph

Tél. 06 67 06 83 90

> [www.homedesign.schmidt](http://www.homedesign.schmidt)



Ce sont trois jeunes femmes Vinonnaises qui vont partir cette année à l'assaut de l'Europ raid, nous allons tout vous expliquer sur cet évènement qui allie course, endurance et orientation, aventure culturelle et action solidaire.

# LES VALKYRIES À L'ASSAUT DE L'EUROP.RAID !

RAID

## L'EUROP RAID QU'EST CE QUE C'EST ???

# EUROP.RAID

*L'aventure, l'unique, la vraie*

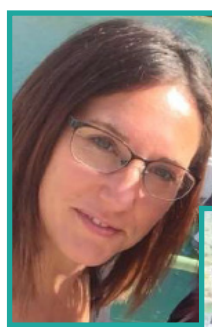


L'Europ.Raid est une course d'endurance dont la première édition s'est déroulée en 2014. Le but est de traverser 20 pays à travers l'Europe afin d'acheminer des fournitures scolaires, sanitaires et sportives aux écoles et orphelinats en difficultés. Chaque équipage doit en effet acheminer 70 kilos de marchandises soit un total de 18 tonnes et le tout en Peugeot 205. Le raid se déroule sur 23 jours et 10 000 km. Il traverse 100 sites inscrits au patrimoine de l'Unesco. **L'objectif quotidien est de parcourir 450 km à l'aide d'une carte routière et d'un carnet de bord.** Chaque année ce sont plusieurs tonnes de marchandises qui sont ainsi distribuées à travers l'Europe grâce à l'action solidaire de tous les équipages de l'Europ raid... .

## L'EQUIPAGE «LES VALKYRIES»

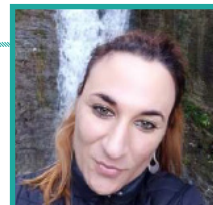
Passionnées de sport et d'aventure, l'équipe a déjà participé à des compétitions à but associatif, **Audrey et Carine ont dans l'idée d'aller au bout du challenge qu'est l'Europ.Raid pour allier aventure et solidarité.** Les deux amies sont rejointes en 2020 par Héléna afin de compléter l'équipage. Malheureusement, l'édition 2020 n'a pas pu se tenir en raison des restrictions sanitaires en vigueur en Europe, mais ce n'est que partie remise pour 2021 puisque les trois amies ne sont pas du genre à laisser tomber. Il était comme une évidence pour elles de participer à l'édition 2021. **Notons toutefois un petit changement dans l'équipage. En effet Héléna ne pouvant se libérer suite au nouveau calendrier du raid, elle sera donc remplacée par Pascale.** Les Valkyries sont aujourd'hui au complet pour partir à l'assaut de l'Europ.Raid.

## L'EUROP.RAID, UNE AVENTURE HUMAINE, SPORTIVE ET SOLIDAIRE !



Carine

Héléna  
(remplacée  
par Pascale)



Audrey



Pascale

## UN ÉVÈNEMENT QUI SE PRÉPARE

On ne part pas sur une telle aventure sur un coup de tête sans préparation... Participer à ce type de raid nécessite de l'organisation et surtout des moyens. Mais cela ne décourage pas pour autant nos trois aventurières. **Elles se démènent depuis presque 2 ans pour rechercher sponsors, fonds pour financer le projet, ainsi que tout le matériel et fournitures qu'elles vont distribuer à travers l'Europe.**



En effet, outre l'achat de la Peugeot 205 et sa préparation il faut payer les frais d'inscription et d'organisation, les péages et parkings, le carburant et les frais divers. **C'est pour cela que les filles proposent à tous ceux qui le souhaitent d'apposer un autocollant sur « hope » (c'est le surnom qu'elles ont donné à leur 205), pour les aider à financer ce merveilleux projet.** Vous pourrez également retrouver les filles sur les réseaux sociaux ainsi que sur divers événements dont le marché dominical de Vinon-sur-Verdon, ou vous pourrez leur acheter divers produits et accessoires fait main et ainsi contribuer à la réussite de leur projet.



