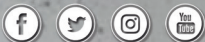


#149 • FÉVRIER 2021  
www.mouv-in.com



**GRATUIT**

ALPES-DE-HAUTE  
PROVENCE

On se (re)met  
au sport avec  
**GIGAFIT!**

INFOS 100% POTISITIVES

COMMERCEES

CAHIER SPORT

**GIGAFIT**  
LE N°1 DU SERVICE PREMIUM

BTS À BAC+5

JOURNÉE  
PORTES  
OUVERTES

# TROUVEZ LA FORMATION QUI RÉVÈLE VOTRE TALENT !

SAMEDI 13 FÉVRIER 2021  
10H00 > 17H00

## FORMATIONS EN ALTERNANCE

- Tourisme
- Hôtellerie
- Restauration
- Gestion administrative
- Immobilier
- Banque
- Assurance
- Commerce

## EN PRÉSENTIEL (OU EN LIGNE)

Selon les mesures gouvernementales annoncées,  
rencontrez-nous virtuellement !

Inscription obligatoire : [www.SupAlternanceProvence.fr](http://www.SupAlternanceProvence.fr)



**Vous êtes Intéressé(e)  
par les énergies :**

Découvertes des formations  
Énergies ; visite des plateaux  
techniques ; présentation du  
Campus.



#149 • 15<sup>ème</sup> SAISON  
FEBRIER 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 en plein cœur de l'hiver... Cette nouvelle année qui commence est pour le moment, et surtout au moment où le magazine se boucle rempli d'incertitudes quant à la crise sanitaire. Croisons les doigts pour que tout rentre dans l'ordre rapidement et que nous puissions retrouver nos restaurants, nos terrasses de café, nos spectacles et toutes nos manifestations culturelles ou non... Ceci dit, ce n'est pas le moment de sombrer dans la dépression. Pour ce début d'année, on se motive et on se prend en main après la trêve des confiseurs ! Même si les salles de sports sont encore fermées, il n'en reste pas moins qu'il ne faut pas se laisser aller : alors, au programme du cahier sport, des conseils pour continuer à faire du sport et de bons conseils pour la reprise.

Sinon n'oublions pas que nos commerçants sont toujours là et qu'ils ont toujours besoin de nous tous ! On profite de ce mois de février, mois des amoureux, pour trouver le petit cadeau qui fera plaisir à votre moitié pour la Saint-Valentin. J'allais oublié de vous parler de la nouvelle rubrique «ludothèque». Oui oui, les jeux de société sont de plus en plus dans l'air du temps, alors nous avons sélectionné pour ce mois de février sur les conseils de notre partenaire «L'Antre des Jeux» quatre jeux de société pour jouer en famille ou entre amis et passer de bons moments de détente et de convivialité.

En attendant de vous retrouver début mars avec le cahier emploi formation et espérons-le un agenda bien plus fourni que celui de ce mois-ci, je vous souhaite une bonne lecture. Prenez soin de vous et de vos proches.

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)



## NOUVEAUTÉ chez KOMILFO

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

EN CE MOMENT  
CHEZ KOMILFO

# -15%

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

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



## komilfo

Votre conseiller stores et fermetures

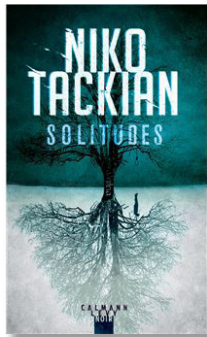
Retrouvez, en partenariat avec la Librairie au Poivre d'Âne à Manosque, la sélection de votre libraire : roman, BD, jeunesse... des livres à lire ou à relire pour le mois février



## L'AMI ARMÉNIEN

*Andreï Makine*  
Editions Grasset

Le narrateur, âgé de 13 ans, vit dans un orphelinat de Sibérie à la fin des années 60. Il va se lier d'amitié avec un jeune garçon, Vardan, qui va l'entraîner dans le quartier où il vit, au sein de la communauté arménienne. Un très beau roman, intime et bouleversant.



## SOLITUDES

*Niko Tackian*  
Editions Calmann-Lévy noir

Amnésique suite à une blessure par balle, Elie est reparti de zéro et est devenu garde dans le massif du Vercors. Mais une découverte macabre va déclencher quelque chose dans sa mémoire. Un très bon thriller psychologique avec une fin surprenante.

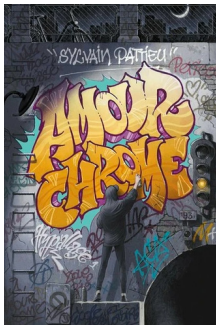


## UN BREF INSTANT DE SPLENDEUR

*Ocean Vuong*  
Editions Gallimard

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.



## AMOUR CHROME TOME 1, HYPALLAGE

*Sylvain Pattieu*  
Editions de l'École des loisirs

Mohammed-Ali, collégien sympathique et apprécié la journée, a une vie secrète. La nuit, il fait le mur, impose son style et ses messages en taguant les rues de Paris. Mais, ce qu'il aimerait surtout dévoiler au monde entier c'est son amour pour Aimée, une jolie sportive de sa classe. Un très

beau roman vivant et tendre. A partir de 13 ans.



## LES COPAINS DE LA COLLINE

*Linda Sarah et Benji Davies*  
Editions Milan

Ben et Théo sont deux copains inséparables. Mais quand Sam, un troisième petit garçon, se joint à leurs jeux, cela change tout pour Ben. Un très bel album qui aborde les thèmes de la jalousie et du partage avec beaucoup de tendresse. Format cartonné pour les tout-petits.

## A ne pas manquer !



## LA VENGEANCE M'APPARTIENT

*Marie NDiaye*

Me Susane, quarante-deux ans, avocate récemment installée à Bordeaux, reçoit la visite de Gilles Principaux. Elle croit reconnaître en cet homme celui qu'elle a rencontré quand elle avait dix ans, et lui quatorze — mais elle a tout oublié de ce qui s'est réellement passé ce jour-là dans la chambre du jeune garçon. Seule demeure l'évidence éblouissante d'une passion. Or

Gilles Principaux vient voir Me Susane pour qu'elle prenne la défense de sa femme Marlyne, qui a commis un crime atroce... Qui est, en vérité, Gilles Principaux ?



## SUR LA PISTE DE LA FLORE ET LA FAUNE AFRICAINE AVEC LE «GUIDE AFRICAIN DU RANGER JUNIOR»

Pour ce mois de Février, nous avons aussi envie de vous faire découvrir un livre plutôt destiné aux jeunes enfants...

### Le «GUIDE AFRICAIN DU RANGER JUNIOR»

Vous vous souvenez de Marie, notre bas-alpine qui vit en Namibie sur qui nous avons fait un focus au mois d'Octobre ?

Et bien cela nous tenait à coeur de vous faire découvrir son livre !

Dans le cadre de son activité professionnelle, qui rappelons-le est d'organiser, entre-autres des safaris, **elle a souhaité éditer un guide pour les enfants entre 8 et 14 ans**. Ce petit guide est **destiné soit aux enfants qui se préparent à aller en safari soit tout simplement aux enfants qui voudraient en apprendre un peu plus sur la faune et la flore africaine**.

C'est de façon ludique au travers d'images, de jeux et de pages spéciales que les enfants vont pouvoir faire connaissance avec l'Afrique de façon différente de ce que nous retrouvons habituellement dans les guides.

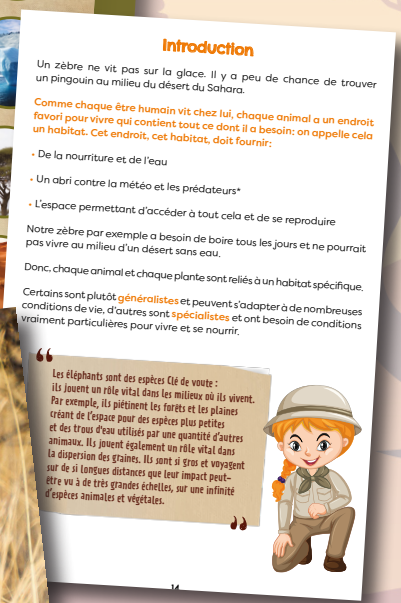
On y apprend, par exemple, comment les acacias se défendent contre l'appétit des girafes, comment reconnaître des traces de lions ou encore les astuces pour arriver à s'orienter dans la brousse ! Nos chères petites têtes blondes pourront même apprendre à lire l'humeur d'un éléphant...

Même si un safari n'est pas à l'ordre du jour, ce n'est pas grave, ce guide d'écologie va en faire voyager plus d'un et faire découvrir la diversité des animaux d'Afrique.

On retrouve tout au long des pages de magnifiques photos de paysages et d'animaux tous plus beaux et plus extraordinaires les uns que les autres.

Même s'il est destiné aux enfants, nous sommes certains que les parents voyageront eux aussi !!

Pour vous procurer ce guide, rien de plus simple, il vous suffit de contacter Marie à l'adresse mail suivante : [marie@kambaku.com](mailto:marie@kambaku.com) Elle se fera un plaisir de vous mettre en relation avec le distributeur.

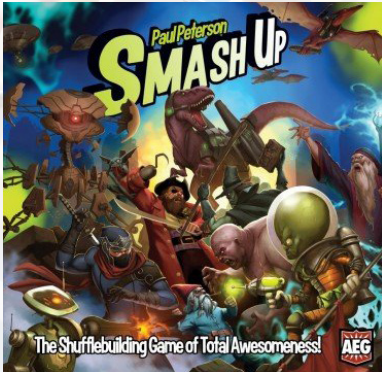


Guide africain du Ranger Junior, un guide pour découvrir l'Afrique...





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 !



## SMASH UP

*Jeux de Stratégie  
A partir de 12 ans  
Durée de la partie 45 min  
De 2 à 4 joueurs*

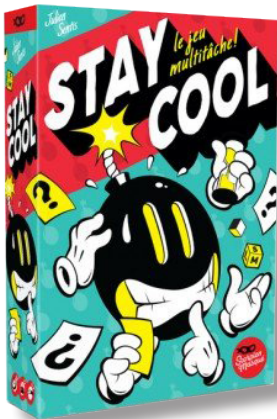
Dans Smash Up, prenez la tête d'une armée prête à tout écraser sur son passage ! Choisissez 2 factions, mélangez-les et préparez-vous au combat ! Chaque peuple a son propre style : les pirates voguent de base en base, les zombies reviennent de leur défausse, les ninjas attaquent par surprise, les dinosaures sont gigantesques (et un inconscient les a équipés d'énormes lasers !)...



## UNLOCK

*Enigme / déduction / coopératif  
Escape Game  
A partir de 10 ans  
Durée de la partie 1h  
De 2 à 6 joueurs*

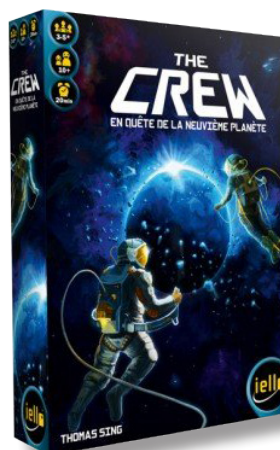
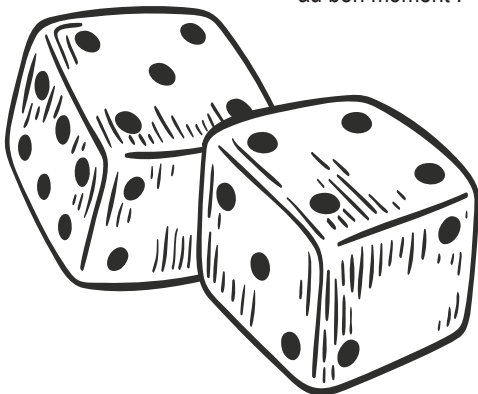
Unlock! est un jeu de cartes coopératif inspiré des escape rooms. Les escape rooms sont des salles dont vous devez vous échapper en moins de 60 minutes. Unlock! vous fait vivre ces expériences chez vous, autour d'une table.



## STAY COOL

*Ambiance / rapidité  
Editeur : Scorpion Masqué  
A partir de 12 ans  
Durée de la partie moins de 30 minutes  
De 3 à 7 joueurs*

Stay Cool c'est facile ! Il faut juste tout faire en même temps! Réponds vite aux questions du premier joueur... tout en répondant aux questions du second joueur avec les dés. Et garde un oeil sur le sablier pour le retourner au bon moment !



## THE CREW

*Science fiction / Exploration  
Editeur : Iello  
A partir de 10 ans  
Durée de la partie 20 minutes  
De 3 à 5 joueurs*

The Crew est un jeu de plis coopératif dans lequel les joueurs incarnent les membres d'un équipage spatial en voyage vers une mystérieuse planète. Le jeu se compose de 50 missions à accomplir avant de pouvoir atteindre la destination finale.



# MANOSQUE

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



INTERIOR'S  
MANOSQUE



le CONTRAT  
de CONFIANCE  
MANOSQUE

## Les Terrasses des Amandiers

APPARTEMENTS DE STANDING



DEVENEZ PROPRIÉTAIRE,  
L'ÉTAT VOUS SOUTIENT.

## APRÈS LE SUCCÈS DE LA 1<sup>ÈRE</sup> TRANCHE DÉCOUVREZ VOTRE FUTUR LOGEMENT !



**OFFRE  
ST VALENTIN**

Équipez vous avec Interior's Manosque **3500€ d'offert** jusqu'au 28/02

Espace de vente

614, chemin des champs de  
Pruniers 04100 Manosque

Ouvert les **mardi, mercredi**  
et **vendredi** de 10h à 18h  
et le **samedi** de 10h à 17h

**AGENCE SUD EST IMMO**

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

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

COMMERCIALISATION



RENSEIGNEMENTS ET VENTES

**06 73 68 51 76**

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

RÉALISATION

**Les Terrasses  
de Florence**

Littoral Habitat, expert en rénovation de l'habitat depuis 2008 dans les Bouches du Rhône, le Vaucluse et le Gard, vous fait part de l'ouverture d'une nouvelle agence à Manosque. Littoral Habitat, c'est + de 50 collaborateurs, 12 années d'expérience, + de 5000 chantiers réalisés.

DÉPARTEMENTS 04,13, 84, 30

## LITTORAL HABITAT : PROFESSIONNELS AVANT TOUT



### L'ENTRETIEN : LA CLÉ DE LA LONGÉVITÉ

Fort de 12 années d'expérience dans le traitement des bois de charpente et la réparation de tous types de toiture, nous vous aidons au quotidien à préserver l'état de santé de votre maison. Nous avons développé des techniques de rénovation privilégiant la prévention et le traitement, plutôt que le remplacement, plus coûteux et plus contraignant. Notre savoir-faire nous permet de réparer une toiture sans avoir à la remplacer !

### CHARPENTES ET TOITURES : MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR...

Votre charpente, sauf exception, est constituée de bois de construction normalisé en résineux. Le bois est un matériau qui malheureusement subit les attaques d'agents pathogènes : humidité, pourrissement dû à des champignons... Des insectes à larves xylophages, lyctus, vrillettes, capricornes prolifèrent à l'intérieur de votre charpente en toute discrétion, créant ainsi une perte de résistance mécanique des bois de votre charpente.



# EN HIVER, PENSEZ À FAIRE CONTRÔLER VOTRE TOITURE, C'EST GRATUIT !

La pluie, la neige, le vent, les canicules, détériorent les matériaux, les tuiles en terre cuite, les bois de charpente, les mortiers de ciment, créant ainsi des dégâts.

Contrairement aux voitures, aucun contrôle technique n'est prévu pour vos combles et votre toiture... **et pourtant, un contrôle régulier vous permet de conserver une charpente et une toiture saines et de déceler les problèmes précocement.**

Des traitements préventifs et curatifs existent et peuvent être mis en place sans nécessiter de gros travaux, alors faites contrôler votre toiture gratuitement par nos soins, il serait dommage qu'il vous arrive une tuile...



### VOTRE FAÇADE EST SALE ? CE N'EST PAS UNE FATALITÉ !

Avec les années, salissures, noirs de pollutions, dépôts verts, lichens, algues, mousses détériorent votre façade. L'altération des matériaux de construction au fil du temps et les infiltrations d'eau diminuent l'étanchéité et favorisent l'apparition d'humidité intérieure et extérieure : à long terme, c'est toute la structure du bâtiment qui peut être fragilisée. **Il est donc primordial de les protéger et de les rénover en effectuant régulièrement un entretien ou une rénovation de façade, en fonction de l'état des matériaux...** N'hésitez pas à faire appel à notre expertise.

**Nos techniciens se déplacent chez vous gratuitement pour vous conseiller et répondre à toutes vos questions en toute confiance.**

### PROBLÈMES D'HUMIDITÉ ? DES SOLUTIONS ADAPTÉES

Avec nos partenaires (Groupe VENTILAIR SEC ET TECHNICHEM), partenaires de confiance depuis de nombreuses années, nous intervenons et solutionnons les problèmes liés à l'humidité dans votre habitation (moisissures, mauvaises odeurs, papier peint qui se décolle...)



# LES SECRETS DES VERGERS ET JARDINS SONT À LA THOMASSINE

Le nom «La Thomassine» vous dit certainement quelque chose, mais savez-vous réellement où cela se trouve, quel est son rôle ? Nous faisons un petit tour d'horizon sur les collines de Manosque pour partir à la découverte du domaine de La Thomassine qui dévoile tous les secrets d'arbres fruitiers et de plantes cultivées et domestiquées par l'Homme. A découvrir ou à redécouvrir absolument !

## MANOSQUE



### LE DOMAINE DE LA THOMASSINE

C'est dans les collines du haut de Manosque, sur le site géré par le Parc naturel régional du Luberon, que se cache le domaine de la Thomassine. **Ce domaine de 6 hectares surplombé d'une belle bâtisse provençale qui abrite la «Maison de la biodiversité domestique» est un véritable conservatoire des fruits d'hier... et de demain.**

En vous y rendant vous pourrez vous rendre compte du nombre important d'arbres fruitiers qui y sont plantés : **ce ne sont pas moins de 2000 arbres représentant plus de 400 variétés, toutes anciennes, qui vont vous faire partir à la découverte du cycle de la vie des végétaux.** Le site appartient à la ville de Manosque mais est géré par le Parc naturel régional du Luberon qui propose au fil des saisons des visites, des expositions, des ateliers pratiques pour faire connaître les innombrables secrets des jardins et du verger conservatoire.

**Au fait savez-vous pourquoi ce nom «La Thomassine» ? Et bien tout simplement parce que c'est le nom d'une source qui descend des collines. C'est cette même source qui a alimenté pendant 400 ans la ville de Manosque en eau potable.**

### EXPOSITION ET BALADE PÉDAGOGIQUE

En vous rendant à La Thomassine vous allez d'abord pouvoir découvrir **l'exposition permanente de la grande bastide provençale ce qui va vous aider à mieux comprendre le processus de domestication des fruits** qui, ne l'oublions pas est un travail que l'Homme fait depuis des millénaires pour sélectionner et multiplier les fruits les mieux adaptés aux terroirs et ce, à partir de plantes sauvages. Une fois que cela n'aura plus de secret pour vous, vous pourrez déambuler dans les jardins du domaine. Vous y découvrirez **la fontaine qui est alimentée par un réseau de captage d'eau original : une mine d'eau qui est le fil conducteur de l'ensemble des jardins.**

Et oui, sans eau qui se fait souvent rare dans notre région, la culture quelle qu'elle soit ne pourrait être possible.