## LES BESOINS EN MATÉRIEL

Nous l'avons indiqué un peu plus haut, mais le but de l'Europ.Raid c'est d'acheminer à travers les 20 pays «étapes» des fournitures scolaires, informatiques, sanitaires et sportives. Alors, si vous aussi vous souhaitez contribuer à cette aventure solidaire, il est tout à fait possible de contacter nos trois aventurières pour faire des dons. Les besoins sont les suivants :

Fournitures scolaires : cartables, sacs, cahiers, trousse, crayons feutres, stylos, papier, peinture, tabliers, colle, gommes, scotch, règles, équerres, ardoises, craies, feutres, calculatrices, ciseaux, marqueurs etc.... en somme tout ce qui est nécessaire à des écoliers.

Fournitures informatiques : ordinateurs et accessoires, imprimantes, vidéo projecteurs...

Fournitures sanitaires : savons, gels douche, shampoings, dentifrices, brosses à dents, pansements, compresses, cotons tiges, mouchoirs, fauteuils roulants...

Et enfin, en ce qui concerne les fournitures sportives, des besoins tels que ballons, balles, volants, raquettes, maillots, chasubles, sacs de sport, chaussures de sport, paniers de basket, cages de foot, vélos, casques...



Grâce aux dons c'est un véritable projet humain porteur d'espoir pour les écoles et orphelinats dans le besoin qui seront aidés tout au long du parcours.

## L'EUROPE.RAID 2021

**C'est du 31 juillet au 21 août que cette édition de l'Europ. Raid va se dérouler.** Elle est limitée à 280 équipages soit 840 participants. **Ce ne sont pas moins de 20 pays qui vont être traversés au départ de la Roche-sur-Yon.** Après le départ, sur les terres françaises les équipages vont traverser, la Suisse, l'Italie, l'Autriche, la Slovaquie, la Croatie, la Bosnie-Herzégovine, le Monténégro, l'Albanie, la Grèce, la Macédoine, la Bulgarie, la Roumanie, la Hongrie, la Slovaquie, la Pologne, la Tchéquie, l'Allemagne et les Pays Bas. **L'arrivée se terminera comme pour son départ, en France, mais cette fois-ci à Beauvais.**

C'est un beau programme et une belle aventure humaine qui attend notre équipage.



**Souhaitons bon courage à nos guerrières valkyries et n'hésitez pas à aller les voir sur les événements qu'elles organisent, ou à les suivre sur les réseaux sociaux.**

*Pour info : l'équipage cherche toujours un carrossier en partenariat pour les accompagner dans leur aventure...*

Comme Efinor et Suder devenez vous aussi partenaire des Valkyries



EFINOR



Suder  
Édition et reprographie

## INFO & CONTACTS

Association «les Valkyries»

179 EspLaande le cours - 83560 Vinon-sur-Verdon  
raidvalkyries@gmail.com - facebook : @RaidValkyries  
Audrey : 06 89 57 08 63

Haute Provence Basket ne baisse pas les bras et c'est donc pour cela que les benjamins et benjamines du club participent au «14<sup>ème</sup> Challenge Benjamin(es) !» C'est une belle opportunité pour les jeunes joueurs et joueuses du club. A la clef un voyage aux Etats-Unis et un surtout la possibilité d'assister à un match de la NBA. On vous détaille tout dans l'article !

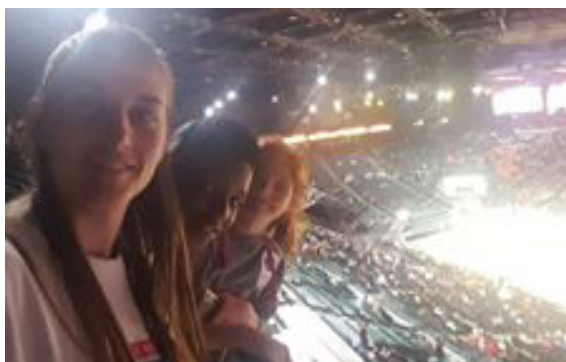
## BASKET

## LE CHALLENGE BENJAMINS - BENJAMINES QU'ÉSAKO ?



Haute Provence Basket participe à la 14<sup>ème</sup> édition du Challenge Benjamin(es), organisé par la Fédération Française de Basketball et la NBA. Ce Challenge permet aux garçons et aux filles, âgés de 11 à 12 ans, de participer à des tests d'adresse et de dextérité organisés par la FFBB sur tout le territoire. Après des phases de qualifications clubs, départementales puis régionales, organisées par les clubs, Comités et Ligues de la FFBB, 60 finalistes vont

tenter de décrocher la victoire lors des Finales de la Coupe de France à Paris le samedi 24 avril 2021. Les 2 gagnants (1 fille et 1 garçon) de la finale à Paris remportent un voyage aux Etats-Unis pour assister à un match NBA! Chaque année, plus de 25 000 enfants participent au Challenge Benjamin(es).



A noter qu'il y a quelques années, Milhan Charles, a atteint la finale nationale à Bercy, où il a terminé 9<sup>e</sup> malgré la pression de jouer dans cette enceinte mythique et devant tant de monde.

**LES 2 GAGNANTS DU CHALLENGE S'ENVOLERONT POUR LES ETATS-UNIS ET ASSISTERONT A UN MATCH DE LA NBA**

# HPB : CHALLENGE BENJAMINS BENJAMINES

## COMMENT SE DÉROULE LE CHALLENGE ?

Le Challenge comprend 4 épreuves individuelles qui portent les noms des représentants de l'équipe de France Marine Johannes, Sandrine Gruda, Evan Fournier et Nicolas Batum.

**Cette année, les jeunes candidats HPB ont relevé le défi en extérieur, parfois sous la pluie.** Ils sont extrêmement motivés par la performance, le prix NBA permet aux coachs Jonas et Hugo de maintenir une forme de compétition pour nos jeunes joueurs qui en sont friands.



**FINALE CLUB CHALLENGE BENJAMIN**  
MERCREDI 17 FÉVRIER 2021 DE 13H - 16H  
PLATEAU SPORTIF COLLEGE GIGNO - MANDOSQUE



**CHALLENGE BENJAMINES**

- 1 CHALLENGE FFBB
- 4 EPREUVES
- 4 MOIS D'ENTRAÎNEMENT
- 40 JEUNES JOUEURS

**1 VAINQUEUR**

Une action dans le cadre du "Retour au jeu" de la FFBB

## LES PHASES DU CHALLENGE

Ce challenge se déroule en 3 phases principales :

**1<sup>ère</sup> phase :**

**Septembre 2020 – 02 février 2021** : entraînement aux épreuves dans son propre club puis phase de sélection départementale organisée par les Comités Départementaux

**2<sup>ème</sup> phase :**

**03 février 2021 – 05 avril 2021** : phase de sélection régionale organisée par les Ligues Régionales

**3<sup>ème</sup> phase :**

**Vendredi 23 avril et samedi 24 avril 2021** : finales nationales organisées par la FFBB à Paris

*Le Magazine Mouv'in souhaite bonne chance aux joueurs de Haute Provence Basket qui participent à ce 14<sup>ème</sup> Challenge*



Lors d'un match de handball, ce sont 14 joueurs qui se retrouvent sur le terrain pour se départager... On parle souvent du pivot, des ailiers, des arrières et du demi-centre mais il y a un poste dans l'équipe qui est tout aussi important, c'est celui de gardien ! Ce mois-ci le Handball Manosque met en avant les deux gardiens dans la catégorie U15 garçons.