Découvrez le **jardin en terrasses, le jardin des roses, le jardin des palmettes et des usages arboricoles** et enfin **le jardin potager avec ses légumes oubliés...** Une fois ces jardins découverts, vous allez vous rendre dans le **verger conservatoire avec, comme nous vous l'avons indiqué plus haut, ses 400 variétés d'arbres fruitiers.** Pommiers, amandiers, poiriers, pêchers ou encore figuiers vous attendent pour une découverte aussi bien olfactive, gustative et pleine de couleurs. Cette visite est l'occasion de comprendre tous les secrets des arbres, la façon de les protéger des maladies ou encore de pérenniser et faire prospérer la production. **Mohamed, jardinier à la Thomassine depuis plus de 20 ans, ne manquera pas de vous délivrer de nombreuses anecdotes ou encore de vous délivrer de précieux conseils.** Les fruits n'ont aucun secret pour lui ! Bref, au fil de votre visite vous en apprendrez certainement beaucoup tout en joignant l'utile à l'agréable.

### STAGES, ET ANIMATIONS

Tout au long de l'année, **la Thomassine propose de janvier à octobre des stages en arboriculture, oléiculture et même en jardinage naturel.** Que vous soyez **particulier, agriculteur ou encore technicien des espaces verts, vous allez en apprendre un peu plus sur la taille des arbres fruitiers, des oliviers ou encore apprendre à créer et entretenir un verger et pourquoi pas connaître les ficelles pour faire un jardin en permaculture ?**

Pour ce mois de février, ce ne sont pas moins de 3 stages qui se déroulent sur une journée avec des intervenants qualifiés.

La **journée du 10 février** est consacrée à la plantation d'oliviers, la multiplication, l'irrigation et la taille de formation. Le **samedi 13 février** sera consacré à la taille des arbres fruitiers, deux types de taille seront abordées : la taille d'entretien et la taille fruitière. Le dernier stage pour le mois de février se déroulera le **mercredi 24 février** pour une journée consacrée à l'entretien des oliviers adultes (taille et fertilisation). En dehors de ces stages, La Thomassine organise aussi des manifestations diverses et variées. Des conférences ou encore des lectures de contes en plein air sont organisées aux beaux jours. Parmi tant d'autres, vous n'êtes pas sans savoir qu'en principe, au mois de décembre, c'est la journée très conviviale des fruits et saveurs d'autrefois. Vous pouvez faire de véritables découvertes gustatives, ou encore faire des rencontres avec des producteurs locaux qui seront heureux de vous présenter les variétés anciennes de notre belle Provence. On note tout cela dans son agenda !

**Renseignements et horaires**  
**LA THOMASSINE - Vergers et jardins conservatoires**  
 2298, chemin de La Thomassine, 04100 Manosque  
 Tél. 04 92 87 74 40 - 04 90 04 42 00  
 lathomassine@parcduluberon.fr  
 facebook : lathomassine

Que vous ayez un projet de création ou de reprise d'entreprise ou bien que vous souhaitiez faire évoluer votre entreprise, il est de bonne augure de s'entourer de professionnels qui sauront vous guider, vous écouter et vous accompagner. SECOVAL Expertise & Conseils déjà implanté à Aix-en-Provence, Manosque et Sisteron, ouvre un nouveau cabinet à Forcalquier. C'est le moment de vous renseigner !

## FORCALQUIER

### SECOVAL, QU'EST-CE-QUE C'EST ET POUR QUI ?



Forcalquier

Notre équipe à votre disposition à Forcalquier !



**Béatrice MAURO**  
Expert-Comptable

**Olivier BELTRANDO**  
Responsable Pôle Numérique & Chargé de Clientèle



Le cabinet d'expertise comptable SECOVAL Expertise & Conseils déjà implanté depuis plusieurs années à Manosque, Sisteron et Aix-en-Provence, **s'installe à Forcalquier pour toujours plus de proximité et de services auprès de sa clientèle.**

**Vous êtes à la recherche d'un partenaire à l'écoute et**

**innovant pour vous aider à gérer votre entreprise ?** SECOVAL Expertise & Conseils accompagne déjà près de 700 clients : commerçants, artisans, professionnels libéraux, ... Robert Raina, fondateur du groupe, est entouré de trois experts-comptables et d'une trentaine de collaborateurs pour vous accompagner dans les différentes étapes de la vie de votre entreprise.

### LES CHAMPS D'ACTION DE SECOVAL

Tout au long de sa vie une entreprise quelle que soit sa taille, le nombre d'employés, **a besoin d'être accompagnée par des personnes compétentes et de confiance.** C'est pour cela que le cabinet Secoval rassemble une équipe pluridisciplinaire composée d'experts à même de vous accompagner, de vous conseiller dans différents domaines. Secoval vous propose son expertise dans les domaines suivants :

- **L'expertise comptable** et la comptabilité
- **L'audit légal** de vos comptes
- **Le social** avec l'établissement de vos bulletins de paie, mais aussi des missions d'optimisations de charges sociales
- **Le juridique**, la gestion patrimoniale et la retraite
- **La gestion** de votre entreprise, de sa création ou reprise à son développement et sa croissance, avec des outils et des conseils pour piloter votre société (Prévisionnel, Evaluation, Tableau de bord, logiciel de facturation, etc..)
- **Le marketing et la communication** avec l'étude de marché, le Pitch de présentation de votre projet et la création de votre site Internet.

# SECOVAL EXPERTISE & CONSEILS S'INSTALLE À FORCALQUIER !

Une offre de services vous est donc proposée grâce, notamment, au **Pôle Conseils**. Orienté sur la création, la transformation et la cession d'entreprises, ce service vous permettra également de faire des optimisations de coûts dans le fonctionnement de votre entreprise et vous accompagnera dans la construction et l'élaboration de votre gestion privée.

### JOURNÉES DE LA CRÉATION ET DE LA CROISSANCE



Tout au long de l'année, les «journées de la création» seront organisées sur chaque site pour recevoir les créateurs et repreneurs d'entreprises et analyser leurs projets, lors d'un rendez-vous offert : le **lundi à Manosque et Aix-en-Provence, le mardi à Forcalquier, le mercredi à Sisteron.**

SECOVAL Expertise & Conseils organisera aussi les «journées de la croissance» tous les vendredis en rendez-vous offerts à Manosque, Forcalquier et Aix-en-Provence et les mercredis à Sisteron, dans le but d'analyser et de conseiller vos projets de développement de votre entreprise.



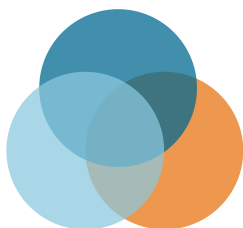
Alors vous l'aurez compris, **ce soit lors des journées de la création ou des journées de la croissance, c'est l'assurance d'obtenir des conseils précieux donnés par des professionnels qualifiés** pour mettre en place votre projet de création, de reprise ou pérenniser et augmenter la croissance de votre société.

**SECOVAL EXPERTISE & CONSEILS SERA VOTRE INTERLOCUTEUR PRIVILÉGIÉ POUR VOUS CONSEILLER**



**INFOS**  
SECOVAL Expertise & Conseils  
14 Avenue Saint-Promasse  
04300 Forcalquier  
**PRISE DE RENDEZ-VOUS**  
Par téléphone : 04 92 72 03 04  
Par mail : contact@secoval.com  
**PLUS D'INFOS**  
www.secoval.com





**SECOVAL**  
EXPERTISE & CONSEILS

*s'installe à Forcalquier !*

Comptabilité

*Audit*

*Juridique*

*Social*

Conseils

*Marketing-  
Communication*

*Gestion Patrimoniale*

14 AV. SAINT-PROMASSE  
04300 FORCALQUIER

04 92 72 03 04

CONTACT@SECOVAL.COM

WWW.SECOVAL.COM



Le monde de la culture est à l'arrêt depuis quelques mois maintenant, les salles de cinéma n'y échappent malheureusement pas... C'est un coup dur pour l'Association ADAMR-Cinéma de Pays, mais les bénévoles ne sont pas pour autant découragés. Connaissez-vous réellement cette association ?

CORBIÈRES

# CINÉMA de Pays

la Tournée

## L'ASSOCIATION ADAMR - CINÉMA DE PAYS

C'est à l'initiative de Jean-Marie Cayet véritable passionné de cinéma que l'Association loi 1901 (association à but non lucratif) voit le jour en 1996. Mais avant de créer cette association **Jean-Marie Cayet a découvert le cinéma à l'époque du 16 mm** avec le curé de son village. Après de nombreuses années comme bénévole associatif dans de nombreux clubs de cinéphiles et après un cursus d'études à Saumur en Anjou, où il découvre le 35 mm, Jean-Marie arrive dans les Alpes-de-Haute-Provence suite à une mutation professionnelle. Ce n'est pas pour cela qu'il a mis de côté sa passion, et bien au contraire ! À son arrivée sur notre territoire, Jean-Marie ressent comme un «vide» autour de sa passion. Le 16 mm n'était plus d'actualité, les cinémas itinérants n'existaient plus... dans les villages ruraux il n'y avait plus aucune animation, **Jean-Marie se décide de lancer le cinéma ambulant en 35 mm et sans surprise cela a tout de suite fonctionné !** Pour la petite histoire, la première séance s'est déroulée dans une petite salle des fêtes dans le Verdon avec la diffusion du film «Titanic». En 1996 il décide donc de fonder l'association ADAMR pour **poursuivre le développement des salles itinérantes en milieu rural**. Ce sont d'abord 5 communes qui ont fait partie de la tournée pour finalement s'étendre et donner naissance à «Cinéma de Pays».



## COMMENT CELA FONCTIONNE ?

C'est très simple, Jean-Marie qui dirige l'association et ses acolytes font la programmation et voient donc beaucoup de films en amont. Pour se fournir les films, ADAMR-Cinéma de Pays procède

comme les grands cinémas, c'est-à-dire auprès des distributeurs. De temps en temps l'association arrive à avoir des sorties nationales ou des deuxièmes et troisièmes semaines, mais malheureusement c'est souvent bien plus tard. Il faut souligner que comme le public est moins important qu'un multiplex, les distributeurs facturent les frais de port pour l'envoi des DCP (le film numérique) et même les grandes affiches de cinéma sont payantes... Dans chaque commune qui composent la tournée, il y des correspondants qui se démènent pour promouvoir le Cinéma de Pays en déposant les affiches et les programmes, en supervisant la projection etc... **c'est un vrai travail d'équipe réalisé majoritairement par des bénévoles.**

## C'EST AUSSI DES ÉVÈNEMENTS GRATUITS

En plus des tournées dans les communes, l'association organise tout au long de l'année, des événements gratuits destinés à tous publics,

# ADAMR-CINÉMA DE PAYS : LE CINÉMA ITINÉRANT DEPUIS 1996 !



mais toujours autour du cinéma. Pendant la période estivale vous pouvez vous faire une toile... sous les étoiles ! En effet avec «Cinéma d'Été» c'est tout une programmation qui ravit tout public qui est proposée.

Pour l'été 2021, le Festival Les Ecrans du Lac est encore programmé. **Des animations et projections en plein air et gratuites** sur le thème de l'eau partagée, sur l'histoire des barrages de la Durance et du Verdon. C'est le moyen de faire découvrir ou redécouvrir la vie autour des lacs.

En août c'est la **Nuit du Court Métrage en Haute-Provence qui se déroule au Parc de Drouille à Manosque**. Le principe est simple, un appel à candidature est lancé auprès de réalisateurs professionnels ou non et après



une sélection faite par les membres de l'association, ces courts métrages sont diffusés à la belle étoile. Une chance pour chacun de se faire connaître. Cet événement très attendu, chaque année attire un grand nombre de spectateurs chaque année. Malheureusement en 2020 étant donné le contexte sanitaire la 8<sup>ème</sup> édition a dû être annulée.

Toujours en été, pour faire écho aux Ecrans du Lac, ce sont les **Ecrans de la Terre qui sont organisés avec des diffusions de documentaires des animations en plein air**. Ce festival est organisé à Valensole, Bras d'Asse et Riez.

Au printemps c'est la traditionnelle «Fête du Court Métrage» qui est organisée au niveau national et à l'international avec des projections, des ateliers et des découvertes de talents.

**Vous l'aurez compris, le rôle premier de l'association est de promouvoir le 7<sup>ème</sup> art aussi bien par des projections de films que par l'organisation de festivals pour promouvoir les richesses de notre territoire toujours par le biais du grand écran...**

## NOUVELLE ADRESSE POUR L'ASSOCIATION

Alors que l'association résidait à Ste Tulle, **depuis le 1<sup>er</sup> janvier elle a déménagé à Corbières**. Les bureaux sont ouverts du lundi au vendredi (sauf le mercredi et les jours fériés) de 14h30 à 19h.

Si vous souhaitez recevoir le programme chaque semaine dans votre boîte mail alors faites en la demande par mail à [cinemadepays@gmail.com](mailto:cinemadepays@gmail.com).

A.D.A.M.R Cinéma de Pays  
Ecoparc Bat 11B - Chemin de la Gare  
04220 CORBIÈRES-EN-PROVENCE  
[cinemadepays@gmail.com](mailto:cinemadepays@gmail.com)







En matière de lingerie les idées reçues ne manquent pas ! Avant tout, porter de la lingerie ne doit pas être une gêne. En poussant la porte de la boutique Diva Lingerie, Julie sera à l'écoute de vos besoins. Vous ne manquerez pas de bons conseils sur comment choisir votre lingerie. Qu'elle soit en dentelle ou toute simple il est important d'avoir une lingerie adaptée à votre morphologie. Diva Lingerie propose aussi des dessous pour hommes.

MANOSQUE

# DIVA LINGERIE, DES DESSOUS EXIGEANTS À MANOSQUE

## DIVA LINGERIE, UNE INSTITUTION À MANOSQUE !

Au cas où vous ne le sauriez pas, Diva Lingerie située au 23 de l'Avenue Jean Giono fait partie du paysage manosquin depuis plus de 40 ans. Diva Lingerie vous propose des modèles qui conviennent à votre silhouette et qui répondent à vos besoins. Julie saura vous conseiller et vous n'aurez plus de choix à faire entre le confort et l'esthétique. Il n'est pas toujours évident de trouver la bonne taille de sous-vêtements. Un coup c'est trop grand, un coup un peu trop petit... il est important de se sentir bien dans ses sous-vêtements. **N'hésitez surtout pas à demander conseil à Julie, elle déterminera la taille exacte qu'il vous faut pour vos sous-vêtements et tout cela gratuitement.**



Tout au long de l'année et au fil des saisons, de nouveaux modèles arrivent en boutique. Et oui, comme pour la mode vestimentaire il y a aussi une saisonnalité pour les sous-vêtements. Si vous ne trouvez pas votre bonheur parmi les collections présentées en magasin ce n'est pas un problème car **comme dans toute boutique de proximité, il est tout à fait possible de passer une commande personnalisée.**

Autre chose très importante, **ce n'est pas parce que Diva Lingerie est une boutique spécialisée que les prix s'envolent...** bien au contraire, vous trouverez des petits prix toute l'année. Mais attention, Julie reste très exigeante sur la qualité des modèles proposés.

## UN LARGE CHOIX EN BOUTIQUE

Diva Lingerie propose dans son rayon femme un large choix de lingerie parmi les modèles tendance de chez Lise Charmel, Triumph, Simone Pérèle qui sont des grands classiques de la lingerie féminine.

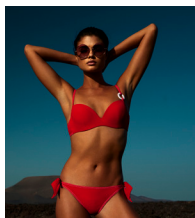
**Pour celles qui ont besoin de soutiens-gorge à bonnets profonds, c'est sans aucun doute auprès de la marque Prima Donna (jusqu'à 120H) que Julie vous orientera.**

**Chez Diva Lingerie on pense aussi aux jeunes filles** qui ont besoin de porter leur premier soutien-gorge, il faudra alors se tourner vers la marque Fillandises, qui propose des bonnets à partir de 75AA. A noter que cette marque est 100% de fabrication française.

**Avoir une bonne lingerie tout au long de la journée c'est important, mais Diva Lingerie pense aussi à vos nuits.**



Vous allez trouver en boutique des nuisettes, des pyjamas, des robes de chambre pour passer de bonnes nuits. **Pour des journées cocooning à la maison, vous trouverez dans les rayons loungewear la tenue parfaite pour être à l'aise toute la journée.**



**Pour l'été, vous trouverez certainement le maillot de bain adapté à votre morphologie,** puisque des pièces allant du 36 au 54 sont proposées en boutique.

Comme toute boutique de lingerie qui se respecte, vous trouverez également **un choix de collants et de chaussettes,** avec pour ces

dernières la marque Ysabel Mora, spécialiste de la chaussette en Espagne.

**Pour celles qui veulent une silhouette parfaite, Diva Lingerie propose aussi une gamme de sous-vêtements gainants toute l'année.**

**Bref, qu'ils soient en soie en dentelle, en coton, discrets, légers, avec un bon maintien et confortables tous les types de dessous sont chez Diva Lingerie.**

## CLASSIQUE, RAFFINÉE, SAGE, FANTAISIE... DE LA LINGERIE POUR TOUTES LES TAILLES ET TOUS LES ÂGES !



## ET POUR LES HOMMES !

On vous l'accorde, on pense souvent que la lingerie est un « truc de femme », **mais les hommes aussi ont le droit d'avoir des sous-vêtements dans lesquels ils se sentent bien,** et cela

Julie l'a bien compris ! Chez Diva Lingerie les hommes vont aussi trouver parmi les marques Sloggi, Impetus ou encore Eminence, marque 100% française des slips, boxers, caleçons et autres pyjamas ou chaussettes... Un fois encore n'hésitez pas à demander conseil à Julie !

## INFOS

**DIVA LINGERIE**  
23 Avenue Jean Giono - 04100 Manosque  
Tél. 04 92 72 28 60  
divalingerie@yahoo.com  
Facebook : @divamanosque  
Instagram : diva\_lingerie\_manosque  
Ouvert du mardi au samedi

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

DÉPARTEMENTS 04,05,13,83,84,06

# ISOLATION À 1€ POUR TOUS SANS CONDITION DE REVENU C'EST POSSIBLE !

## ETH PRO , UNE ENTREPRISE LOCALE DEPUIS 2013 !

Depuis le 15 avril 2019, quels que soient vos revenus ou votre statut, vous pouvez bénéficier de cet avantage pour isoler les pièces de votre maison couvertes par le dispositif. **En effet, il n'y a plus de plafond de ressources obligatoire pour bénéficier de l'isolation à 1 euro.**

### L'ISOLATION À 1€ POUR QUI ?

• Je suis propriétaire, est-ce-que je peux faire isoler et cumuler l'isolation de mes combles, de mon garage, de mon cellier, de ma cave et de mon vide-sanitaire ?  
**ETH-PRO :** «*Oui, il est possible de cumuler !*»

• Je suis propriétaire d'une maison que je loue, est-ce-que je peux faire isoler le logement pour le confort des locataires ?

**ETH-PRO :** «*Là encore, il est tout à fait possible de constituer un dossier pour bénéficier de l'isolation à 1€ pour le confort de vos locataires.*»

• Enfin, je suis propriétaire d'une résidence secondaire, est-ce-que je peux là aussi prétendre au dispositif d'isolation à 1€ ?

**ETH-PRO :** «*Et bien oui ! Dans la mesure où vous êtes propriétaire vous pouvez tout à fait isoler votre résidence avec ce même dispositif.*»

Bref, vous l'aurez compris, **dès lors que vous êtes propriétaire vous pouvez prétendre au dispositif d'isolation à 1€ et cumuler les demandes quel que soit le nombre de bien que vous possédez.**

### ISOLEZ VOS COMBLES PERDUS : LES AVANTAGES

Pour seulement 1 euro, vous pouvez : **revaloriser votre bien, faire 30 % d'économie** d'énergie sur votre mode de chauffage quelle que soit la facture, **gagner 4 degrés de fraîcheur en plus l'été et 4 degrés de chaleur en plus l'hiver.** C'est également une santé mieux préservée. Vous disposerez d'une garantie de dix ans et d'un chantier contrôlé par un service qualité.

### COMMENT BÉNÉFICIER DU DISPOSITIF ?

Prenez contact avec ETH PRO, un technicien effectuera une visite technique, gratuite, et vous indiquera les documents à fournir !



Isolation d'un garage



Isolation de combles

*Important : par rapport a la crise sanitaire, les équipes d'ETH PRO respectent rigoureusement les consignes liées à la crise sanitaire et interviennent chez vous selon le protocole strict imposé par le gouvernement.*



Zone le Fosson - 04300 Saint-Maime  
L'isolateur que vous recommandez



Départements 04/05/06/13/83/84

Contactez-nous au  
**04 92 72 34 62**

ou par mail : **ecotechabitatpro04@gmail.com**  
**https://eco-tec-habitat-pro.com**



**CET HIVER, C'EST DÉCIDÉ !  
ON RESTE AU CHAUD AVEC**



Isolation pour tous,  
sans condition de revenu  
et sans avance de frais  
Départements **04/05/13/83/84**

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



Zone le Fosson - 04300 Saint-Maime

L'isolateur que vous recommandez

**Contactez-nous :**  
**Service planification et technique :**  
**04 92 72 34 62**

**<https://eco-tec-habitat-pro.com>**





CRÉATEUR

A l'époque où la surconsommation est omniprésente, nous avons fait une rencontre avec Laetitia, créatrice engagée dans sa démarche en s'inscrivant dans un mouvement «slow fashion». Nous vous faisons découvrir son univers, ses intentions et bien entendu ses créations !

Vous ne verrez plus l'artisanat du même oeil...

CRÉATRICE

### LAETITIA EN QUELQUES MOTS

Laetitia a un parcours plutôt atypique ! Avec des origines, bas-alpines, italiennes et monégasques, elle a été bercée pendant toute son enfance et son adolescence par le milieu du cirque. Jusqu'à l'âge de 16 ans, elle se produit sur les pistes dans un cirque en Italie. Ayant mené de front le cirque et ses études, après l'obtention de son bac linguistique, elle s'inscrit au cours Florent à Paris et intègre la compagnie de Théâtre Montensier à Versailles. **Elle jouera sur les planches de théâtres de prestiges : Monaco, Lauzanne... avec la troupe de Francis Perrin.** Quelques années plus tard, elle quitte Paris pour rejoindre Monaco où elle fera ses classes dans le milieu de l'audiovisuel : radio, journaliste, présentatrice, caméram, monteuse vidéo, elle réalisera même des documentaires pour les Etats-Unis. A presque 30 ans, elle retourne se ressourcer à Saint-Jurs, village de son grand-père, au bout du plateau de Valensole. Au final, elle y restera 7 ans au lieu des 3 mois initialement prévus, puis elle quitte à nouveau la région pour ouvrir son cabinet de thérapeute, énergéticienne en Isère. **Son village d'origine lui manque et elle revient s'installer avec sa petite famille à St Jurs. Voilà maintenant 4 ans qu'elle y est installée pour finalement devenir artisan...**

### UNE PASSION QUI SE TRANSFORME EN ARTISANAT...



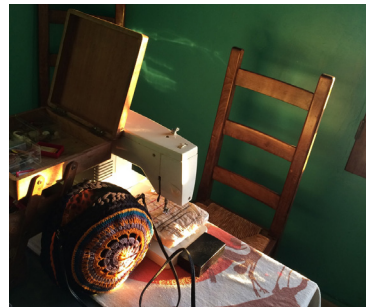
Vous l'aurez certainement remarqué dans son parcours, **l'art et la création sont très présents dans sa vie professionnelle et personnelle.** Passionnée par le crochet, elle «crochète» dans un premier temps pour le plaisir. Cette passion, qui lui est transmise par ses grands-mères l'incite à confectionner des cadeaux de Noël «faits mains» pour ses proches. **De fils en aiguilles, sa passion prend de plus en plus de place et elle en arrive à créer sa propre marque de sacs à mains, paniers, pochettes : EÄ Créations.**



# EÄ CREATIONS, UNE MARQUE D'UNE CRÉATRICE ENGAGÉE !

EÄ CRÉATIONS, UNE MARQUE ARTISANALE,  
100% FAIT MAIN ET TOUJOURS  
DANS UNE DÉMARCHE ECO-RESPONSABLE !

### UNE MARQUE ENGAGÉE ET UNE DÉMARCHE ECO RESPONSABLE !



**Les créations de Laetitia sont toujours dans une démarche éco-responsable et engagée.**

En effet, la matière première pour ses réalisations ne sont autres que **des chutes de tissus issues de l'industrie textile italienne.** Vous êtes certainement en train de

vous demander «pourquoi des chutes de tissus ?» et bien comme elle aime le dire Laetitia à l'intime conviction que *«le travail d'un créateur ou d'une créatrice est celui de prendre de la matière, de la transformer. L'idée est de donner une seconde vie à des objets en fin de vie. Nous sommes dans une société de surconsommation alors que nous avons les moyens de créer de nouvelles choses avec des matériaux ou objets de récup. Je pense qu'il ne faut pas surproduire ce que nous avons déjà».*

**Laetitia récupère également des objets, tels que des ronds de rideaux, des boutons; des boucles de sacs ou de ceintures, des vieux bijoux... bref tout ce qui est en bon état et qui peut se détourner de sa fonction première.**



Trouver la matière première n'a pas été facile...c'est finalement vers l'Italie que son choix se porte. Mais pourquoi l'Italie ? Et bien tout simplement parce que **c'est uniquement chez nos voisins transalpins qu'elle a trouvé autant de matières et de couleurs pour pouvoir laisser**

**s'exprimer son inspiration et réaliser de belles pièces uniques.**





## «SLOW FASHION» ET «UPCYCLING FASHION»

Il est cependant important de souligner que Laetitia passe par l'intermédiaire d'une distributrice locale, puisqu'elle se trouve à la Brillanne. **Laetitia se démarque dans sa démarche éco-responsable et les créations estampillées EÄ CREATIONS sont quasiment 100 % Upcycling !**

## DES PIÈCES UNIQUES POUR DES FEMMES UNIQUES

Démarche éco-responsable, 100% upcycling, **Laetitia met aussi un point d'honneur à ne réaliser que des pièces uniques !** Pour Laetitia, *«chaque femme a vraiment besoin de se sentir unique, valorisée»*, **Vous laisser tenter par un sac, un panier c'est avoir l'assurance de ne pas retrouver la même chose chez sa voisine.** Le «process de création» si on peut appeler cela comme ça est **une perpétuelle recherche de matière, de forme et couleurs.** C'est au fil du crochetage que les pièces prennent forme en fonction de l'inspiration du moment, de l'humeur. *«C'est un réel plaisir de créer des pièces uniques. Chaque création est un «voyage»*», se plaît à nous confier Laetitia. Au fur et à mesure, que le sac prend forme, elle ajoute des accessoires. **Tout ce qui entoure notre créatrice est source d'inspiration !** Vous l'aurez compris, Laetitia n'utilise pas de patron pour créer mais comme on dit c'est plutôt «au feeling» que les pièces sortent de son petit atelier.

Chaque collection porte un nom et chaque pièce également. Laetitia aime que ses pièces racontent une histoire. N'hésitez pas à lui demander pourquoi ce panier porte tel ou tel nom, elle se fera un plaisir de vous en raconter l'origine.



## DES CRÉATIONS QUI PRENNENT DU TEMPS

Comme un peintre qui part d'une toile blanche, Laetitia part de rien... **Créer ne se fait pas en un claquement de doigts et cela prend du temps.** La réalisation peut prendre de quelques heures à plusieurs jours. Et après la «structure» crochetée, il y a tout un travail de finitions à effectuer. Trouver le bon tissu qui s'harmonisera avec le reste pour la doublure, le coudre, faire les anses du sac, positionner le petit élément qui finalisera le sac ou le panier. **Et oui l'artisanat est un art, et l'art quel qu'il soit prend du temps.**



Il faut savoir qu'après usage c'est moins d'1 % de la matière utilisée pour réaliser les vêtements qui est recyclée en nouveaux habits. Vous ne le savez peut-être pas mais ce modèle de 'take-make-dipose' entraîne non seulement une perte de valeur économique qui se compte en milliards de dollars par an, mais aussi de nombreux impacts sur l'environnement et la société. Laetitia de part sa démarche personnelle et professionnelle souhaite vivement que *«l'humain rentre dans un nouveau système de consommation»*.

Ce marché est encore naissant et ne demande qu'à se développer, alors vous aussi vous pouvez participer à votre manière pour faire changer les choses. Et en plus de faire un pas vers un monde meilleur vous aurez un sac unique qui correspondra à vos besoins !



## OÙ TROUVER LES CRÉATIONS EÄ CREATIONS ?

Pas de boutique qui a pignon sur rue, mais plutôt un petit atelier à St Jurs, Laetitia peut vous réserver un créneau pour lui rendre visite et choisir la pièce qui vous correspondra. Il faut bien entendu lui passer un petit coup de téléphone avant pour convenir d'un rendez-vous. Aux beaux jours vous retrouverez le stand EÄ Créations sur les marchés artisanaux ou de créateurs aussi bien sur la Côte d'Azur qu'à Marseille ou encore dans notre département.



En attendant il est aussi tout à fait possible de **visiter sa boutique en ligne sur la market place UNIK** <https://www.unik-market.com/boutique/ea-creations>, un grand nombre de pièces dont disponibles en ligne. Pour suivre l'actualité de notre créatrice, être averti de la sortie de la nouvelle collection, alors suivez EÄ CREATIONS sur les réseaux sociaux : facebook : @EACREATIONS et Instagram : @CREATIONS.EA

**EÄ CREATIONS**

04410 Saint-Jurs

Tél. 06 14 98 44 93 - [ea.creations@icloud.com](mailto:ea.creations@icloud.com)

[www.unik-market.com/boutique/ea-creations](https://www.unik-market.com/boutique/ea-creations)

Facebook : EACREATIONS - Instagram : CREATIONS.EA



MUSIQUE

Même si le monde de la culture est malheureusement mis à l'arrêt et à rude épreuve, l'équipe de la MJC de Manosque n'en reste pas moins très active. Nous vous présentons le nouveau projet mûrement réfléchi : LA CAPSULE. Nouvel espace de concerts propulsé par la MJC elle-même. Alors pour les amateurs de musique et les autres... les infos sont par ici !

MANOSQUE

### LES MUSIQUES ACTUELLES...

On ne présente plus les Musiques Actuelles qui sont au coeur du projet associatif de la MJC depuis 25 ans. Portée d'abord par des bénévoles passionnés, la salle de concert est devenue au fil des années ce qu'elle est aujourd'hui : **une salle à taille humaine de 230 places, conviviale et intimiste, propice aux rencontres entre les artistes et les publics.**



**2021 est signe de renouveau pour la salle**, en effet, cette dernière fraîchement rééquipée, va devenir pour cette année 2021 **plus éthique et en prise directe avec le territoire**. Ecocups, mise en valeurs des producteurs locaux (vente de bières et de softs locaux), **le projet favorisera les circuits courts et la mise en réseau des publics.**

### TOUJOURS LE MÊME OBJECTIF !

Véritable **propulseur de talents** en constante exploration, la Capsule assure une programmation d'une quarantaine de concerts par an. Elle **défend la scène émergente, locale, régionale, nationale et propose des voyages sonores aussi singuliers qu'extraordinaires**. Odezenne, Gari Grèu, Jahneration, Tagada Jones, Caballero & Jean Jass, French 79, Emily Jane White...ont notamment eu le privilège d'y rencontrer le public Manosquin.



Crédit photos André Jayet



# LA CAPSULE, NOUVELLE SALLE DE CONCERTS PROPULSÉE PAR LA MJC !



Crédit photos Stéphane Lehaut



### LA CAPSULE PROMET UNE BELLE PROGRAMMATION ET DE BEAUX PROJETS POUR 2021 !

Et ce n'est pas fini ! **L'année ne fait que commencer et La Capsule vous réserve encore plein de belles surprises pour vivre des expériences de spectateurs inoubliables !**

### LE + DE LA CAPSULE

Enfin, cerise sur le gâteau, **pour vous rendre à La Capsule, la MJC a mis en place un relais vers Blablacar.**

Rendez-vous sur [www.mjc-manosque.com](http://www.mjc-manosque.com) pour organiser votre sortie spatiale !



Après plusieurs mois de rénovation confinés, la MJC inaugurera sa nouvelle salle de concerts à l'occasion d'un **festival de lancement les 22, 23 et 24 avril prochains**. Décollage musical imminent !

### INFOS

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

Maison des Jeunes et de la Culture  
1 Place Leinfelden - 04100 MANOSQUE

Retrouvez-nous sur Facebook et Instagram : @lacapsulemjc





A l'adolescence, on aime bien se retrouver «entres potes» pour s'occuper et faire de nouvelles activités. L'Espaces Jeunes de la MJC est LE lieu de rendez des 14/17 ans. Malgré le contexte il réouvre ses portes avec un beau programme qui promet de bons moments ! On dévoile pour vous le planning et le programme des activités pendant les vacances de Février !

# L'ESPACE JEUNES, LE REPAIRE DES 14/17 ANS !

MANOSQUE



Comme nous vous le disions, l'Espace Jeunes de la MJC peut enfin à nouveau ouvrir ses portes ! Alors tout le monde attend les 14/17 ans de pieds fermes avec un beau programme d'activités.

## AU PROGRAMME POUR FÉVRIER

### VIENS FAIRE TON CINEMA !

Depuis janvier, l'espace jeunes a lancé son ciné-club avec des projections et des réalisations de Kino (courts-métrages collaboratifs de 5 à 10 mns avec les moyens du bord).

Le kino quésaco ? pour en savoir plus rendez-vous sur : <https://www.ledevoir.com/culture/cinema/547436/les-20-ans-de-kino-a-quoi-je-joue-je-joue-au-cinema>

L'Espace Jeunes est ouvert à tous les jeunes de 14 à 17 ans, tous les mercredis dès 12h30 avec une fin de journée à 17h30 et les samedis de 13h à 16h

Adhésion pour l'année à la MJC : 10€ + participation occasionnelle selon les activités proposées



## DES VACANCES BIEN REMPLIES !

### DES VACANCES DE FÉVRIER, ENTRE ICI ET LÀ !



Des sorties, des jeux, des rencontres, des passerelles et hors les murs... Le programme est en partie choisi et mené par les jeunes, et en partie choisi et mené par les animateurs.

**Activités diverses à la MJC autour de la thématique du Japon :**  
Calligraphie ton prénom en japonais / Exprime-toi à travers un manga ou un haïku (poème japonais) / Tente l'aventure des symboles en light-painting / Participe à une Murder-Party « Les fantômes de l'Asie » (jeu de rôle et d'énigme grandeur nature)... Youjump / soirée karaoké / sortie raquettes / tournoi de bubble-foot et autres jeux, Kino-Kabaret / Ateliers Langue des Signes Française / Création d'un escape-game / Fabrique tes balles et tes bolas et initie-toi à l'art de la jonglerie / Soirée ciné-pizza..

**Durant les vacances scolaires, le repaire est ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 18h30 (sauf si couvre-feu). Les horaires sont variables en fonction des activités proposées.**

Adhésion pour l'année à la MJC : 10€ + participation occasionnelle selon les activités proposées

Contact : Flamine VAN GAVER | 04 92 72 19 70 | [espacejeunes@mjc-manosque.fr](mailto:espacejeunes@mjc-manosque.fr)

## POINT INFO JEUNES



Le Point Info Jeunes ouvre ses portes pour les 15/29 ans ! Le point info Jeunes peut se résumer en 3 mots :

**ACCUEILLIR – ORIENTER – INFORMER**

Tu recherches un stage, tu veux faire ton CV, tu veux faire des recherches d'entreprises ?...

**Nous t'accompagnons dans tes démarches et mettons à ta disposition un ordinateur et internet pour faire des recherches sur :**

- ▶ Les métiers, la formation, la recherche d'emploi et stage.
- ▶ Le soutien et l'accompagnement de projets individuels ou collectifs.
- ▶ La vie quotidienne : le logement, la mobilité, les aides, la santé, l'accès à la culture, démarches administratives, etc.
- ▶ La promotion de l'engagement et de la citoyenneté des jeunes.
- ▶ La mobilité internationale, etc.

**Accès libre et gratuit accompagné par le responsable du point Info Jeunes les mardis de 15h30 à 17h30 / mercredis et samedis de 14h à 16h**

Contact : Larbi BOUCETTA | 04 92 72 19 70 | [jeunesse@mjc-manosque.fr](mailto:jeunesse@mjc-manosque.fr)

**Renseignements MJC MANOSQUE**  
Espace jeunes : Flamine VAN GAVER Tél. 04 92 72 19 70  
[espacejeunes@mjc-manosque.fr](mailto:espacejeunes@mjc-manosque.fr)

**Point info jeunes : Larbi BOUCETTA Tél. 04 92 72 19 70**  
[jeunesse@mjc-manosque.fr](mailto:jeunesse@mjc-manosque.fr)

Attention toutefois des consignes particulières liées au Covid sont à respecter : ne pas avoir de fièvre ni de symptômes, le port du masque est obligatoire et le lavage des mains au gel hydroalcoolique est obligatoire à l'entrée de la MJC !



Tout le monde sait que le 14 Février est un jour spécial pour les amoureux... Cette année, en raison des contraintes, l'association Côté Guilhempierre s'adapte mais ne veut pas passer à côté de cette journée qui apporte un peu de joie et de bonheur en cette période difficile.



## MANOSQUE

### LA ST VALENTIN...

Il semblerait que la St Valentin trouve ses origines dans une fête païenne avec des rites sensés améliorer la fertilité des femmes grâce à des sacrifices de boucs ! Rassurez-vous rien de tout cela n'est à l'ordre du jour et bien heureusement.

**Chez nous il est plutôt de tradition d'avoir, le 14 février, une petite attention pour sa tendre moitié** en offrant des petits cadeaux, un bouquet de fleurs ou bien en partageant un bon petit repas. **Cette année de part la situation, la St Valentin s'annonce un peu particulière, mais ce n'est pas pour autant qu'il faut tirer un trait dessus.**



### QUE NOUS RÉSERVE CÔTÉ GUILHEMPIERRE ?

Toujours très active, l'Association Côté Guilhempierre à Manosque veut tout de même apporter un peu de légèreté en cette période bien morose. Même s'il est fort compliqué (voire impossible) de prévoir et d'organiser de grandes manifestations, notre joyeuse équipe tient tout de même à marquer le coup !



# UN PETIT AIR DE ST VALENTIN POUR CÔTÉ GUILHEMPIERRE !

Dès fin janvier, toute l'équipe s'affaire à réaliser de belles décorations pour embellir la rue Guilhempierre et apporter une touche de bonheur et de gaieté. Malheureusement, il n'y aura pas cette année d'animations majeures, pour cause d'épidémie mais tout de même une belle décoration, et une bonne ambiance. **On coupe, on scie, on assemble, bref, tout le monde apporte sa contribution pour donner à la rue un air de fête.** Les vitrines des magasins vont se mettre à la couleur rouge, couleur de l'amour ! **De beaux coeurs rouges vont venir se poser sur ces dernières.** La rue elle-même sera décorée, **mais comme nous ne voulons pas tout vous dévoiler sur la déco, nous laissons planer le suspens et vous invitons à venir faire un petit tour... en amoureux !**

Et pour faire une petite pause, vous pourrez en profiter avec votre amoureux ou votre amoureuse, pour vous asseoir un petit moment sur les 2 «bancs des amoureux» spécifiquement créés pour l'occasion. Une musique d'ambiance romantique agrémentera même ce beau moment !



Si tout va bien et que la situation sanitaire le permet, les samedis 6 et 13 février, un petit stand vous attendra sur place\*. Vous pourrez y déguster tisanes, chocolats chauds et autres desserts ! Et tout cela dans un esprit convivial et festif.

Et puis, si vous n'avez pas d'amoureux ou d'amoureuse, ce n'est pas bien grave, la rue est ouverte à tous et à toutes ainsi que le stand et tous les membres de l'association seront ravis de vous offrir un petit moment de douceur !

\* Sous réserve des règles sanitaires en vigueur...