# HANDBALL : GARDIEN, UN POSTE PARTICULIER...

HANDBALL

## GARDIEN, DERNIER REMPART !

**S'il y a bien un poste au Handball qui nécessite du courage, c'est bien celui de Gardien de but.** Le gardien est à la merci de son adversaire dans des face-à-face impossibles.

Partir perdant et triompher : voilà ce qui excite le portier. Sa drogue, ce sont les duels. Ses armes : **des réflexes hors-normes, une grande souplesse et une capacité à exploser, bras et jambes largement écartés, au dernier moment face au tir du joueur.**

Chez les femmes, le ballon peut arriver à près de 100km/h, et jusqu'à plus de 120 km/h chez les hommes. Confronté à de tels projectiles, l'instinct commande de se baisser ou de se retourner.

Le gardien lui se livre, s'expose, fait face. Il n'a pourtant rien d'autre à opposer à ce tir qu'un corps habillé d'un bas de jogging, un maillot à manches longues et une coquille.

La pression est d'autant plus grande que le poste est précaire. **Le coach n'a aucune tolérance avec le gardien titulaire : s'il fait un mauvais match, sa doublure le remplace.** L'entraîneur prend cette décision pour remobiliser le portier en échec, pour déstabiliser les tireurs adverses ou simplement parce que le gardien n'est pas bon.

**Pour ce mois de mars, nous faisons un portrait croisé avec Aurélien et Enzo, deux Gardiens évoluant chez les U15 de l'EPM Handball qui nous louent les aspects de ce poste si particulier.**

*«Bonjour Messieurs, rentrons directement dans le vif du sujet, pourquoi avoir opté pour le poste de gardien ?*

**Enzo :** Après 5 années comme joueur de champ, j'ai souhaité passer dans les cages. Ce poste m'a toujours tenté, j'apprécie le fait de pouvoir aider mon équipe grâce à des performances individuelles.

**Aurélien :** J'ai toujours voulu être gardien depuis que j'ai débuté le handball il y a 4 ans, même si au début j'ai occupé le poste d'ailier gauche. C'est après une discussion avec mon entraîneur que j'ai tenté l'aventure sur ce poste que je n'ai jamais plus quitté.

*Que faut-il comme qualité pour devenir un bon Gardien ?*

**Enzo :** Déjà une bonne part de courage, ensuite, une bonne lecture du tireur adverse, un bon placement et de bons réflexes. Il est important d'avoir une bonne complicité avec le deuxième gardien et ne pas hésiter à échanger afin de trouver la parade.

**Aurélien :** Il faut être concentré et discipliné, avoir une bonne lecture du jeu, un bon positionnement et gêner au maximum le tireur. Il faut également bien communiquer avec sa défense. Je n'ai pas peur de me prendre des coups car j'ai joué au rugby précédemment !

*Quelle est votre influence dans le jeu ?*

**Enzo :** Le Gardien de but a la particularité d'être le dernier défenseur, tu peux changer le cours du jeu grâce à ton nombre d'arrêts ou mettre ton équipe dans le dur si tu n'es pas au niveau, c'est le côté ingrat de ce poste comparativement aux joueurs de champs.

**Aurélien :** Faire de beaux arrêts aux bons moments, ça donne une part de confiance à l'équipe et cela peut faire déjouer l'adversaire. Un bel arrêt c'est toujours du spectacle et cela aide le public à encourager l'équipe

*Faut-il un entraînement particulier ?*

**Enzo :** Oui, « tu joues comme tu t'entraînes », d'où l'intérêt d'enchaîner les gammes et rester concentrer sur les séances de tirs afin que ça devienne des automatismes, libre à toi pendant les rencontres de t'adapter aux tireurs adverses en les faisant douter.

**Aurélien :** Aujourd'hui on s'entraîne en collectif, pour ma part les gestes viennent assez naturellement. Avant tout, il est basé sur l'opposition, les réflexes et la concentration.

*Comment envisagez-vous votre avenir Handballistique ?*

**Enzo :** Si le Covid nous laisse tranquille, j'ai hâte de reprendre le jeu en salle avec mes copains, prendre du plaisir tout en continuant à progresser et aider mon équipe à gagner.

**Aurélien :** J'espère avoir les capacités d'entrer au pôle espoir pour viser le haut niveau. Aujourd'hui mon rêve est de devenir joueur professionnel.

*Merci Messieurs et bon courage pour la suite...»*



Les U15 Garçons entraînés par Benjamin Beneton-Aznar en présence de Monsieur Christophe Gasior notre sponsor U15 et Séniors Garçons.

Tous gourmands et gourmets qui se respectent ne refusent jamais de bonnes choses ! Alors, c'est le moment de vous laisser tenter par les spécialités, à base de fruits, cuisinées par «Les Comtes de Provence». Confitures, compotes et autres préparations 100% bio, 100% naturelles et 100% manufacturées à Peyruis sont à goûter de toute urgence !

PEYRUIS

# «LES COMTES DE PROVENCE» DES CONFITURES CUISINÉES À PEYRUIS !

## «LES COMTES DE PROVENCE» 35 ANS DE SAVOIR-FAIRE



Dans le paysage Bas-Alpin, «Les Comtes de Provence» n'a plus ses preuves à faire. Cette manufacture indépendante et familiale créée en 1986, fabrique et commercialise des

spécialités à base de fruits : confitures, compotes, desserts de fruits... C'est tout un panel de spécialités haut de gamme fabriquées dans ses locaux à Peyruis. Disponible sur tout le territoire national, «Les Comtes de Provence» est devenue au fil des années, une des plus belles marques françaises de confitures.



## UN SAVOIR-FAIRE FRANÇAIS !

«Les Comtes de Provence» se démarque pour plusieurs choses : tout d'abord, son mode de transformation de fruits développé par l'entreprise est original et spécifique. En effet l'entreprise préfère faire appel, principalement sur sa partie cuisson, à l'Homme plutôt qu'à des machines. De ce fait l'entreprise est reconnue comme Manufacture. Ce sont des confituriers-cuisiniers qui réalisent la cuisson dans des chaudrons ouverts, ils choisissent eux-mêmes les ingrédients, leurs quantités ainsi que les modes de cuisson. Ensuite, pour «Les Comtes de Provence», il est primordial de travailler avec de bons produits : les fruits sont BIO et proviennent du bassin méditerranéen, le sucre est quant à lui exclusivement du sucre de canne. Toutes les étapes de fabrication sont pensées pour préserver la qualité des confitures : cuisson au chaudron, pots remplis par gravité (et non pas par pompage comme dans les systèmes industriels), ce qui va conserver les morceaux de fruits. La conservation est assurée par un empotage à chaud et par auto-pasteurisation, ce qui évite une stérilisation. Avoir recours à la stérilisation représenterait une deuxième cuisson des fruits à plus de 100°C... Ce savoir-faire permet à l'entreprise d'arborer fièrement le label Entreprise du Patrimoine Vivant par l'Institut supérieur des Métiers pour le compte de l'État Français en raison de la spécificité de son process de fabrication représentatif du savoir-faire français.

## DES PRÉPARATIONS CUITES AU CHAUDRON,

100% MANUFACTURÉES À PEYRUIS, 100% BIO, 100% NATURELLES,  
100% ORIGINALES ET GÉNÉREUSES !