EXPOSITION

# EXPO : ALICE GUY, PREMIÈRE CINÉASTE AU MONDE !

La Fondation Carzou à Manosque met en avant Alice Guy, première cinéaste au monde. Après avoir été prolongée deux fois, la Fondation Carzou et ses équipes ont décidé de prolonger une nouvelle fois jusqu'au 27 février l'exposition afin que vous ne passiez pas à côté de cette femme exceptionnelle ainsi que de son œuvre magistrale. Mais savez-vous réellement qui est Alice Guy ?

MANOSQUE

## QUI EST ALICE GUY ?

Son nom ne vous dit peut-être rien : **Alice Guy est la première cinéaste au monde**, elle a tournée plus de 600 films, mais malgré cela elle reste cependant bien méconnue du grand public. Née en France en 1873 dans une famille bourgeoise, **Alice Guy n'est à priori pas prédestinée à une vie et à une carrière digne d'un film hollywoodien. La vie et une succession d'évènements en ont décidé autrement...**



L'entreprise familiale implantée au Chili fait faillite, son frère et son père décèdent, Alice Guy alors âgée de 17 ans s'installe à Paris avec sa mère. Poursuivant des études de sténodactylo, elle entre en 1895 dans une société de photographie parisienne. C'est un certain Léon Gaumont qui la recrute pour en devenir sa secrétaire. C'est donc à ce moment là que sa brillante carrière, qui va durer 28 ans, dans le monde du cinéma va commencer...

La même année, **la démonstration du Cinématographe des frères Lumière et la projection de «La sortie des usines Lumière» vont faire basculer le cours de sa vie.** En effet à cette époque l'objectif de Gaumont est de vendre des caméras, pas des films, mais Alice Guy y voit cela différemment et pense qu'il y a possibilité de «faire autre chose», **pour elle c'est un nouveau moyen de raconter des histoires toutes différentes les unes des autres.** Elle s'arme de courage et demande à son patron l'autorisation «d'écrire une ou deux saynètes et de les faire jouer par des amis»; Gaumont lui donne son aval à la seule et unique condition que «son courrier n'en souffre pas». **Alice Guy mène donc de front son travail de secrétaire et ses débuts en tant que réalisatrice.** Petit à petit, elle se met à écrire de «petites histoires fabriquées comme ça», c'est ainsi que va naître «La fée aux choux», le film qui allait faire d'elle la première réalisatrice au monde...

Nous ne vous en disons pas plus... nous vous laissons découvrir tout au long de l'exposition la vie et le parcours pas toujours rose de cette femme extraordinaire.

## L'EXPOSITION

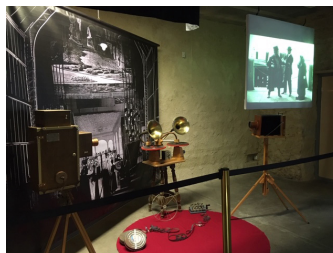
**En vous rendant à l'exposition, vous vous rendrez vite compte que ce n'est pas une simple exposition linéaire sur le cinéma que la Fondation Carzou a voulu vous présenter.** En effet ce ne sont pas uniquement des documents figés ou des projections qui sont mises en avant, mais elle se veut interactive et ludique.

L'expo se présente comme un accrochage de tableaux vivants, vous serez mobiles et libres de vos choix en déambulant à votre gré et en vous arrêtant sur une scène ou une autre. Les films de la période française d'Alice Guy se prêtent à merveille à ce principe : des films très courts qui peuvent se regarder en boucle d'une ou deux minutes. Ces derniers sont présentés dans des cadres anciens au format d'origine 1/33.

En espace projection vient également compléter l'espace d'exposition, vous pourrez y découvrir un documentaire sur Alice Guy.



**L'idée est de raconter Alice Guy au travers de ces images.** Dans la période de 1896 à 1906, elle touche à tous les styles : saynètes burlesques, numéros de music-hall, actualités ou encore fictions. Au travers de ces films on se rend vite compte qu'elle maîtrise à merveille le cadrage, la mise en scène, la direction d'acteurs, l'éclairage et même le son avec le Phonoscène. Elle utilise même les premiers trucages avec le «Cut Caméra».



La première salle d'exposition présente Alice Guy à l'aide de documentaires, d'une silhouette agrémentée d'une biographie de la réalisatrice, de panneaux et d'affiches.

**Dans la seconde salle, c'est un plateau de tournage qui est reconstitué.** Alice Guy y tournait

avec le procédé Phonoscène une scène du film «L'Américanisé». Le film sera projeté en parallèle.

Ce ne sont pas moins de 17 cadres vidéos, 17 photos et 6 bornes vidéos qui habillent et animent la dernière salle.

**Cette exposition a pour objectif de mettre en lumière une femme au parcours professionnel unique à cette époque.** Aventurière, elle a touché à tous les genres en tant que productrice et réalisatrice : comique, aventure, drame, western, féerie, fantastique, opéra filmé, policier, documentaires, film de guerre et historique....**Femme indépendante, avant-gardiste et maîtresse de son destin, elle a mené sa propre carrière avec brio...**

### Renseignements et horaires

Fondation Carzou, 7-9 Bd Elémir Bourges 04100 Manosque  
Tél. 04 92 87 40 49 - [fondationcarzou@gmail.com](mailto:fondationcarzou@gmail.com)  
[www.fondationcarzou.fr](http://www.fondationcarzou.fr)

2021 rime avec nouveauté pour votre magasin SCHMIDT de Manosque. Si vous vous en souvenez nous avons parlé lors du précédent numéro du magazine du déménagement de votre showroom. Voilà qui est chose faite ! C'est désormais dans ses nouveaux locaux que l'équipe vous accueille. Allez on lève le mystère et on vous dit tout !

## MANOSQUE



### NOUVELLE ADRESSE !

Voilà qui est fait ! Votre showroom Schmidt Manosque a désormais une nouvelle adresse. Soyez rassurés, l'équipe n'est pas partie bien loin et est toujours à Manosque. **Maintenant c'est au 273 avenue du 1er Mai, toujours dans la Zone Saint Joseph à**

**Manosque, qu'un nouveau magasin flambant neuf vous attend.** Il est impossible de ne pas trouver votre magasin Schmidt. Pour s'y rendre rien de plus simple... lorsque vous quittez la station essence de Hyper U, il vous suffit juste de regarder à gauche et vous verrez l'enseigne nouvellement posée, juste en face de la sortie professionnelle de la SIMC. Vous voyez on vous l'a dit : rien de plus simple !

### PARCE QUE VOUS N'ÊTES PAS COMME TOUT LE MONDE !

**On ne l'oublie pas, l'enseigne Schmidt est gage de qualité 100% française !** Si vous êtes en train de vous dire que parce que c'est de la qualité française, c'est forcément hors de prix et que du coup cela ne correspond pas à votre budget; et bien on vous arrête tout de suite ! En 2021 il va falloir prendre de bonnes résolutions en vous affranchissant de ces préjugés. Vous avez tout à y gagner : un sourire, un café et des conseils, de surcroît de bons conseils, n'ont pas de prix. **L'équipe a à cœur de comprendre vos attentes budgétaires et qualitatives, et de concrétiser votre projet de vie.** Il ne faut pas croire que vous avez à faire à de simples cuisinistes, car **Céline et son équipe sont présentes pour vous accompagner et vous proposer des solutions.** Céline nous confie qu'elle a entendu un bon nombre de fois : « je vous pensais bien plus cher » ou « ah ! c'est une bonne surprise » ou encore des « je n'ai pas osé venir vous voir » au détour d'une conversation ou lorsque des clients sont venus en boutique pour un dressing ou une bibliothèque. **Pace qu'il ne faut pas oublier que oui, Schmidt fait des cuisines, mais sait faire aussi des aménagements d'intérieur sur mesure.**

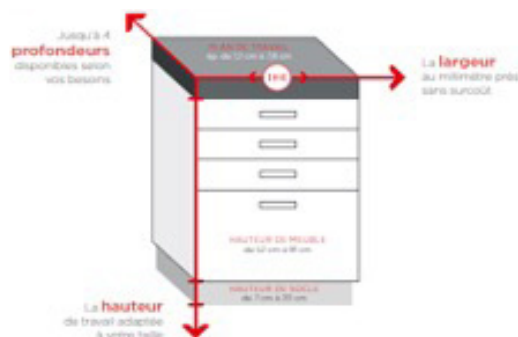
Il est important de se rappeler que **chez Schmidt Manosque, il n'y a pas et il n'y aura jamais de petits ou de grands projets, il y a uniquement VOS projets de vie** et toute l'équipe a conscience que cela est important pour VOUS !

**UN NOUVEAU MAGASIN, UNE QUALITÉ 100 % FRANÇAISE, MAIS TOUJOURS DES PROJETS ADAPTÉS À VOTRE BUDGET !**

# SCHMIDT MANOSQUE, NOUVEAU MAGASIN, NOUVELLE AVENTURE !

### EN 2021, ON OFFRE TOUJOURS DU SUR-MESURE !

Ce n'est pas parce que le chiffre a changé pour la nouvelle année que les habitudes de chez Schmidt en font de même. **Pour 2021, le sur-mesure dans les 3 dimensions est toujours OFFERT !**



### ET SI ON FAISAIT NAÎTRE UN PEU D'ESPOIR EN 2021 ?

Chez Schmidt, on croit dur comme fer à la sortie de la crise sanitaire ! **De beaux projets sont à venir**, Céline se confie spécialement pour vous... « On se languit de pouvoir mettre en place les cours de cuisine dans notre nouvelle cuisine en fonction pour nos clients et nous regorgeons d'idées évènementielles. **De belles surprises attendent nos clients en 2021.** Je tiens à remercier les entreprises qui ont travaillé pour construire notre magasin en 3 mois seulement, en plein confinement puis en période de fêtes. **ET SURTOUT, un grand merci à Frédéric, Cerise, Mickael et Florian pour leur soutien indéfectible et leur dynamisme contagieux !** Nos conditions de travail se sont dégradées en raison de cette crise sanitaire, et malgré la fatigue, on conserve notre **POSITIVE ATTITUDE !** Parce que **VOUS AUSSI VOUS n'êtes pas comme tout le monde !** Nous avons travaillé sans relâche en 2020 et nous continuerons en 2021... avec une mention spéciale à **Mickael AYME qui a travaillé à nos côtés, du lundi au dimanche non-stop, du 11 mai à fin août 2020 pour installer les projets de nos clients puis pour ouvrir ce magasin qui nous ressemble tant !** »



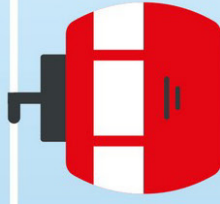
\* Au moment où le magazine se boucle étant en couvre-feu, les horaires sont adaptés. Elles sont susceptibles de changer en fonction des directives nationales ou régionales





# LE MOIS, GIVRÉ

Jusqu'au 28 février



Fort de son succès,  
le centre conseil Schmidt  
de Manosque prolonge son offre

Pour l'achat d'une  
cuisine SCHMIDT,  
nous vous offrons un  
Thermomix\*



# SCHMIDT

\* voir conditions en magasin



MUSIQUE

On ne présente plus l'Osons Jazz à Lurs, les amateurs ou connaisseurs de jazz ne vous diront pas le contraire. Il est bien difficile, par les temps qui courent; de mettre en place une programmation. Mais les membres de l'équipe veulent y croire et sont optimistes, ils vous proposent une programmation digne de ce nom pour le semestre à venir !

## LURS

Pour ceux qui aiment écouter du jazz et pour ceux qui aiment en jouer...

De nombreux événements sont proposés depuis 4 ans : concerts, soirées jazz club, jam sessions, conférences, dans un cadre intimiste et chaleureux. **L'Osons Jazz Club aime faire écouter les pointures du jazz français et européen, et s'ouvre au meilleur du jazz américain.**

### LA PROGRAMMATION À VENIR

**Samedi 6 Février - 21h**

**Robinson KHOURY Quintet : « Frame of mind »**

Des fragments de l'histoire créative de Robinson, composent une palette sonore multicolore qui reflète des humeurs et états d'esprit musicaux.

*Robinson Khoury : trombone / Manu Codjia : guitare*

*Simon Moullier : vibraphone / Etienne Renard : contrebasse*

*Nicolas Fox : batterie*



**Vendredi 12 Février - 21h**

**Ralph LAVITAL & Laurent COQ : « BWA »**

Des compositions à mille racines, de joie, de danse et de beauté, aux harmonies ingénieuses, sophistiquées, qui mettent la voix à l'honneur.

*Ralph Lavital : guitare & chant / Laurent Coq : Fender Rhodes*

*Swaéli Mbappé : basse électrique / Tilo Bertholo : batterie*



# L'OSONS JAZZ CLUB À LURS PRÉPARE SA PROGRAMMATION !

**Dimanche 14 Février - 19h**

**SLOW Quartet**

Une composition envoûtante, hors du temps, sincère, entre jazz impressionniste et musique de chambre, servie par un accord exceptionnel entre les musiciens.

*Yoann Loustalot : trompette, bugle*

*Julien Touery : piano*

*Eric Surmenian : contrebasse / Laurent Paris : percussions*



**Samedi 20 mars - 21h**

**Pierre de BETHMANN Trio  
« Essais »**



**Samedi 13 mars - 21h**

**Géraldine LAURENT Quartet :  
« Cooking »**

**Samedi 27 mars - 21h**

**Franck AMSALLEM Quartet :  
« Gotham goodbye »**



**Samedi 10 avril - 21h**

**Daniel ZIMMERMANN Quartet :  
« Dichotomie's »**

**Samedi 17 avril - 21h**

**Fred BOREY Trio  
« Butterflies »**



**Samedi 29 mai à 21h**

**De CHASSY, MARGUET & SHEPPARD :  
« The Issue of Love »**

**L'OSONS JAZZ CLUB**

L'Osons Jazz Club 04700 LURS

resa@losonsjazzclub.fr - www.losonsjazzclub.fr

Réservation indispensable

Tarif : 15€ adhésion annuelle comprise

Gratuit pour les moins de 18 ans - NB : pas de billetterie sur place

Ouverture : 30 mn avant le concert

La programmation ainsi que les horaires peuvent être modifiées en fonction des contraintes sanitaires







Le monde de la culture comme beaucoup d'autres secteurs non épargnés par la crise sanitaire a besoin d'un grand soutien. En principe, et croisons les doigts, Le Collectif Manifeste Rien devrait monter sur les planches du Théâtre Jean Le Bleu à Manosque le 16 février. On vous en dit un peu plus sur ce collectif, la démarche artistique et sur le spectacle.

## MANOSQUE

Ce Collectif de Marseille se produit nationalement. Il joue depuis 4 ans sur les planches du Théâtre Jean le Bleu où il était présent en 2019 avec son spectacle «**La domination masculine**». Manifeste Rien revient ce mois-ci avec une nouvelle création «**Homo ça coince...**»

### LA DÉMARCHE ARTISTIQUE DU COLLECTIF

Le collectif Manifeste Rien propose un **travail entre spectacles et sciences** où l'humour et la poésie permettent de partager les richesses et la complexité de nos sociétés avec le plus grand nombre. Le répertoire est conçu avec la collaboration d'intellectuels majeurs tels que **Benjamin Stora, Gérard Noiriel, Tassadit Yacine** et les œuvres de **Pierre Bourdieu**, sur les thématiques du genre, du racisme, et du modèle républicain. Manifeste Rien propose un théâtre épique et d'actualité qui puise librement dans les cultures populaires d'hier et d'aujourd'hui. Les représentations sont suivies de débats et accompagnées d'ateliers de médiation et de sciences sociales, en itinérance dans les théâtres, les lieux associatifs et le milieu scolaire.



### LES SPECTACLES DU COLLECTIF

Les comédiens et comédiennes interprètent les différents personnages d'une Histoire méconnue, recréent les lieux d'échanges et de batailles, mêlent concepts et affects. Tout en restant dans une recherche de l'épure, la mise en scène libère le potentiel physique et créatif de l'acteur et trouve l'écho le plus direct avec le spectateur : chansons oubliées, dialogues serrés, travestissement burlesque pour partager les outils de l'analyse critique.



#### **Homo ça coince...**

##### Sexisme, racisme et homophobie

Un solo envoûtant où un monsieur loyal et une trans' luttent avec les armes de l'humour contre les discriminations homophobes. Le comédien interprète les bourreaux et les victimes d'une **tragi-comédie quotidienne**. Il nous plonge au cœur des nuits interlopes du Marseille des années 90 ; au comptoir d'un bar parisien en plein «mariage pour tous» ; ou bien encore aux confins de récents témoignages. Il embarque le public dans une tempête salvatrice

# LE COLLECTIF MANIFESTE RIEN SUR LES PLANCHES !

qui traque et dévoile les coulisses de nos vies. Si la stigmatisation est dirigée contre les LGBT, elle l'est également contre la femme, le pauvre, l'étranger, le malade, le provincial... Fruit d'une année d'enquête, la pièce donne la parole à ceux que l'on entend peu, voire pas : aux théoriciens certes, mais également à ceux qui vivent les violences, les frustrations, les peurs ou les refoulements au quotidien.

**Le spectateur pleure, rit, s'interroge sur ses convictions, son identité et ses désirs...**

À partir des recherches de Sam Bourcier, Gilles Dauvé, Virginie Despentes, Laurent Gaissad, Erving Goffman, Guy Hocquenghem, Wilhelm Reich et Monique Wittig.

Texte et mise en scène : Jérémie Beschon, avec la collaboration de Virginie Aimone, Olivier Boudrand et Laurent Gaissad

Comédien : Olivier Boudrand

Lumières : Jean-Louis Floro

**A découvrir le 16 février à 18h30 au Théâtre Jean le Bleu à Manosque et à 14h30 pour les scolaires.**

### AUTOUR DU SPECTACLE

Au Lycée des Métiers Louis Martin Bret, des ateliers de médiation et de sciences sociales développent les thématiques de la pièce avec près de 300 élèves.

### L'ACTU MANIFESTE RIEN

- «**Homo ça coince...**» Le 6 février 2021 au Théâtre de l'Œuvre à Marseille - le 16 février 2021 au Théâtre Jean le Bleu à Manosque - et les 19 et 20 Mars 2021 au Centre Ken Saro-Wiwa à Paris 20ème
- «**La domination masculine**» avec Virginie Aimone, de Pierre Bourdieu et les textes de Tassadit Yacine. Le 6 Mars 2021 à la bibliothèque d'Aubagne
- Le Collectif s'est investi auprès des plus petits avec 2 spectacles de théâtre d'ombres : «**Polaire**» et «**Tamouk**», actuellement en représentation dans le 13 et le 83 et bientôt dans le 04 pour la saison 2021-2022.
- Une nouvelle création est en cours, «**1871 – Fadhma & Louise, le Cri des Peuples**», avec la collaboration du Théâtre Jean le Bleu à Manosque, du Théâtre de l'Œuvre et du Théâtre Toursky, lieu culturel incontournable à Marseille.

**Renseignements et infos pour le spectacle du 16 février\***  
Service culturel DLVA : Place de l'Hôtel de Ville  
04100 Manosque - Tél. 04 92 70 35 21 - [culture@dlva.fr](mailto:culture@dlva.fr)

\*Sous réserve des conditions sanitaires en vigueur.

**Vous vous en souvenez peut-être, mais il y a maintenant 3 ans Mouv'in avait fait un article sur Kevin Jouvent. Il avait quitté Oraison pour s'installer à Abu Dhabi à Dubaï. 3 ans après il est toujours là-bas ! Nous faisons un petit point sur sa vie aux Emirats Arabes Unis.**

# KEVIN, EXPATRIÉ À DUBAÏ DEPUIS 3 ANS !

## BAS-ALPIN À L'ÉTRANGER

C'est en octobre 2017, que Kévin Oraisonais d'origine a fait ses valises pour tenter une expérience à l'étranger. C'est face à une opportunité professionnelle à Abu Dhabi qu'il n'a pas hésité une seule seconde...

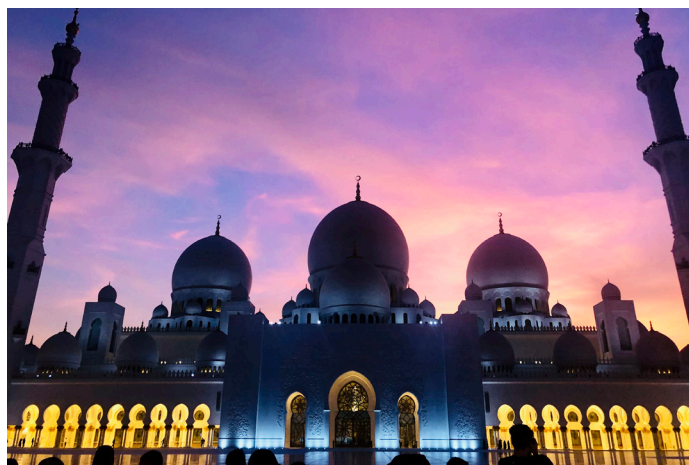


**Faisons un peu de géographie...** Abu Dhabi se trouve aux Emirats Arabes Unis dans le Golfe Persique. A l'origine il s'agit d'une île, «l'île d'Abou Dhabi» en forme de T qui s'avance dans le golfe. Aujourd'hui elle est reliée à la terre ferme par trois ponts. La ville s'étend dans le désert du Rub al-Khali. Des terres sont également gagnées sur la mer par la construction d'îles artificielles en sable.

Voilà pour la situation géographique, maintenant nous allons en savoir un peu plus sur la vie de Kévin...

*Mouv'in : «Bonjour Kévin, peux-tu nous rafraîchir la mémoire sur ton départ ? Depuis combien de temps maintenant as-tu quitté Oraison ?*

*Kévin : «Bonjour ! Cela fait maintenant un peu plus de 3 ans que j'ai fait mes valises pour quitter Oraison et aller tenter une nouvelle expérience professionnelle à Abu Dhabi en 2017.*



*Mouv'in : Pourquoi être parti à cet endroit et pas ailleurs ?*

*Kévin : «J'ai toujours été très attiré par Abu Dhabi, j'aime beaucoup voyager en général et dès que j'ai eu l'opportunité de partir là-bas, je n'ai pas hésité une seule seconde, j'ai fait ma valise et je suis parti !»*

*Mouv'in : A ton arrivé là-bas, tu étais chef de rang et sommelier, est-ce que tu occupes toujours ce poste ou bien as-tu changé ?*

*Kévin : «Et non maintenant je ne le suis plus! Cela fait maintenant quelques mois que je suis manager. C'est une belle évolution.»*

*Mouv'in : Lorsque tu es parti, avais-tu une idée précise du temps que tu allais rester là-bas ou bien t'es-tu dit « on verra bien en fonction des opportunités?»*

*Kévin : «Non, sincèrement je ne savais pas du tout combien de temps j'allais rester là-bas. Mais maintenant avec le recul je me dis que j'ai fait un très bon choix ! »*

*Mouv'in : Partir dans un autre pays ,fait apprendre parfois des choses sur soi-même. Qu'à tu appris sur toi depuis ton départ ?*

*Kevin : « On apprend beaucoup sur nous même quand on se retrouve seul et je pense que c'est la meilleure chose à faire. Mentalement tu évolues plus vite et tu te rends compte que tu peux te dépasser dans toutes les situations qui se trouvent face à toi, professionnellement et personnellement .»*



*Mouv'in : Comment s'organisent tes journées ?*

*Kevin : «Les journées sont intenses, surtout qu'ici à Dubaï c'est la pleine saison. Une journée commence à 9h pour moi, j'organise l'équipe pour la journée, vérifie que toute la mise en place du restaurant est prête en temps et en heure. Pendant le service, je me préoccupe beaucoup de mes clients mais aussi de mon équipe , d'être sûr que le travail de mon*

*équipe se passe bien et que mes clients soient heureux. Si les 2 parties sont contentes, ça veut dire que ma journée est réussie.»*

*Mouv'in : Qu'est-ce qui est différent de chez nous en ce qui concerne le boulot, les gens, la culture, la vie en général ?*

*Kevin : «Ce que j'aime beaucoup ici c'est la diversité des nationalités. Je travaille avec beaucoup de personnes de nationalités différentes et je trouve ça super enrichissant. On apprend beaucoup, que ce soit dans le savoir faire, la culture, la religion. Le fait de s'adapter aux personnes et de comprendre est quelque chose que j'aime beaucoup.»*





*Mouv'in : Après ces années passées est-ce-qu'il y a quelque chose qui te surprend encore quotidien ?*

*Kevin : «Le soleil !!! Je vous rappelle qu'ici nous avons du soleil 362 jours sur 365 ;)»*

*Mouv'in : Si tu devais revenir, qu'est-ce qui te manquerait le plus de là-bas ?*

*Kevin : «On va rester sur le thème du soleil : c'est d'aller à la plage au mois de Décembre .»*



*Mouv'in : Et du coup qu'est-ce qui te manque le plus de chez nous ?*

*Marie : «La famille et les amis me manquent beaucoup pour être sincère. Nous nous appelons assez souvent et avec les réseaux c'est plus facile de se contacter mais de ne pas partager des moments ensemble me manque. La nourriture française me manquait mais maintenant je*

*sais où acheter des bons produits français . J'avoue que de vous voir sous la neige en ce moment me donne envie !»*

*Et oui, au moment où l'interview était faite, notre territoire est vêtu d'un beau manteau blanc...*

*Mouv'in : On voit souvent des reportages sur la vie « de rêve » là-bas, est-ce-que la réalité en est autrement ?*

*Kevin : «Des vacances ici serait de vos plus belles peut-être et je le conseille fortement. Je suis aux Emirats depuis quelques temps maintenant et la qualité de vie est très agréable. J'ai l'avantage de travailler dans une entreprise très réputée, mais je sais que pour certaines personnes c'est plus compliqué. Certains travailleurs ne sont pas aussi chanceux que moi.»*

*Mouv'in : Est-ce-qu'il t'a fallu un temps d'adaptation tant en terme de culture, que de climat et de façon de vivre ?*

*Kevin : «Oui bien sûr. Il faut un certain temps pour comprendre le style de vie et accepter les règles. Niveau culture, j'ai été très surpris car, c'est un pays musulman certes, mais qui est très ouvert au monde, qui accepte d'autres cultures et religions différentes. Par rapport au climat, c'est très dur entre Juin et Septembre, l'humidité est très élevée et la température peut monter jusqu'à 50 degrés »*

*Mouv'in : Comment les européens et plus particulièrement les français sont-ils perçus ?*

*Kevin : «Les emiratis (c'est comme cela que l'on appelle les habitants) sont fan de la France en général.. Ils passent leurs vacances à Paris pour le shopping , certains y reste quelques mois pour la saison d'été sur la Côte d'Azur et l'hiver à Courchevel. On a plutôt une bonne réputation .»*



*Mouv'in : As-tu des perspectives de retour en France, souhaites-tu définitivement là-bas, et pourquoi ne pas tenter une nouvelle expérience ailleurs ?*

*Kevin : «Alors, je suis fiancé avec Nina maintenant, et on a trouvé une stabilité à Dubai. On s'y sent très bien et on voudrait rester ici pour quelque temps. Il n'y aura pas de retour définitif en France (au regret de ma famille ), du moins pas sans elle ;).*



*Mouv'in : Étant donné la situation que nous connaissons tous par rapport au Covid-19 , comment ça se passe là-bas ?*

*Kevin : « L'avantage que l'on a eu ici , c'est que le problème a été pris très au sérieux dès le début . Entre fin mars et juin, on ne pouvait absolument pas sortir. On avait une autorisation de sortir juste pour faire les courses ou aller chez le médecin, avec des*

*contrôles absolument de partout. Grâce à toutes ces mesures prises, nous avons une vie presque normale depuis le mois de Septembre On a l'obligation de porter le masque bien entendu, mais on peut faire absolument tout ce qu'on veut. Le nombre de cas reste linéaire D'ailleurs, Dubaï à l'heure actuelle est l'une des seules ville au monde ouverte à tous. On se sent très en sécurité ici. Surtout avec tout ce qui se passe ailleurs »*

*Mouv'in : Peux-tu nous donner une expression typique et sa signification ?*

*Kevin : « Ici tout le monde s'appelle Habibi (pour l'homme) et Habibti (pour la femme) et c' est vrai que j'utilise ces mots là très couramment. Je pourrais dire beaucoup plus de choses mais c'est plus facile pour moi de parler arabe que de l'écrire, désolé !.»*

*Mouv'in : Si tu devais donner un ou plusieurs conseils pour nos lecteurs qui auraient envie de s'expatrier lesquels seraient-ils ?*

*Kevin : «Je conseille, surtout pour les jeunes, de faire la même chose. Je pars du principe que si on n'essaye pas on ne sait pas. C'est toujours assez difficile de prendre une décision comme celle-ci, mais dans ce genre de décision on en ressort toujours plus grand.»*

*Mouv'in : Merci Kévin de nous avoir fait voyager à travers toutes ces réponses. Nous te souhaitons une bonne continuation aussi bien personnelle que professionnelle. Et si jamais tu rentres en France accompagné de Nina, fais nous signe !*

Cette nouvelle année est synonyme de nouvelles résolutions. Vous souhaitez prendre un nouveau tournant professionnel, alors, c'est le moment de vous lancer! Avec ADF Formation, osez changer de métier et formez-vous grâce au CPF de transition professionnelle (anciennement CIF- Congé individuel de formation).

TERRITOIRE

C'EST LE MOMENT DE CHANGER DE METIER !

Il faut se réinventer, rebondir et saisir les opportunités dans cette période si particulière. ADF vous propose de vous former sur des métiers qui embauchent et sur lesquels il y a de réels débouchés. Nous dispensons des parcours sur la préparation de diplômes et titres sur la comptabilité, le secrétariat, la gestion, la paie, l'immobilier et le numérique.

L'OBSERVATOIRE RÉGIONAL DE LA RÉGION SUD

Cet observatoire est un répertoire des métiers à tension, dont la comptabilité, la gestion et le numérique. A titre d'exemple plus de 1750 offres d'emploi sont disponibles dans la région SUD dans ces domaines.

«Les métiers qui recrutent dans la région sud» (<https://www.orientation-regionsud.fr/Contenu/metiers-qui-recrutent-en-region-sud>).



ADF VOUS PROPOSE DE VOUS FORMER SUR DES MÉTIERS QUI EMBAUCHENT ET SUR LESQUELS IL Y A DE RÉELS DÉBOUCHÉS !

LE CPF PTP

Tout d'abord, CPF PTP signifie : Compte Personnel de formation - Projet de Transition Professionnelle

Le projet de transition professionnelle est un dispositif particulier de mobilisation du compte personnel de formation, permettant aux salariés en CDI ou CDD et souhaitant changer de profession, de financer des formations certifiantes en lien avec leur projet.

Dans ce cadre, le salarié peut bénéficier d'un droit à congé et d'un maintien de sa rémunération pendant la durée de l'action de formation. Ce financement est très avantageux car le coût de votre formation est pris en charge à 100%.

# LE CFP-PTP, UNE OPPORTUNITÉ POUR CHANGER DE MÉTIER !



QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Tous les salariés qui souhaitent changer de métier ou de profession peuvent y prétendre, à partir du moment où ils justifient d'une ancienneté de 24 mois au cours des 5 dernières années en qualité de salarié, discontinue ou non, pas forcément dans la même entreprise.

► Vous êtes en CDI : vous devez également justifier de 12 mois d'ancienneté dans la même entreprise, quelle que soit la nature des contrats de travail successifs;

► Vous êtes en CDD : vous devez justifier d'une ancienneté de 24 mois en qualité de salarié au cours des 5 dernières années, dont 4 mois en CDD au cours de la dernière année.

De plus, vous devez être toujours en poste lorsque vous déposez votre demande de Projet de Transition Professionnelle et votre formation doit commencer au maximum 6 mois après la fin de votre contrat.

À noter qu'il n'y a pas d'ancienneté minimale pour les travailleurs handicapés. Il en est de même pour le salarié licencié pour inaptitude ou pour motif économique, qui n'a pas suivi une action de formation entre le moment de son licenciement et celui de son réemploi.

Si vous êtes salarié au chômage partiel, vous pouvez aussi bénéficier de ce dispositif !

N'attendez pas pour monter votre dossier, un délai de trois mois est nécessaire pour l'instruction. Ainsi si vous êtes en CDI et que vous souhaitez partir en formation en septembre 2021, votre dossier doit passer à la commission de mai 2021 !



Avant cela, comptez un bon mois pour le montage de votre dossier. L'obtention du financement n'est pas automatique, il faut bien motiver son projet et travailler sur les critères d'attribution pour mettre toutes les chances de votre côté.

**Voici la liste des critères :**

- ▶ **Projet intégrant une formation certifiante et enregistrée au RNCP**
- ▶ **Projet proposant une ingénierie spécifique de formation ou de parcours** (parcours sur mesure intégrant vos compétences)
- ▶ **Projet ciblant un métier à fortes perspectives d'emploi ou un métier émergent**

**Le public prioritaire, mais tout reste possible pour les autres !**

- ▶ **Salariés les moins qualifiés** (Ouvriers et/ou Employés de niveaux 3 ou infra du cadre national des certifications professionnelles).
- ▶ **Salariés reconnus inaptes et/ou ayant engagés un processus de reconnaissance.** Attention il faut toujours être salarié de votre entreprise.
- ▶ **Salariés des entreprises de moins de 50 salariés**



EMPLOI-FORMATION 

**Le dispositif CPF-PTP chez ADF c'est le moyen de**  
- Se former et trouver  
une nouvelle voie professionnelle  
- Faire prendre en charge à 100% le coût de la formation  
- Maintenir sa rémunération pendant sa formation



**ADF FORMATION** 22 rue des Entrepreneurs  
Z.I St Joseph - MANOSQUE - Tél. 04 92 72 82 82 - [accueil@adfformation.fr](mailto:accueil@adfformation.fr)  
[www.adfformation.fr](http://www.adfformation.fr)



**SALARIÉS EN CDD, CDI OU CHÔMAGE PARTIEL,  
FORMEZ-VOUS GRÂCE AU  
CPF DE TRANSITION PROFESSIONNELLE**  
*(anciennement CIF- Congés individuel de formation)*



Diplômes et titres professionnels  
>> comptabilité, secrétariat, gestion, paie, immobilier et numérique.

- Coût de la formation pris en charge à 100 %
- Maintien de la rémunération pendant la formation
- Formez-vous sur les métiers qui recrutent

**Un délai de 3 mois  
est nécessaire.  
Contactez-nous  
maintenant**



22, rue des entrepreneurs 04100 Manosque  
Tél : 04 92 72 82 82 - [adfformation.fr](http://adfformation.fr)



# AGENDA

| Important |

**En raison des dernières dispositions concernant le COVID-19,**

l'agenda pour ce mois de février 2021 est plus que réduit.

Les dates qui sont annoncées au moment où nous bouclons le magazine sont plus qu'incertaines.

De fait, les événements, spectacles et autres, mentionnées dans le magazine peuvent être annulés ou reportés.

**En cas de doute, nous vous conseillons de vous renseigner auprès de l'organisateur .**

Nous espérons vivement pouvoir retrouver rapidement l'agenda bien rempli tel que nous le connaissons habituellement..

***En attendant le Magazine Mouv'in apporte tout son soutien aux secteurs touchés par la situation :  
culturels, artistiques, restauration, milieu associatif, sportif...***

Merci pour votre compréhension.

MERCREDI  3 FÉVRIER

MANOSQUE

Théâtre Jean le Bleu

Cirque : «J'ai pris la parole»

18h30 - 19h30

 04 92 70 35 21


VENDREDI  5 FÉVRIER

MANOSQUE

Théâtre Jean le Bleu

Théâtre «La Lettre»

20h30

 04 92 70 35 21

## L'OSONS JAZZ CLUB

Pour ceux qui aiment écouter le meilleur du Jazz et pour ceux qui aiment en jouer, **L'OSONS JAZZ CLUB** vous accueille dans un cadre intimiste et chaleureux.

Retrouvez l'ensemble de notre programmation, concerts, conférences, master class, soirées jazz club, jam session, ateliers : [www.losonsjazzclub.fr](http://www.losonsjazzclub.fr)





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

## SAMEDI 6 FÉVRIER

<b>LURS</b>	L'Osons Jazz Club	Robinson Khoury quintet «Frale of mind»	21h	☎ 04 92 74 37 01
-------------	-------------------	---	-----	------------------

## VENDREDI 12 FÉVRIER

<b>LURS</b>	L'Osons Jazz Club	Ralph Lavital & Laurent Coq BWA	21h	☎ 04 92 74 37 01
<b>MANOSQUE</b>	...	6 <sup>ème</sup> éd. du Tour Provence - Arrivée Manosque	...	☎ ...
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean Le Bleu	Théâtre «Les Crapauds Fous»	20h30	☎ 04 92 70 35 21

## SAMEDI 13 FÉVRIER

<b>VALENSOLE</b>	Grande Fontaine	Sus aux Mégots - Contact : Gaia Dimensions	14h	☎ ...
------------------	-----------------	--	-----	-------

## DIMANCHE 14 FÉVRIER

<b>LURS</b>	L'Osons Jazz Club	Slow Quartet	19h	☎ 04 92 74 37 01
-------------	-------------------	--------------	-----	------------------

## MARDI 16 FÉVRIER

<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	One man Show «Homo ça coince»	18h30	☎ 04 92 70 35 21
-----------------	----------------------	-------------------------------	-------	------------------

**DIVA LINGERIE**  
LINGERIE FINE MANOSQUE

Bientôt la St Valentin...

Lingerie Homme & Femme  
Maillots de Bain  
Lingerie de nuit  
Rayon grandes tailles



# AGENDA

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

**AUTOSUR**  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

**DES PONCHES**  
Tél. 04 92 75 94 07

266, rue des Ponches  
(à côté de hertz) MANOSQUE  
À conserver et à présenter lors de votre visite  
offre **NON CUMULABLE**

**Vous offre**  
**10 €**  
sur votre  
contrôle technique

**AUTOSUR**  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE  
**DES PONCHES**

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK

facebook

**NOUVEAU !**

**3X SANS FRAIS**  
PAR CARTE BANCAIRE  
MasterCard VISA

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



Assistanat  
Communication  
Événementiel

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](mailto:contact@newwave04.fr)



New Wave

## Nouveau Service

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

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



**PROS & PARTICULIERS**

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

**CHARBONNIER**  
TRANSPORTS

Gap 04 92 51 28 22 [mes.gap@transportscharbonnier.com](mailto:mes.gap@transportscharbonnier.com)  
Manosque 04 92 72 18 16 [mes.manosque@transportscharbonnier.com](mailto:mes.manosque@transportscharbonnier.com)



# AGENDA

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

## MERCREDI 17 FÉVRIER

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Check Up Santé	9h30 - 18h	☎ 04 92 30 52 89
------------------------	--------------------	----------------	------------	------------------

## VENDREDI 19 FÉVRIER

<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean Le Bleu	Théâtre «Les Fourberies de Scapin»	20h30	☎ 04 92 70 35 21
-----------------	----------------------	------------------------------------	-------	------------------

## SAMEDI 20 FÉVRIER

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Ctre René Char	Concert : LES AMAZONES D'AFRIQUE	21h	☎ 4 92 30 87 10
<b>QUINSON</b>	Les Boukans	Soirée Théâtre «Pierre et le Loup»	16h	☎ 07 83 56 10 31

## JEUDI 25 FÉVRIER

<b>MANOSQUE</b>	Petits débrouillards	Matinée info formation tremplin nuémrique	9h	☎ 06 38 80 85 10
-----------------	----------------------	---	----	------------------

## DIMANCHE 28 FÉVRIER

<b>L'ESCALE</b>	...	15ème Trail de l'Escalo	journée	☎ 06 80 02 26 23
-----------------	-----	-------------------------	---------	------------------



**NOUVELLE ADRESSE**

**56 RUE PASTEUR GEORGES GILLIER  
04100 MANOSQUE**

**Tél. 04 92 74 19 76  
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**

Chez Gigafit, tout le monde trépigne d'impatience pour enfin vous retrouver ! Même si les portes de votre club restent à ce jour encore fermées, ce n'est pas une raison pour se laisser aller et ne plus rien faire. Chez Gigafit tous les coachs n'ont qu'une seule idée en tête : vous faire bouger ! Alors on prépare l'après avec quelques conseils avisés pour une reprise sportive sereine !