## DES SAVEURS PRÉSERVÉES...

Tout est donc mis en œuvre pour préserver les saveurs. Parmi les fruits qui remportent le plus de succès nous retrouvons les figues, les agrumes, les pêches, les abricots et les fraises... Mais laissez-vous aussi largement tenter par les confitures de mirabelles, de myrtilles, de cerises, des crèmes de pruneaux, de marrons. Et les compotes ne sont pas non plus en reste : compotes de fraises, de clémentines, de cassis... toutes ces saveurs feront à tous les coups exploser vos papilles. Il est possible de vous rendre directement à la boutique d'usine à Peyruis, où toutes les gammes sont disponibles à la vente, mais vous pouvez aussi trouver les confitures et compotes dans les supermarchés du département et au-delà... Et pour vous donner encore plus envie de vous régaler, pourquoi ne pas essayer la recette « sucrée » ci-contre élaborée à base de confiture d'oranges douces «Les Comtes de Provence». Essayez... vous ne verrez plus la confiture d'un même œil... !

## LA BOUTIQUE D'USINE

Laissez-vous tenter lors de votre venue à la boutique d'usine à Peyruis, par la gamme Les Comtes de Provence ! Lors de votre première visite, demandez votre carte de fidélité, qui est gratuite, et de ce fait vous pourrez bénéficier de 20% de réduction à chacun de vos passages en boutique !



## LES COMTES DE PROVENCE

11 Espace Saint-Pierre - 04310 Peyruis en Provence

Tél. 04 92 33 23 00

comtesdeprovence@agronovae.com

www.comtes-de-provence.fr - Facebook : @comtesdeprovence

Boutique d'usine ouverte du lundi au vendredi de 9h à 17h

# LES RECETTES SUCRÉES DES «COMTES DE PROVENCE»...

## FONDANT AU CHOCOLAT AU COEUR D'ORANGE

Pour 4 personnes . Préparation 30 min . Cuisson 10 min



### PRÉPARATION

- A l'avance, fabriquer 4 glaçons avec de la confiture d'Oranges Douces Les Comtes de Provence (dans votre moule à glaçons habituel).
- Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
- Faire fondre le chocolat dans une casserole, sur feu très doux ou au bain-marie.
- Ajouter le beurre puis lisser pour obtenir une pâte brillante et homogène.
- Dans un saladier, mélanger les oeufs avec le sucre, puis la farine.
- Ajouter le chocolat fondu.
- Beurrer et fariner 4 ramequins allant au four.
- Remplir la moitié des ramequins avec la pâte.
- Déposer un glaçon fait avec la confiture d'Oranges Douces Les Comtes de Provence sur la pâte, au milieu de chaque ramequin.
- Finir de remplir les ramequins avec la pâte.
- Enfourner 10 min.
- Démouler vos fondants encore chauds, et servir.



### INGRÉDIENTS

120 g de chocolat  
noir dessert corsé  
3 oeufs  
110 g de beurre  
40 g de farine  
60 g de sucre



LES COMTES DE PROVENCE

11 Espace Saint-Pierre

04310 Peyruis en Provence

Tél. 04 92 33 23 00

[comtesdeprovence@agronovae.com](mailto:comtesdeprovence@agronovae.com)

[www.comtes-de-provence.fr](http://www.comtes-de-provence.fr)

Facebook : @comtesdeprovence

Boutique d'usine ouverte

du lundi au vendredi de 9h à 17h



## INGRÉDIENTS

Rouleau(x) de pâte feuilletée : 1 pièce(s)  
 Ricotta : 200 g  
 Citron(s) confit au sel : 1 pièce(s)  
 Huile d'olive : 1 c. à soupe  
 Anchois marinés à l'huile : 8 pièce(s)  
 Roquette : 50 g

# PISSALADIÈRE À LA RICOTTA ET À L'ANCHOIS

Pour 4 personnes . Préparation 20 min . Cuisson 20 min



## PRÉPARATION

- Ecraser la ricotta à la fourchette et détendre avec l'huile d'olive. Tailler le citron en quartiers et enlever le coeur. Tailler le zeste en fine brunoise et mélanger avec la ricotta.
- Emporte-pièce la pâte feuilletée en ronds de 10cm. Tartiner de ricotta au citron et placer sur une plaque à pâtisserie
- Enfournier à 180° en position chaleur pulsée pendant 20 minutes. La pâte feuilletée doit être dorée.
- A la sortie du four, dresser deux anchois sur chaque pissaladière. Terminer par quelques feuilles de roquette et un tour de moulin à poivre.