MANOSQUE

# GIGAFIT

## MANOSQUE

### ON GARDE LES BONNES HABITUDES MALGRÉ LA SITUATION !

Bien que l'année 2020 fût compliquée pour tout le monde et les salles à ce jour toujours fermées, l'équipe de Gigafit n'a jamais cessé de vouloir vous faire bouger et vous maintenir en bonne santé par la pratique sportive. Que ce soit de près ou de loin !

On le sait aujourd'hui plus que jamais, il est essentiel d'avoir un bon système immunitaire. Pour cela il faut avoir une bonne alimentation riche en vitamines et minéraux et un bon sommeil, mais aussi avoir une activité physique régulière. Le sport est lié au bien être à la fois sur le plan physique et aussi mental. Les endorphines produites après un effort apportent un apaisement général et éloignent les maladies.



### BIENTÔT LE RETOUR EN SALLE AVEC LES COACHS

Que ce soit sur un cours collectif de Body Pump, Body Sculpt, Zumba, Cross Training ou RPM... ou bien sur du Cardio Training, Musculation, Squash ou électrostimulation, vous trouverez forcément une activité qui vous convient.

# LA REPRISE SPORTIVE C'EST BIENTÔT CHEZ GIGAFIT !

Gigafit est la salle de sport la mieux équipée du département avec du matériel de haute qualité et surtout avec une équipe complète toujours prête à vous accueillir avec le sourire pour vous conseiller.

Gigafit c'est avant tout une équipe de coachs diplômés d'état qui vous encadre sur plus de 30 cours collectifs par semaine, des séances d'électrostimulation, du coaching personnel et bien plus encore !





En période de fermeture, de nombreuses vidéos gratuites de cours ont été mises en ligne sur nos pages Facebook et Instagram par les coachs, et également sur notre Appli Gigafit. N'hésitez pas à faire un peu de place chez vous pour passer un bon moment sportif dans la bonne humeur !

Dès la réouverture autorisée par le gouvernement, vous pourrez venir découvrir ou redécouvrir le plaisir de faire du sport, de prendre soin de votre corps et de votre esprit dans un lieu à la fois convivial et professionnel. Les coachs seront là pour vous guider et vous accompagner pour une reprise dans les meilleures conditions possibles et surtout afin d'atteindre vos objectifs !

Retrouvez toutes les infos  
sur le site : [gigafit-manosque.fr](http://gigafit-manosque.fr)

Par téléphone au 04 92 71 72 20

Sur les pages facebook et instagram :

  Gigafit Manosque

Horaires d'accueil habituels :  
Du lundi au vendredi de 8h à 20h  
et le samedi de 8h à 13h

**IMPORTANT**

Votre club Gigafit est équipé d'une cabine de désinfection virucide à ozone pour nos gilets d'électrostimulation ainsi que de solution hydroalcoolique et produits désinfectants. Les cours collectifs disposent d'un espace de 4m<sup>2</sup> par pratiquant. Le port du masque est obligatoire en dehors des efforts



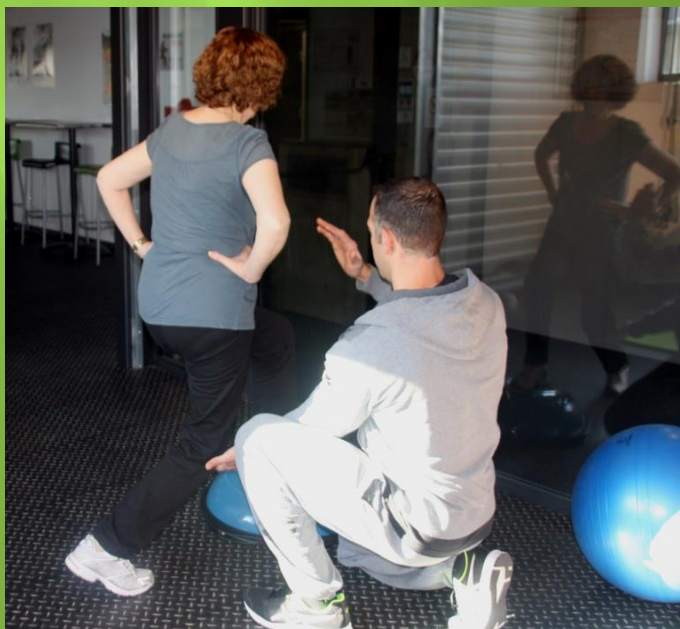


**WIEMS PRO**

**QUELQUES CHIFFRES  
SUR LA SANTE ET LE BIEN ETRE**

- 89%** DES SUJETS ONT SENTI LEUR CORPS PLUS **ROBUSTE**, PLUS **STABLE**, PLUS **FERME**.
- 6%** DE PERTE DE **GRASSE CORPORELLE** CHEZ LES SENIORS DE + DE 65 ANS
- 88,6%** DES UTILISATEURS ONT REDUITS LEURS **MAUX DE DOS** DE MANIERE SIGNIFICATIVE
- 30%** D'AMELIORATION DE LA RESISTANCE **DU DOS** LORS DES SOLICITATIONS DU QUOTIDIEN
- 75%** D'AMELIORATION DES TROUBLES LIES AUX FAIBLESSES DU **PLANCHER PELVIEN**

*Etudes menées par l'institut Gluckerkolleg, 2017*



**TÉLÉCHARGEZ  
NOTRE APPLI**

- Planning
- Notifications
- Bilan Forme
- Mon calendrier
- Info machine
- Parrainage
- Partenaires

**GIGAFIT**  
LE N°1 DU SERVICE PREMIUM



Qui est mieux placé qu'un coach diplômé pour vous guider et vous donner de bons conseils pour une reprise sportive efficace et sans encombre ? L'équipe de Gigafit vous a préparé une liste de conseils pour que la reprise se passe dans les meilleures conditions. Allez c'est parti !

# GIGAFIT

## MANOSQUE

### CONSEILS DE COACH POUR VOUS REMETTRE AU SPORT

Si, comme pour beaucoup, le reconfinement a mis votre motivation et votre pratique sportive à rude épreuve et que vous vous sentez tout rouillé, sachez que rien n'est perdu ! Car votre corps possède une mémoire musculaire et qu'il est moins difficile de s'y remettre que de s'y mettre !

Ainsi, pour retrouver la forme après une interruption, il est conseillé d'y aller progressivement. Surtout afin d'éviter une blessure !

Reprendre une activité aérobie de courte durée de 30 à 45mn 2 à 3 fois par semaine pendant 2 semaines permet de reprendre la forme sans se blesser. Il faut y aller doucement, dans un effort modéré et surtout ne pas repartir à fond après une longue interruption. Les coaches pourront vous proposer des adaptations dans les cours les plus intensifs et vous pourrez varier l'intensité de vos séances.

#### ► Cours collectifs la reprise...

Pour reprendre en douceur dans les cours collectifs, rien de tel qu'un cours de Body Balance, Body Sculpt, Yoga ou Stretch !



**LA REPRISE DU SPORT APRÈS UNE LONGUE PÉRIODE D'ARRÊT NE DOIT PAS SE PRENDRE À LA LÉGÈRE. L'ÉQUIPE DE GIGAFIT MANOSQUE EST LÀ POUR VOUS ACCOMPAGNER !**

#### ► Cardio-training un entraînement adapté

En cardio-training, des courtes sessions de 20 à 30 minutes avec des programmes de types «Colline» à 60-70% d'intensité générale vous aideront à retrouver une bonne endurance cardio-respiratoire. Car le premier muscle à entraîner, c'est le Cœur !



#### ► Perte de graisses...

Si les fêtes et le manque d'activité ont été fatal pour les petits bourrelets, pas de panique. Gigafit vous propose une technologie au top ! Pour diminuer plus rapidement les réserves de graisse localisées sur la taille ou les hanches/cuisses vous pourrez compter sur la technologie des ultrasons minceur exclusive SLIMSONIC pour rendre plus efficace vos séances de cardio !

#### ► Musculation

En musculation, dans un premier temps, il peut même être préférable de pratiquer de courtes séances comportant uniquement du travail sur appareil cardio de 10 à 15mn, suivi de quelques exercices à poids de corps ou des charges autour de 50 à 60% des charges habituelles. Les programmes de type «Full Body» où l'on travaille l'ensemble des 8 groupes musculaires sont tout indiqués si on n'a pas trop forcé depuis un moment et pour retrouver une bonne tonicité générale.

#### ► L'Electrostimulation pour des résultats rapides !

Vous pourrez aussi obtenir de très bons résultats rapidement sur votre silhouette avec l'électrostimulation WIEMSPRO : une séance guidée par un coach en 20mn qui vaut 3 à 4h de sport ! Le must du coaching privé !

**IMPORTANT**

Votre club Gigafit est équipé d'une cabine de désinfection virucide à Ozone pour nos gilets d'électrostimulation ainsi que de solution hydroalcoolique et produits désinfectants. Les cours collectifs disposent d'un espace de 4m<sup>2</sup> par pratiquant. Le port du masque est obligatoire en dehors des efforts



**FITNESS ILLIMITE 29€95 /MOIS**



**GIGAFIT**  
**MANOSQUE**

Retrouvez toutes les infos sur le site : [gigafit-manosque.fr](http://gigafit-manosque.fr)

Par téléphone au **04 92 71 72 20**

Sur les pages facebook et instagram   **afit Manosque**

Horaires d'accueil habituels :

Du lundi au vendredi de 8h à 20h et le samedi de 8h à 13h





Ce n'est pas parce que l'hiver est bien installé et qu'il fait froid qu'il faut hiberner telle une marmotte !

Pourquoi ne pas profiter de la neige (tombée en abondance dans notre département) pour découvrir les raquettes ? C'est un moyen ludique de faire du sport en pleine nature et en famille. On vous fait découvrir tout cela.

## CAHIER SPORT

La neige est particulièrement appréciée de tous, dès que les premiers flocons commencent à apparaître. Tous les fans de sports d'hiver s'adonnent à leurs pratiques favorites, parmi lesquelles on trouve pour les plus connues : le ski, le surf ou la luge, mais le contexte sanitaire actuel nous emmène à nous pencher sur une pratique un peu plus connue de ceux qui préfèrent les randonnées. Si, pour la plupart, cette pratique n'a pas de secret elle est en revanche encore assez méconnue. **En randonnée, l'usage des raquettes à neige en zone montagne devient ainsi indispensable pour progresser.** Mais comment s'utilisent ces drôles d'engins ? Comment les choisir ? La pratique est-elle sans risque ? Pour toutes celles et ceux qui s'interrogent avant de franchir le pas, voici pour vous l'occasion d'en savoir un peu plus, ou de réviser ses bases quand on veut s'initier à la randonnée à raquettes.



### POURQUOI PRATIQUER LES RAQUETTES À NEIGE ?

Il faut un minimum de condition physique pour les pratiquer mais les raquettes à neige ne sont que le prolongement de la randonnée estivale. Si vous savez marcher l'été, vous le saurez tout autant l'hiver ! Les raquettes ont une forme en taille de guêpe qui a été **pensée pour s'adapter au mouvement naturel du marcheur**, autrement dit sans que l'une ou l'autre ne se chevauche quand on progresse. Le fait – comme en ski de fond ou ski de randonnée – que le talon soit libre permet un déroulé spontané du pied. **On marche avec des raquettes comme on marcherait normalement sur un sentier. Inutile de lever le genou plus haut ou d'écarter les pieds.** Il est extrêmement fatigant, voire impossible de faire une randonnée dans la neige sans raquettes, aussi la forme de la raquette et son tamis lui confèrent une portée adaptée qui limite l'enfoncement dans la neige.

# LES RAQUETTES : UN BON MOYEN DE FAIRE DU SPORT EN HIVER !

La taille des raquettes s'adapte en fonction de la taille et de la corpulence du marcheur. Il suffit de bien la choisir. **On pourra également emmener les enfants, car la plupart des randonnées sont accessibles dès six ans. Vous l'aurez compris c'est excellent pour la santé.**

### OÙ ET COMMENT FAIRE DES RAQUETTES ?

On peut faire des raquettes dans toutes les stations de haute et moyenne montagne en France et surtout dans nos montagnes Alpines, qui au final ne sont pas loin !



**Il n'est pas forcément nécessaire de faire appel à un guide.** La plupart des stations de ski – en particulier les stations dites familiales – disposent désormais de leurs itinéraires à raquettes balisés et sécurisés. Un topo-guide est proposé généralement en complément au randonneur pour l'accompagner sur le terrain. La difficulté de ces sentiers est modérée pour permettre la découverte de l'activité. Autrement dit, sur ce type de terrain – où le sentier est régulièrement tracé par le passage des autres randonneurs – il y a peu de chance de se perdre et vous pouvez marcher sans guide. **La présence du guide devient recommandée pour une approche plus sportive, hors des traces balisées, ainsi que pour disposer d'un regard et d'une lecture affûtés sur l'environnement et le paysage.** La Nature se révèle alors d'une toute autre façon, croyez-le !

### LES RAQUETTES À NEIGE : UN SPORT COMPLET À PRATIQUER EN FAMILLE TOUT EN PROFITANT DE LA NATURE

### LES RAQUETTES C'EST FUN !

Si la raquette est majoritairement utilisée en progression lente, il est tout à fait possible de la rendre sportive et aventureuse. Vous pensez qu'il n'y a que la glisse pour avoir des sensations ? C'est que vous n'avez jamais dévalé une pente raide à travers la forêt ou que vous n'avez jamais sauté d'une corniche de deux mètres dans la poudreuse ! **Et si les sensations fortes ce n'est pas votre truc, sachez que la nature immersive de la raquette vous ouvrira les yeux sur un univers de silence et de nature qui est purement et simplement impossible à pénétrer pour un skieur.**



L'écart entre chaque rythme de progression permet au randonneur en raquettes de vivre une expérience de pleine nature où le « fun » n'est pas uniquement lié à la glisse. **Le « fun » c'est le dépassement, la plongée dans un univers unique qui ne se révèle qu'à ceux qui font l'effort de le pénétrer. L'essayer, c'est l'adopter. Changez de point de vue : la raquette, c'est fun aussi !**



### COMMENT S'ÉQUIPER ?

**S'il s'agit d'une pratique occasionnelle et si vous voulez vous initier aux raquettes il sera judicieux de les louer.** Vous pourrez les trouver entre 4 et 8 euros la journée selon la station. En pratique régulière, il faudra mieux investir dans du matériel qui sera totalement adapté à vous. Vous n'en serez que plus

libre. **Par contre il faudra dans tous les cas éviter d'acheter du matériel premier prix même en pratique occasionnelle.** En effet rien de pire qu'un bâton qui lâche en pleine randonnée ou une raquette qui se casse quand il reste deux heures de marche avant le terminus. L'économie réalisée au moment de l'achat est souvent proportionnelle à la galère à venir. Il vous faudra également, bien sûr prévoir des vêtements chauds pour pouvoir marcher plusieurs heures sans encombre.

### LA RAQUETTE UN EXERCICE COMPLET

Depuis quelques années, on ressent un réel engouement pour les raquettes. **Cela n'a rien de surprenant puisque c'est un sport facile, agréable et surtout qui permet de se dépenser.** On peut compter espérer brûler jusqu'à 750 calories à l'heure, ce qui équivaut à pratiquer du saut à la corde.

**De plus c'est un excellent exercice cardiovasculaire.** Le coeur est soumis à un bon degré de stress, **c'est une activité sans choc au cours de laquelle les muscles et les articulations sont sollicités** autrement qu'en pratiquant la course ou le tennis par exemple. On évite donc les blessures. Si vous souhaitez travailler plutôt la moitié inférieure du corps, la marche dans la neige est parfaite puisque ce sont plus particulièrement les muscles des jambes et des fesses qui travaillent. Parce qu'il faut marcher pas à pas, c'est le corps tout entier qui est engagé : les fléchisseurs de la hanche, les quadriceps et les fessiers sont mis à l'épreuve. **Et en plus si vous vous équipez de bâtons, vous allez donc faire un entraînement qui va mettre en mouvement 90 % des muscles de votre corps ! Pas mal non ?**



### LE HORS SENTIER EN RAQUETTES

**Le « freeride », ça existe aussi pour les raquettes !**

Si la raquette trouve sa limite à partir d'un certain degré de pente, de neige glacée ou de dévers, le champ des possibles reste quand même énorme pour le pratiquant confirmé. **Le tout étant de pratiquer en toute sécurité, dès lors qu'on sort des itinéraires balisés.** Etre accompagné d'un guide, progresser en groupe ou signaler son itinéraire si on est seul font partie des indispensables. Sur des terrains de montagne qui se confondent parfois avec ceux des skieurs de randonnée, disposer d'un ARVA (Appareil de Recherche de Victimes d'Avalanche) est totalement recommandé. Et savoir s'en servir correctement aussi, évidemment.

**Loin de se limiter aux sentiers, la raquette est un formidable outil pour explorer l'univers hivernal.** Se familiariser avec elle, prendre confiance et apprendre des autres pour acquérir de l'autonomie et quelques bases de la sécurité en neige vous ouvrira les portes d'un formidable et inépuisable terrain de jeu.

### EN BREF. LES BONNES RAISONS DE FAIRE DE LA RAQUETTE À NEIGE !

- ✓ **Voir la montagne autrement :** C'est un moyen original, simple et pratique pour pimenter un séjour à la montagne. C'est une immersion totale dans la nature et à votre rythme !
- ✓ **Ça change du ski :** La randonnée en raquettes n'est pas une activité réservée aux seniors contrairement à ce que l'on entend souvent. Les passionnés de sensations fortes pourront également être satisfaits surtout si vous décidez de rendre votre rando encore plus sportive. Vous allez avoir des sensations nouvelles en dévoilant une piste.
- ✓ **Peu importe le niveau, tout le monde peut en faire :** C'est l'atout majeur de sport de montagne; du moment que l'on sait marcher on peut faire de la raquette à neige.
- ✓ **C'est bon pour le corps, l'esprit et la santé :** La rando en raquette est utile pour garder la forme et entretenir sa condition physique en hiver. Les raquettes sont un sport de plein air facile à pratiquer et permet de bénéficier des mêmes avantages que n'importe quelle activité physique. De plus si on se balade toute la journée, on fait le plein de vitamine D.
- ✓ **Idéal en hiver pour les randonneurs :** Si vous aimez la randonnée pédestre et vous souhaitez vous adonner à votre passion toute l'année, alors n'hésitez pas à vous essayer à la randonnée en raquettes. Effet garanti, vous allez retrouver les mêmes joies sur la neige que celles qui vous accompagnent lors de vos randonnées habituelles !

Pour rester en bonne santé et en forme, il est important de pratiquer un sport. Mais attention, on ne pratique pas forcément les mêmes sports quand ont à 20 ans, 30 ans, 50 ans ou plus... Nous vous donnons quelques conseils pour des sports adaptés en fonction de votre âge.

# À CHAQUE ÂGE UNE PRATIQUE SPORTIVE !

## CAHIER SPORT

Pratiquer une activité physique tout au long de sa vie présente de nombreux effets bénéfiques sur sa santé. En effet, nous savons depuis longtemps que le sport peut protéger d'un large éventail d'affections notamment les maladies du cœur, le diabète de type 2 et certains cancers. Mais il faut bien garder en tête que l'on ne pratique pas les mêmes sports à 20 ans qu'à 60 ans et bien entendu on ne s'entraîne pas non plus de la même manière. Pour vous assurer de faire la bonne activité physique en fonction de votre âge, nous avons élaboré un petit guide....

### ENFANCE ET ADOLESCENCE

Avoir une activité physique durant l'enfance aide à contrôler son poids, à bâtir des os sains, à augmenter la confiance en soi et à améliorer la qualité et la durée du sommeil. Pour toutes ces raisons que nous venons de citer, il est recommandé aux enfants de pratiquer une activité physique pendant au minimum une heure par jour.

Pour encourager les plus jeunes à s'essayer à des sports qui leur permettent de développer leurs capacités, tels que les sports de balle : rugby, foot, basketball, handball ou encore la natation, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des clubs qui ont souvent des initiations ludiques adaptées aux plus jeunes.

Cependant si pour vous, inscrire votre enfant dans un club représente une contrainte, pas d'inquiétude : de nombreuses activités « non programmées » telles que celles qui sont pratiquées sur les terrains de jeux avec les copains conviennent aussi.



Au cours de l'adolescence, l'habitude de faire de l'exercice a tendance à diminuer, les ados préfèrent souvent passer des heures à jouer aux jeux vidéo ou tout simplement ne rien faire que de se dépenser physiquement. Il ne faut pas perdre de vue que pratiquer une activité physique permet de préserver une bonne

image de son propre corps, ce qui va aider à gérer le stress et l'anxiété. Là encore, comme pour les plus jeunes, il ne faut pas hésiter à encourager votre ado à pratiquer un sport collectif. Pour ceux qui n'aiment pas ce genre de sport pourquoi ne pas les encourager à pratiquer la natation ou encore l'athlétisme; ces deux activités sont également de bons moyens de se maintenir en forme.

### PENDANT LA VINGTAINE

Vous ne le savez peut-être pas, mais c'est vers 25 ans que notre forme physique est la meilleure, cela se traduit par des temps de réaction minimaux et une VO2 max (c'est à dire le volume maximal d'oxygène consommé par les muscles lors d'un effort physique) à son plus haut niveau. Après cet âge notre VO2 décroît et notre temps de réaction ralentit un peu plus chaque année. La bonne nouvelle est que l'activité physique régulière peut freiner ce déclin. En plus, développer la masse musculaire et sa densité osseuse au cours de la vingtaine, aide à les conserver plus tard. Mais pour garder tous ces avantages il est fortement recommandé de :

Varié les entraînements tout en y prenant du plaisir, pourquoi ne pas pratiquer le rugby, l'aviron ou encore les entraînements de type « bootcamp », inspirés par les entraînements militaires.

Toutefois, si vous pratiquez régulièrement une activité physique prenez conseil auprès d'un préparateur professionnel, d'un coach » pour définir la périodicité de vos entraînements. Cet accompagnement va impliquer de diviser votre entraînement en cycles progressifs qui vont vous permettre d'approfondir les différentes facettes, (intensité, volume ou type d'activité physique etc..) afin d'optimiser votre performance. Si vous devez pratiquer à une épreuve sportive planifiée, telle qu'un triathlon ou un marathon, cette approche peut vous permettre d'atteindre un pic de performances avant le jour J.

### DURANT LA TRENTAINE

En général durant cette décennie, la vie de famille ainsi que la carrière professionnelle s'intensifient et le déclin physique s'entame tout doucement. Aussi, afin de limiter ce dernier, il est important de conserver une bonne condition cardio-vasculaire et une force physique suffisante. Si vous avez un emploi plutôt sédentaire, il est primordial de s'assurer que votre poste de travail permet de vous tenir dans une posture correcte. Il faut penser à interrompre les longues périodes en position assise en vous forçant à pratiquer une activité durant la journée.





Il peut simplement s'agir de mettre votre imprimante dans la pièce voisine pour vous forcer à vous lever ou de monter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur ou voire de juste vous lever

pour passer vos coups de téléphone. **L'idéal est de bouger toutes les 30 minutes si possible.**

**En ce qui concerne les entraînements pourquoi ne pas tester les entraînements par intervalles à haute intensité (HIIT : High-Intensity Interval Training) ?** Il s'agit d'entrecouper des activités de haute intensité comme le vélo ou le sprint, pouvant amener votre rythme cardiaque jusqu'à 80% de ses capacités, par des exercices de faible intensité. **Ce type de pratique est intéressant lorsque l'on dispose de peu de temps, car il peut se pratiquer en seulement 20 minutes.**

Pour les femmes et en particulier si vous avez eu des enfants, les exercices visant à renforcer les muscles du plancher pelvien, parfois appelés exercices de Kegel, sont à pratiquer au quotidien, pour aider à prévenir l'incontinence urinaire. **On pense aussi à diversifier les programmes d'exercices ce qui permet de les rendre plus intéressants et de ne pas se lasser. On teste le bootcamp, le yoga ou encore le vélo d'intérieur.**

## LA QUARANTAINE ARRIVE ET AVEC ELLE L'EMBOUPOINT

La quarantaine est bien souvent une période « critique » pour bon nombre c'est à ce moment-là que l'on commence à prendre du poids. **Pour pallier la prise de poids, on pratique des exercices de résistance, c'est le meilleur moyen de brûler des calories de façon optimisée, pour limiter l'accumulation de graisses et inverser la perte de masse musculaire qui débute à partir de cette période et qui peut vite atteindre 3 à 8% par décennie.** Pratiquer ce type d'entraînement pendant 10 semaines peut augmenter la masse musculaire, le taux métabolique au repos et diminuer la proportion du poids dû aux graisses. **Ainsi, pour arriver à de bons résultats il est préconisé de pratiquer le renforcement musculaire avec des « kettlebells », ou bien commencer un programme de musculation en salle de sport.** C'est aussi le moment de se mettre à courir, si vous ne courez pas déjà, et si tel est le cas, commencez un programme d'exercice plus intensif. **La course apportera un meilleur retour sur investissement que la marche.** Pour une pratique sportive plus douce, c'est peut-être aussi le moment de **se mettre au Pilates pour renforcer les muscles du tronc et ainsi prévenir le mal de dos, qui commence souvent au cours de cette décennie de vie.**

## ET PENDANT LA CINQUANTAINE ?

Souvent à partir de la cinquantaine, les douleurs peuvent apparaître ainsi que des maladies chroniques comme le diabète de type 2 et les maladies cardio-vasculaires peuvent également se manifester. Chez les femmes, à mesure que les œstrogènes diminuent après la ménopause, le risque de maladies cardiaques augmente. **Ce n'est donc pas le moment de baisser la garde ! A partir de la cinquantaine, vous pouvez aisément faire de la musculation deux fois par se-**

**maine, pour maintenir votre masse musculaire ou encore pratiquer des exercices qui amènent à porter son propre poids, telle que la marche** (attention toutefois, il faut marcher suffisamment vite pour faire augmenter son rythme respiratoire et transpirer). **Et pourquoi pas ne pas s'essayer à de nouvelles activités comme le Taï-chi qui peut par exemple s'avérer être excellent pour l'équilibre et la relaxation.**

## A LA SOIXANTAINE ON PRATIQUE TOUJOURS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



En général les maladies chroniques s'accroissent au fur et à mesure que l'on vieillit, et l'âge devient l'un des principaux risques de survenue des cancers. Le maintien d'un niveau élevé d'activité physique peut aider à prévenir certains

d'entre-eux ; comme le cancer du sein post-ménopausique ; le cancer du côlon ou encore le cancer de l'utérus. **L'exercice réduit en outre le risque de développer certaines maladies chroniques comme les maladies cardiaques et le diabète de type 2.**

L'activité physique tend à diminuer avec l'âge alors il est très important de rester actif et de ce fait d'aller contre cette inclination. **C'est le moment de se mettre aux danses de salon ou à d'autres sortes de danse : la danse est une façon amusante (et sociale) de faire de l'exercice.** On essaie de pratiquer des exercices visant à développer la force et la souplesse deux fois par semaine. **L'Aquagym peut s'avérer un bon moyen d'acquérir de la force grâce à la résistance de l'eau et on n'abandonne pas pour autant les exercices à visée cardio-vasculaires, notamment la marche rapide.**

## À 70 ANS ET APRÈS...

**Passé 70 ans, faire de l'exercice permet de prévenir la fragilité qui accompagne la vieillesse ainsi que les risques de chutes. C'est également important pour les capacités cognitives.**

Si vous passez par une période de maladie, essayez malgré tout de ne pas devenir sédentaire. Votre force et votre forme physique pourraient en effet décliner rapidement si vous vous retrouviez forcé de garder le lit ou si vous deveniez complètement inactif. Retrouver son niveau de forme antérieur à une période d'inactivité peut s'avérer compliqué. Aussi il est recommandé de marcher tout en discutant au lieu de recevoir passivement des visites de votre famille ou de vos amis, proposez-leur de sortir vous promener ensemble. De ce fait vous renforcerez votre santé plus efficacement que si vous faisiez des exercices en solitaire. **Il est important d'intégrer des exercices visant à préserver votre force, votre équilibre et vos capacités cardio-vasculaires.** Cependant n'oubliez pas de prendre conseil auprès d'un masseur-kinésithérapeute ou d'autres professionnels et ce en particulier si vous souffrez de maladies chroniques.

*Au final quel que soit votre âge, s'il ne fallait retenir qu'un seul message, ce serait celui-ci : ne vous arrêtez jamais de bouger ! Une activité physique soutenue est essentielle pour rester en bonne santé.*

Tout le monde connaît les bienfaits du sport sur le corps, mais est-ce que vous savez que le sport a aussi des bienfaits sur le moral, le mental, et le psychisme ? Nous allons voir pourquoi le sport est bon pour votre moral. Comment faire en sorte qu'une séance de sport vous apporte la «zenitude»... Alors en route vers le bonheur !

## CAHIER SPORT

Pour celles et ceux qui en doutaient encore, le sport est bon pour le moral et c'est... scientifiquement prouvé ! En effet la pratique sportive va faire que le cerveau va délivrer des endorphines pendant et après la pratique sportive et va engendrer la baisse simultanée des hormones du stress. Attention, toutefois, **ce n'est qu'après 30 minutes de sport que les endorphines se libèrent dans le corps et vont agir comme une véritable morphine.** Les effets sont multiples : légère euphorie, réduction de la sensation de douleur et de fatigue, effets anti-stress, diminution de la fatigue... Donc si vous avez un moral au top, votre motivation va inévitablement être boostée et de fait, rendre pérenne votre pratique sportive. **Et en plus d'être de bonne humeur, le sport va améliorer la confiance et l'estime de vous.** Vous vous sentirez donc plus à l'aise dans votre corps en totale harmonie avec vous-même.



### QUELS SONT LES EFFETS DU SPORT SUR LE PLAN MENTAL ?

#### Le sport améliore les capacités intellectuelles

Pendant la pratique sportive votre cerveau va sécréter des endorphines qui vont procurer une sensation de plaisir et de bien-être, mais le sport a aussi d'autres avantages, notamment au niveau intellectuel. Si vous pratiquez un sport d'endurance, la circulation de l'oxygène dans l'organisme va être nettement améliorée. Cette dernière contribue à une meilleure oxygénation du cerveau ce qui va favoriser les performances de votre activité cérébrale. C'est donc pour cette raison qu'il est fortement conseillé de s'aérer l'esprit dans la journée. Souvent on a peur de prendre une pause durant la journée et pourtant... Que l'on soit au travail, à l'école en train de réviser un examen, faire de l'exercice physique permet de retrouver une concentration maximale après.

# LE SPORT : ATOUT POUR UN BON MORAL !

#### Le sport diminue le stress et l'anxiété.

Ça aussi nous le savons, les endorphines ainsi que la dopamine sont les meilleurs «médicaments» pour lutter contre le stress, elles agissent comme de véritables anxiolytiques. Vous êtes certainement en train de vous demander comment cela est possible ?

**Et bien c'est très simple, l'activité physique sécrète des hormones qui ont exactement le même effet que certaines drogues.** Les endorphines sont de véritables antalgiques, ce qui veut dire qu'à elles seules elles arrivent à réduire la sensation de douleur; diminuer les émotions négatives et cerise sur le gâteau, elles contribuent à la diminution du stress ! **Toutes ces endorphines peuvent donc amener l'organisme dans un état d'euphorie, vous pouvez donc avoir une sensation de flottement, de plénitude... Attention on peut rapidement devenir addict !!**



#### Le sport fait augmenter l'estime de soi et la détermination.

**Tous les sportifs vous le diront, le sport «est l'école de la vie».** Dans toute pratique sportive on se fixe des objectifs et on met tout en oeuvre pour les atteindre, parfois on peut rencontrer des obstacles, comme une blessure ou une journée trop chargée pour pratiquer sa séance, et parfois il y a des progrès.

**En pratiquant un sport régulièrement, on va développer sa persévérance ainsi que le dépassement de soi.** Il faut avouer que quand on a atteint son objectif on éprouve une certaine fierté. C'est à ce moment que l'estime de soi remonte !





## Le sport aide à avoir une bonne hygiène de vie.

Lorsque l'on fait du sport, on a envie de prendre soin de soi sur tous les plans. On veut se chouchouter parce qu'on reprend confiance en soi et du coup on se respecte davantage. Selon le tempérament de chacun, cela va se traduire différemment. Par exemple, certaines personnes vont se remettre à faire la cuisine, alors qu'elles s'y étaient résignées, et de fait, certainement mieux manger. Pour d'autres personnes, cela va passer par la création d'une routine de vie autour des séances de sport et c'est donc le rythme de vie qui va être amélioré et un vrai sommeil réparateur retrouvé.

## QUELS SPORTS SONT BONS POUR LE MORAL ?

Instinctivement, nous avons tout de suite envie de répondre : TOUS ! **Et bien oui, tous les sports quels qu'ils soient auront un impact sur le moral un apportant un coup de boost.** Cependant il est primordial de ne pas s'obliger à quoi que ce soit, il faut absolument le faire avec envie. **Une nouvelle fois il a scientifiquement été prouvé que visualiser la pratique sportive de manière positive aide à mieux vivre l'activité en question.** Pour maintenir son cerveau toujours dans le bon esprit, pourquoi ne pas se répéter des phrases positives.

On pense aussi à se fixer des objectifs, quels qu'ils soient. Mais attention il faut bien entendu que ces objectifs restent réalisables. L'atteinte de ces objectifs aura obligatoirement des vertus pour votre bien-être : perdre du poids, préparer une course, améliorer son souffle... les atteindre est galvanisant, cela rend fier de soi-même et cela rend tout simplement heureux(-se).

## ON DÉVELOPPE SON MENTAL POUR AMÉLIORER SON MORAL !

**On ne le soupçonne peut-être pas, mais son cerveau est bien plus fort que ce l'on pourrait y croire.** Savoir le maîtriser est un réel atout; en effet de nombreux spécialistes invitent à travailler le mental afin d'arborer une motivation toujours au top du top ! Être maître de son cerveau nous aide à ne pas repousser au lendemain les choses que l'on doit faire, à ne pas se trouver des excuses parce qu'il ne faut pas le nier, le cerveau est très très fort pour cela, et il faut savoir lui dire STOP ! **Travailler son mental se révèle être un véritable sport, et comme dans tous les sports il faut s'entraîner !** On entraîne donc son cerveau à être positif, il faut lui apprendre à évacuer les pensées négatives qui vont nous parasiter et nous empêcher d'avoir une vision claire et objective surtout quand on doit prendre des décisions.

## LES 3 ACTIVITÉS QUI DÉVELOPPENT LE PLUS LE MENTAL

### La méditation

On s'allonge ou bien on s'assoit en tailleur en fermant les yeux et en se concentrant exclusivement sur soi, on exerce une respiration ventrale. Ce sont les principes de la méditation pour lâcher prise, prendre conscience de ses sensations, de ce qui vous entoure. Pratiquer la méditation va développer sa capacité à savoir focaliser son attention sur d'autres choses, à contrôler ses pensées. On retrouve ce principe dans certaines cours de yoga, notamment dans les cours de Yoga Yin, qui sont des séances un peu plus douces et davantage tournées vers l'esprit.

## Les sports de combat

Alors oui quand on parle «sport de combat», on pense tout de suite à une manière de se défendre, mais la pratique de ce type de sport diminue largement le stress grâce aux moments de calme et de concentration que cela exige. **Dans tous les sports de combat on va apprendre à réguler sa respiration, et prendre davantage conscience de soi. Il est aisément possible de s'inscrire dans un club pour pratiquer le judo, le karaté ou la lutte.**



## Les sports de précision

Souvent oublié, ou pas toujours considéré comme «vrais sports», **les sports de précisions tels que le tir à l'arc, la pétanque, le golf ou les fléchettes demandent beaucoup d'adresse mais aussi énormément de concentration.** On va apprendre à faire le vide dans sa tête pour pouvoir être le plus calme et le plus précis possible.



**Voilà, maintenant que vous avez bien compris que le sport stimule le mental et la motivation, à force de pratique vous allez vite sentir le besoin de pratiquer régulièrement et de progresser dans votre pratique sportive. Vous allez rentrer non pas dans un cercle vicieux, mais bien dans un cercle vertueux ! C'est le moment de s'y mettre pour avoir un moral d'acier !**

Les temps actuels sont bien compliqués pour les clubs et associations sportives de notre territoire...

La passion est telle que les dirigeants, à l'image de ceux du HAUTE PROVENCE BASKET, rebondissent et s'adaptent en fonction des règles dictées par les autorités. Le principe est simple pour le HPB : ne jamais s'avouer vaincu !

## MANOSQUE - VINON - VOLX

Que la gestion des plannings est compliquée cette année pour Haute Provence Basket ! Après un début de saison à peu près habituel mais sous surveillance sanitaire, le club de Manosque-Vinon-Volx a dû se réorganiser suite au confinement, à la réouverture des gymnases pour les jeunes, puis le couvre-feu, et enfin l'interdiction de la pratique sportive en intérieur. **Le club a su rapidement s'adapter, innover et a ainsi réussi à n'annuler aucun entraînement.** Un tour de force apprécié par les joueurs et les parents, mis en place avec acharnement par le club, ses salariés, ses bénévoles et les mairies donne encore plus de sens à leur action.



### LES ENTRAÎNEMENTS, EN CONSTANTE ADAPTATION...

A chaque entraînement, les bénévoles sont présents pour remplir les feuilles de présence, expliquer le protocole aux familles (et interdire l'accès aux adultes), distribuer du gel hydro alcoolique et gérer les flux afin que personne ne se croise. Les premiers matchs officiels ont pu se dérouler à huis-clos mais il a fallu rapidement se confiner.



C'est alors que les entraîneurs salariés **Jonas Bourguignon** et **Hugo Peipin** ont préparé des séances vidéo pour chacune des catégories et diffusées en direct ainsi qu'en replay. A cette occasion, ils ont mis à profit la chaîne Twitch du club, déjà utilisée depuis quelques semaines pour retransmettre les matchs

joués à huis-clos. **Cette année, le club avait justement anticipé ces besoins en investissant dans du matériel vidéo de qualité.**

# HAUTE PROVENCE BASKET, S'ADAPTE SANS CESSER !



La collaboration avec les collègues et les mairies de Manosque, Vinon et Volx a ensuite permis de reprendre en extérieur sur les terrains des écoles. Peu avant Noël, ce fut le bonheur pour les licenciés mineurs de retrouver les gymnases, mais toujours sans contact, sans passe, sans match. Les licenciés étaient encouragés à venir avec leur propre ballon, désinfecté après chaque séance. **Les coachs ont été inventifs, et se sont concentrés sur d'autres aspects du jeu.**

Ainsi, grâce à tous ces efforts, les jeunes licenciés ont pu bénéficier d'entraînements réguliers, sans aucune discontinuité.