# CALAMARS À LA ROMAINE

Pour 2 personnes . Préparation 15 min . Cuisson 20 min



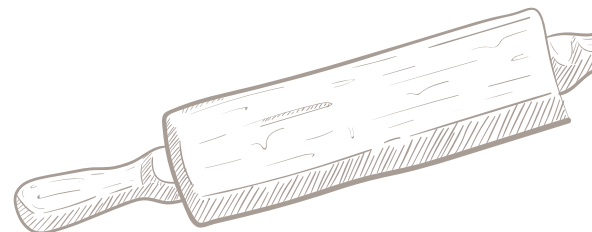
## PRÉPARATION

- Faire chauffer un bain de friture dans une friteuse ou à défaut une casserole
- Pendant ce temps, mélanger dans un sac en plastique la farine, saler et poivrer.
- Ajouter les anneaux de calmars lavés et séchés, fermer le sac et secouer, de façon à ce que la farine se dépose sur les calmars.
- Battre les oeufs dans un bol.
- Quand la friture est à bonne température, tremper les anneaux dans l'oeuf les uns après les autres et les plonger dans la friture. Quand les anneaux sont bien dorés, les égoutter sur du papier absorbant. Servir avec des quartiers de citron



## INGRÉDIENTS

400 g d'anneaux de calmars lavés et séchés  
 1/2 verre de farine  
 2 oeufs  
 1 ou 2 citrons  
 huile pour friture  
 sel, poivre





## INGRÉDIENTS

- 12 noix de saint-jacques
- 4 escalopes de foie gras frais (100 g chacune environ)
- 1 bocal de brisures de truffe (20 g)
- 25 cl de fond de veau
- 115 g de beurre doux
- fleur de sel
- huile d'olive
- 1 cuillère(s) à soupe de vinaigre de Barolo



## SAINT-JACQUES ROSSINI

Pour 4 personnes . Préparation 15 min . Cuisson 15 min



### PRÉPARATION

- Dans une casserole, faire réduire de moitié le fond de veau avec le jus de truffe du bocal.
- Ajouter les brisures, fouetter avec 100 g de beurre, saler et poivrer. Réserver au chaud.
- Couper 4 escalopes de foie gras. Les assaisonner de fleur de sel et les poivrer. Les faire saisir 1 mn de chaque côté dans une poêle antiadhésive chaude.
- Dans une deuxième poêle, faire dorer les noix de saint-jacques sur feu vif dans 1 c. à soupe d'huile d'olive et le beurre restant, 1 mn de chaque côté. Saupoudrer de fleur de sel.
- Répartir le foie gras et les saint-jacques dans 4 assiettes. Fouetter la sauce réservée, ajouter le vinaigre et la répartir sur les assiettes.
- Servir aussitôt

## BISCUIT SABLÉ AU CITRON

Pour 4 personnes . Préparation 20 min . Cuisson 5 min

### PRÉPARATION

- Faire tremper la feuille de gélatine dans de l'eau froide
- Dans un saladier, mélanger au fouet les œufs entiers, les jaunes, le sucre, le jus de citron et les zestes.
- Faire chauffer le tout au bain-marie en fouettant jusqu'à épaississement
- Ajouter la gélatine essorée, et mélanger
- Laisser refroidir puis incorporer le beurre avec un mixer plongeant pour obtenir une crème lisse
- Répartir la préparation dans des demi-sphères en silicone (du diamètre des biscuits sablés).
- Les placer au congélateur pendant 30 min. Démouler les sphères, et les déposer sur les sablés bretons.