### DES PROJETS ET ENCORE DES PROJETS !

En parallèle, le club développe son école de mini-basket (jusqu'à 11 ans) et se structure encore afin d'obtenir la labellisation officielle de la fédération. La mise en place de nouvelles méthodes est à l'ordre du jour et HPB est en train de développer un nouveau projet sportif « spécial jeunes » pour les quatre prochaines années. A ce titre, Matteo Evin Salas intègre l'équipe encadrante jusqu'au 31/12/2021. Nous avons en effet obtenu l'appui technique d'Objectif Plus afin de le prendre en apprentissage dans le cadre d'un Brevet Professionnel (BPJEPS). **Tout en se renforçant, le club est très fier d'ainsi participer à la formation professionnelle d'un jeune formé au club depuis son plus jeune âge.**







Peut à petit la saison des trails, va espérons-le, reprendre... Les «trailers» comme nous les appelons dans la discipline sont dans les startings blocs. Ce ne sont pas les membres de l'Association Déclic 04 qui vont nous dire le contraire. Nous faisons une petite présentation de ces passionnés de courses en milieu naturel ainsi que sur les courses à venir.

## DÉPARTEMENT

### DECLIC 04, DEPUIS 1994

Neuf fois sur dix, pour ne pas dire dix fois sur dix, les associations naissent à l'initiative d'un groupe plus ou moins grand de passionnés. Fatalement c'est le cas de Déclic 04 qui est née en 1994 ! L'association a été créée par un groupe d'hommes et de femmes passionnés de course à pied. L'idée est de se retrouver pour organiser, animer et redonner au village de l'Escale un peu de vie sportive et tout cela dans un esprit festif et convivial.

Le temps de ficeler le premier évènement, c'est en 1995 que la première épreuve de course à pied La Foulée Escalaise se déroule, elle est devenue la Gambade Escalaise pour les petits et les grands. En 2005, une deuxième épreuve, le Trail de L'Escalo voit le jour. Ce n'est que le début d'une longue série qui fait le plus grand bonheur des trailers du département et alentours.



La team Declic 04 : de gauche à droite: Didier, Karine, Marc, Brigitte, Laura et Wilfried

### LES COURSES À VENIR...

Déclic 04 ne manque pas de se démener malgré la situation sanitaire qui compromet les organisations. Tout est prêt, il ne manque plus que l'aval de la préfecture... **C'est donc sous réserve d'autorisations que nous vous présentons les prochaines courses à venir, notamment le Trail de L'escalo qui devrait se dérouler le 28 février 2021.**



**Trail de l'Escalo - Dimanche 28 Février 2021**  
Cette année devrait se tenir la 15<sup>ème</sup> édition du **Trail de l'Escalo**. Cette course qui fait partie du Challenge des Trails de Provence (Trail court), du Super Challenge FSGT et du Challenge des Trails UNESCO GEOPARC HAUTE PROVENCE **5 parcours sont proposés aux distances et dénivelés différents**. Les plus aguerris pourront se défier sur une distance de

# LE TRAIL VU PAR L'ASSOCIATION DECLIC 04!

29 km avec un dénivelé positif de 1318 m, le deuxième de 11 km et de 651 m de dénivelé positif ne laissera pas non plus les trailers en reste. Le troisième parcours quant à lui est plus «facile» avec ses 5 km et son dénivelé positif de 285 m, il sera parfait pour celles et ceux qui sont en petite forme ou qui débutent. Enfin, si vous n'êtes pas aficionados de la course à pied pourquoi ne pas profiter du parcours spécial marche de 9 km ? Et comme les enfants ne sont pas oubliés, un parcours de 2 km leur est réservé ! **C'est l'occasion de profiter d'un magnifique paysage pour cette course à 99% nature !**

**Au programme de cette belle épreuve: beaux passages en sous-bois, pistes, sentiers, monotraces ainsi que des descentes techniques ! Alors à vos baskets !**

**Les horaires des départs sont les suivants :** 8h30 pour le 29km, 9h30 pour le 11 km, 10h pour le 5 km, 10h30 pour le 2 km et 9h pour le parcours de marche.

**Recommandations :** Aucune inscriptions ne pourra se faire sur place. Remise des dossards uniquement le samedi 27 février de 14h30 à 19h et le dimanche 28 février, dès 7h à la M.A.C (Maison des associations et de la culture) au centre du village de l'Escale. Toutes les informations dont vous pourriez avoir besoin seront délivrées à ce moment là.

**C'est à 12h30 que commencera la remise des récompenses !**



### Le 1er Trail Nocturne de l'Escalo Samedi 19 juin 2021

Cette année la team Declic 04 innove et organise le 1er Trail Nocturne de L'Escalo. Son nom parle de lui-même, c'est de nuit que vous pourrez vous défier sur les deux parcours de 12 et de 5 km spécialement concoctés pour l'occasion. Notez d'ores et déjà la date dans vos agendas, nous vous en dirons un peu plus en temps voulu.

Les inscriptions pour le 15<sup>ème</sup> Trail de L'Escalo sont encore possibles en ligne !  
Inscriptions en ligne: [www.courirenfrance.com](http://www.courirenfrance.com)  
Pour contacter le club :  
Contact : **Marc BÉVILACQUA - Tél: 06 80 02 26 23**  
<https://www.traildelescalo.fr>  
E-mail : [tcdeclic04@gmail.com](mailto:tcdeclic04@gmail.com),

Attention, étant donné le contexte sanitaire et en fonction des directives, les autorités ainsi que les dirigeants de l'association se réservent le droit d'annuler ou de reporter les épreuves.

Pour le moment les terrains sont désertés pour cause d'épidémie...On espère vivement que bientôt tout pourra rentrer dans l'ordre, que nous pourrions assister à de beaux matchs. Pour ce mois de février, nous faisons un focus sur une joueuse qui a fait ses classes au club et qui joue maintenant chez les adultes. Edvina Derderian nous a accordé une petite interview...

## MANOSQUE

Edvina Derderian est arrivée au club en U14, elle joue désormais chez les adultes, dans l'entente Sud 04 (Entente entre Manosque et Oraison). **Ce mois-ci, nous vous proposons de retracer le parcours de cette joueuse talentueuse et combative.**



*Mouv'in : «Qu'est ce qui t'a poussée à prendre ta première licence au Manosque Handball ?*

Edvina : Depuis toute petite j'ai toujours aimé le sport et j'ai toujours voulu en faire, mais je n'ai pas eu l'occasion de me lancer. C'est grâce à ma meilleure amie qui elle, était déjà licenciée au club Manosque handball qui m'a proposé de **participer à l'évènement « Amène ta copine »**. C'est un évènement qui **se déroule chaque année et qui permet aux licenciés du club d'emmener avec eux leurs amis afin de leur faire découvrir le handball**. C'est une expérience qui m'a beaucoup plu et je me suis sentie à l'aise, ainsi j'ai décidé de prendre ma première licence et depuis je n'ai jamais quitté le club !



# HANDBALL : FOCUS SUR EDVINA DERDERIAN

*Mouv'in : Qu'est ce qui t'a donné envie de rester toutes les années suivantes ?*

Edvina : Je dirais la passion parce que **le handball est un sport que j'adore pratiquer**. Toutes ces années passées au club n'ont pas été simples car les effectifs de la filière féminine sont parfois faibles et varient beaucoup au fur à mesure des années. Ça n'a pas toujours été simple mais pourtant, je garde un très bon souvenir de chaque saison. J'ai eu des entraîneurs vraiment super qui m'ont communiqué leur passion pour le handball et m'ont toujours encouragée à progresser. **Le Manosque Handball, c'est un peu comme une famille : c'est donc une des raisons qui m'a fait rester toutes ces années.**

*Mouv'in : Comment décrirais-tu le handball féminin pour ceux qui ne connaissent pas encore ?*



Edvina : Honnêtement, si je devais donner mon avis, je dirais que **le handball féminin est un sport qui n'est pas assez mis en avant comme la plupart des sports féminins** même s'il est de plus en plus maintenant. Au-delà de ça, le handball est un excellent sport collectif qui allie la cohésion sociale et la pratique sportive. **C'est un sport vraiment complet et comme il existe plusieurs postes, chacun est libre de trouver celui qui lui convient.** Le handball reste avant tout un sport d'équipe où chaque personne, peu

importe son temps de jeu ou son poste, est nécessaire à l'équipe et apporte sa pierre à l'édifice.

*Mouv'in : Pourquoi avoir choisi de continuer au Manosque Handball malgré ton départ à Aix-en-Provence pour tes études supérieures ?*

Edvina : Ce n'est pas une décision qui a été facile à prendre à vrai dire. Malgré le fait que **je ne voulais pas quitter le club car je m'y sens comme chez moi et que j'y suis attachée j'ai songé à le quitter car cette année je débutais ma première année à la faculté.**





Ainsi, la charge de travail allait être beaucoup plus intense et en plus c'était quelque chose de nouveau pour moi. Il fallait que je parvienne à m'organiser pour pouvoir continuer à jouer tout en réussissant mes études. **Mais mes entraîneurs m'ont encouragée à rester et j'ai donc décidé de reprendre ma licence cette année.**

*Mouv'in : Comment analyserais-tu cette saison entachée par de multiples arrêts ?*

Edvina : Comme nous le savons, nous sommes touchés par une pandémie mondiale qui affecte de nombreux domaines dont le sport. C'est donc une saison assez particulière qui se déroule; **une saison marquée par l'arrêt des entraînements et des championnats. Mais malgré cela, le club met en place des dispositifs comme les entraînements en visioconférence qui permettent d'essayer de garder une activité physique et de partager un moment avec l'équipe.** Ce n'est pas la meilleure des saisons mais pour l'instant on ne peut qu'attendre et espérer la reprise des entraînements et des championnats avant la fin de la saison.

**«LE HANDBALL EST UN EXCELLENT SPORT COLLECTIF QUI ALLIE LA COHÉSION SOCIALE ET LA PRATIQUE SPORTIVE»**

*Mouv'in : Qu'est-ce que la pratique du handball t'a apporté ?*

Edvina : Le handball m'a beaucoup apporté au cours de ces années. Déjà je pense que **ça m'a permis de grandir et de prendre en maturité du fait des différentes valeurs qui sont prônées par ce sport.**

Le handball m'a également apporté de nouvelles rencontres et surtout des amies, **car comme tous les sports collectifs il permet de créer un lien et de partager avec d'autres une passion commune.** Et puis, le handball comme le sport en général permet d'avoir un temps pour soi dans la semaine afin de faire quelque chose qui nous plaît vraiment, de nous dépenser et de sortir du cadre scolaire qui peut être parfois compliqué. Enfin, la pratique du handball m'a apporté beaucoup de souvenirs et de bonnes expériences que je n'oublierai pas.

*Mouv'in : Aurais-tu un message à faire passer aux jeunes filles qui liront cet article ?*

Edvina : Pour toutes les jeunes filles qui lisent cet article, **j'ai envie de leur dire : faites ce qu'il vous plaît et osez le faire sans craintes. Non, le sport quel qu'il soit n'est pas seulement dédié aux garçons, vous aussi vous pouvez le faire et ne laissez personne vous dire le contraire !** Il n'y a pas de raison pour que vous ne réussissiez pas, donc foncez. Sachez que tout est une question d'entraînement et de volonté et c'est en vous donnant les moyens d'y arriver que vous progresserez. **Donc, si vous êtes motivé et avez envie de faire du sport tout en vous amusant, n'hésitez pas à faire un tour au Manosque handball.»**

### POUR SUIVRE LE CLUB

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

Pour suivre le club sur les réseaux sociaux

Facebook : [Manosque Handball](#)



## ❖ Ravioles Thaï de langoustines dans leur émulsion au vin blanc et citronnelle

pour 16 ravioles  
 préparation : 45 min • cuisson : 15 min

Pour les ravioles :

32 carrés carrés de pâte à wonton,  
 16 langoustines, 16 feuilles basilic thaï  
 1 blanc d'oeuf pour fermer les ravioles  
 Quelques feuilles de lalo bai cha plu pour la  
 cuisson des ravioles et des langoustines  
 (à défaut des feuilles de salade),

Pour la pâte de curry thaï:

2/3 piment vert moyens  
 1 gousse ail, 1 échalote, 1/2 bâton citronnelle,  
 2 cm galanga à défaut 1,5 cm de gingembre,  
 1 citron vert, 1 petit bouquet coriandre fraîche  
 1/2 cuillère à café pulpe de tamarin  
 1/2 cuillère à café coriandre  
 1/2 cuillère à café cumin  
 1 cuillère à café grains de poivre noir  
 1 cuillère à soupe huile végétale  
 1 cuillère à café nuoc-mâm  
 (sauce de poisson)

Pour la sauce :

2 échalotes  
 1/4 bâton citronnelle  
 120 g beurre doux  
 200 ml vin blanc sec  
 200 ml crème fraîche liquide  
 sel et poivre

➤ Réalisation de la pâte de curry thaï : Couper les extrémités des piments et retire les graines. Peler et dégermer la gousse d'ail. Peler l'échalote. Couper les extrémités du bâton de citronnelle et retirer les premières peaux. Peler le galanga et le couper grossièrement. Zester le citron vert et prélever le jus. Mettre tous ces ingrédients dans le bol du mixeur muni du couteau..

➤ Ajouter le bouquet de coriandre (tiges et feuilles) grossièrement coupés avec à la main, la pulpe de tamarin, les épices, l'huile et le nuoc-mâm et mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter éventuellement un peu d'huile si la texture est trop épaisse.

➤ Faire cuire les langoustines 3/4 minutes à la vapeur et les décortiquer en conservant les têtes et les pinces. Disposer la moitié des carrés de pâte à ravioles sur une planche et dresser au milieu de chaque carré: 1 feuille de basilic thaï, une langoustine et une cuillerée de pâte de curry. Badigeonner le pourtour avec du blanc d'oeuf et refermer avec un autre carré. Appuyer pour bien souder les bords et recouper les ravioles à l'aide d'un emporte-pièce. Réserver au frais.

➤ Réalisation de la sauce: ciseler finement les échalotes et la citronnelle dont les premières peaux ont été retiré. Dans une sauteuse, les faire revenir quelques instants à feu vif dans 10 g de beurre avec les têtes et les pinces de langoustines. Ajouter le vin blanc et portez à ébullition. Laisser réduire de moitié sur feu modéré en remuant régulièrement.

➤ Filtrer la réduction, ajouter la crème en fouettant. Porter la préparation à ébullition, puis réduire à nouveau le feu et ajouter le restant du beurre en petits morceaux. Fouetter énergiquement pour obtenir une émulsion mousseuse et rectifier éventuellement l'assaisonnement avec sel et poivre.

➤ Fire cuire les ravioles dans un panier vapeur garni de feuilles de lalo pendant 3/4 minutes puis les déposer dans les assiettes et napper de sauce. Parsemer d'un peu de coriandre fraîche.





6 endives  
1 gousse d'ail  
1 c. à s. de sucre en poudre  
30 g de beurre  
2 c. à c. d'huile d'olive  
ciboulette  
sel, poivre

## ❖ Poêlée d'endives caramélisées

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

- > Couper les endives en quatre dans le sens de la longueur.
- > Eplucher la gousse d'ail, la hacher finement.
- > Dans une poêle, faire fondre le beurre avec l'huile d'olive et l'ail écrasé.
- > Mettre à revenir les endives.
- > Saupoudrer de sucre.
- > Cuire à feu doux en les retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- > Saler, poivrer.
- > Saupoudrer de ciboulette ciselée.
- > Servir chaud.



4 fruits de la passion  
3 caramboles  
50 cl de crème liquide  
70 g de sucre en poudre  
3 feuilles de gélatine

## ❖ Panna cotta aux fruits de la Passion

*pour 6 personne • préparation : 30 mn  
cuisson : 10 min + 6 h réfrigération*

- > Faire ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Couper un fruit de la passion en deux, et récupérer la pulpe.
- > Faire chauffer dans une casserole la crème liquide, 50 g de sucre et la pulpe du fruit de la Passion. Porter à ébullition, et laisser cuire 2 minutes.
- > Hors du feu, ajoutée les feuilles de gélatine, essorées entre les mains, et mélanger jusqu'à ce qu'elles fondent
- > Répartir la préparation dans 6 verrines, et réserver au réfrigérateur 6 heures. Juste avant de servir, couper le reste des fruits de la Passion en deux, prélever la pulpe, ajouter le sucre restant et mélanger.
- > Répartir les fruits de la Passion sur chaque panna cotta. Couper les caramboles en tranches. Décorer les bords des verres. Servir frais

# 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  
(Source : Médiamétrie)

**100%\***  
DE PRISE EN MAIN  
(Source : Médiamétrie)



**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

L'avenir laisse entrevoir de nouveaux horizons et vous avez sérieusement avancé dans vos projets, projets qui vous tenaient à coeur et qui voient enfin leur réalisation.



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

Besoin de tendresse, d'être entouré et cela se voit. La solitude vous pèse depuis de nombreuses semaines et là, vous avez décidé de l'enterrer. Alors invitations à gogo s'organisent.



**GÉMEAUX**  
22/05 > 21/06

Pour drainer les autres dans vos projets, il serait judicieux de montrer votre motivation et envie de gagner. Reprenez tout depuis le début et argumentez vos ambitions.



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

Ayez un regard différent sur la vie, car vos démesures risquent de vous coûter très chères, et perdre la considération de ceux qui vous entourent.



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

Ah ! vous et le sport, un grand moment, une hygiène de vie qui est à vos yeux viscérale. Cependant, faites un peu attention aux excès car le trop est pire que le pas assez.



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

Si vous n'êtes pas en mesure d'écouter, ne jouez pas au psy, car les autres attendent de vous des conseils des solutions, et là, vous n'êtes pas amène à donner quoique ce soit.



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

L'entente en famille sera votre moteur. Vous venez de décider de régler les problèmes internes, portant sur la jalousie de chacun. Vous gagnerez si, vous mettez de la diplomatie qui n'est pas votre fort.



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

Vous venez d'essayer d'être plus zen, car vous sentez les effets indésirables du stress s'installer en vous. Méditation, à gogo, prise de conscience, voilà le programme de cette semaine.



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

Soyez un peu moins présent pour les autres et plus pour vous car vous risqueriez de voir naître en vous, les regrets. Donnez non pas à tout le monde mais à ceux qui ont toujours été là pour vous.



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

L'amour est au programme, un regain d'énergie subitement s'installe et vous donne en vous comme une renaissance, un coup de jeune. Chose étonnante cela vous donne des ailes professionnellement.



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

Le couple est à son apogée, tout s'articule autour de vous deux. Les enfants sont sortis d'affaire et cela vous laisse un peu plus de liberté d'action. Des vacances en quelque sorte s'annoncent.



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

De nouvelles idées financières voient le jour et vous venez de décider de renégocier vos prêts et envisagez un nouvel investissement, investissement symbole de liberté.





**LITTORAL HABITAT**

La solution professionnelle

Rénovation de toitures  
Traitement de charpentes  
Rénovation de façades  
Traitement de l'humidité  
Isolation thermique

## Entretien & Rénovation de l'Habitat

Protégez votre maison aujourd'hui, pour économiser demain...



AUX 50 PREMIERS CLIENTS

**10%**  
de remise  
sur toutes nos prestations\*

\*Voir conditions auprès d'un technicien  
LITTORAL HABITAT

**DES PROFESSIONNELLS  
à votre service !**

Vous nous faites confiance,  
nous aussi...

- AUCUN ACOMPTE
- REGLEMENT EN FIN DE TRAVAUX

POSSIBILITE DE PAIEMENT EN  
**24 X SANS FRAIS**

L'Agora - Chemin des Champs de Pruniers  
04100 Manosque

Contactez-nous au : **04 92 74 30 06**

GRUPE LITTORAL HABITAT : Marseille - Cavaillon - Nîmes - Manosque

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



Partenaire de LITTORAL OUVERTURE :  
Fenêtres, Portes, Volets roulants...