### INGRÉDIENTS

- 1 Paquet de sablé breton épais
- 170 g Jus de citron
- Zeste d'un citron jaune non traité
- 2 Oeufs entiers
- 4 Jaunes
- 50 g Sucre semoule
- 65 g Beurre
- 1 Feuille de gélatine



# L'ANNUAIRE Rest'O



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



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



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

**ANNONCEZ  
VOTRE RESTAURANT  
DANS LE MAGAZINE**

**75€ HT**  
/ numéros

ABONNEMENT  
12 PARUTIONS

**INSCRIVEZ-VOUS !**

**NEWS LETTER**

MAGAZINE • WEB  
**MOUV'IN**  
WWW.MOUV-IN.COM

+ Recevez par mail 5 jours avant sa sortie papier  
le magazine MOUV'IN en version numérique !

Rendez-vous sur [www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com)

Suivez le magazine sur



**Magazine Mouv'in**

Mensuellement indispensable



Commerces  
Agenda des sorties  
Associations  
Expos  
Spectacles....

PLUS DE  
**40000**  
LECTEURS PAR MOIS  
Tous médias confondus  
(MAGAZINE, WEB, MOBILE, TABLETTE)

**100%\***  
DE PRISE EN MAIN

**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

Mettez dans votre coeur un peu plus d'indulgence car l'erreur est humaine et vous n'avez pas toujours fait un sans-faute et les autres à l'époque vous avaient pardonné.



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

Avec l'arrivée du printemps, vous vous sentez l'âme légère, plus ouvert au dialogue, vous voyez un véritable changement dans vos relations avec les autres, tous ceux qui hier vous critiquaient sont là bien présents.



**GÉMEAUX**  
22/05 > 21/06

Essayez de clarifier la situation qui s'est rapidement installée au sein de votre couple. Il est grand temps de parler et de ne pas forcément vous justifier, mais tout simplement de vous expliquer.



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

Arrêtez de prendre vos rêves pour une réalité, car vous risqueriez très prochainement de tomber du haut de votre montagne. Osez regarder la vérité en face, le mensonge est trop présent.



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

Comme toujours, vous aimez être le centre d'intérêt, et vous ne pouvez-vous empêcher de faire valoir vos idéaux qui à vos yeux sont ceux qui vous mèneront vers la réussite.



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

Beaucoup de chance dans votre signe, et cela se remarque. Votre caractère change et vous conduit à prendre de nombreuses décisions radicales pour tout le reste de l'année.



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

Les échanges sont différents et cela vous préoccupe un peu, mais ne focalisez pas sur cela, car très prochainement, tout ou presque rentrera dans l'ordre.



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

Il est nécessaire durant cette période de vous faire confiance et de mettre tous les atouts en vous. Vous gagnerez vos challenges et vous serez très fier de vous.



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

Besoin de renouveau, de nouvelles têtes, de nouvelles idées, de nouvelles distractions, en cette période de changement total, cela se verra dans vos prochaines décisions.



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

Soudainement, vous vous isolez et cette période pourrait faire penser à une retraite méditative. Vous réfléchissez sur votre devenir professionnel car une fois de plus, il ne correspond pas véritablement à vos attentes.



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

Liberté totale, cela vous convient totalement. Vous en finirez durant cette période de vous justifier et vos décisions ne donneront nullement possibilité d'oppositions.



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

Malgré votre fort caractère, vous savez vous faire aimer de tous et avancer sur le chemin que vous vous êtes préalablement fixé. La réussite est au bout.



# Manufacture de Confitures en Provence



100%

BIO

100%

MANUFACTUREES EN PROVENCE

100%

NATURELLES

## BOUTIQUE D'USINE HORAIRES D'OUVERTURE

Du Lundi au Vendredi de 9h à 17h

11, Espace Saint-Pierre - 04310 Peyruis

Tél: 04 92 33 23 00

[comtesdeprovence@agronovae.com](mailto:comtesdeprovence@agronovae.com) - [www.comtes-de-provence.fr](http://www.comtes-de-provence.fr)

