

#152 • Mai 2021
www.mouv-in.com



GRATUIT
ALPES-DE-HAUTE
PROVENCE

®

MOUV-IN

CAHIER SANTÉ

COMMERCES

SPORTS

STORES ET FERMETURES PROVENÇALES

MANOSQUE - 04 92 72 54 94

AIX-EN-PROVENCE - 04 42 21 02 61

 **komilfo**
Votre conseiller stores et fermetures

Besoin d'adapter votre domicile ?

Confiez votre projet
à un professionnel !

Avant



Avec Dom&Vie



Monte-escalier



Contactez votre Agence Alpes-de-Haute-Provence
Fabienne JULIAN | 06 73 03 28 60 - f.julian@dometvie.fr

#152 ● 15^{ème} SAISON
MAI 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

COUVERTURE : KOMILFO - RCS RENNES B 440 096 790. ENTREPRISE
INDÉPENDANTE, MEMBRE DU RÉSEAU KOMILFO - LMWR 2020 -
PHOTO NON CONTRACTUELLE - CRÉDIT PHOTO © T. GENANT

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@socommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com

Édito

En mai fais ce qu'il te plaît... c'est ce que dit l'adage !

Au moment où nous bouclons le magazine, nous sommes encore sous le coup du confinement et bien loin, malheureusement, de faire ce qu'il nous plaît. C'est pour cette raison que votre magazine de ce mois-ci est un petit numéro. Et oui, une nouvelle fois, toutes les sorties et animations qui commencent habituellement à rythmer les journées des touristes et nos week-end sont suspendues et nos commerçants locaux ont pour la plupart dû baisser une nouvelle fois leurs rideaux.

Cependant vous trouverez dans les pages de ce mois-ci le traditionnel cahier « Santé & Moi ». Le printemps est l'occasion de se prendre en main. Si vous avez des problèmes d'audition n'hésitez pas à pousser la porte de votre centre Audition Conseil. Et pourquoi ne pas profiter des jours qui allongent pour entamer des travaux dans votre salle de bains et la rendre plus fonctionnelle et plus sécurisée? Prenez vite contact avec votre agence Dom&Vie qui vous conseillera au mieux et trouvera la meilleure solution. Pour celles et ceux qui sont adeptes des produits naturels, alors, l'article sur les bénéfices des produits apicoles sur notre santé va vous intéresser.

A la fin du mois nous fêterons toutes les mamans ! Et on n'oublie pas : on se rend chez nos commerçants de proximité, pour y trouver LE cadeau qui fera plaisir. Et en plus de trouver un cadeau, vous leur mettez un peu de baume au cœur en montrant que vous les soutenez, tout comme le fait le magazine.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et nous vous donnons rendez-vous début juin pour un nouveau numéro.

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



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

Place au Bien-Vivre !

DU 03 AU 30 MAI 2021

JUSQU'À

-20%

SUR UNE SÉLECTION DE PRODUITS*

* Offre valable sur une sélection de produits à découvrir en magasin; offre non cumulable avec toute autre promotion. Hors travaux préalables, pose, dépannage, devis et commandes en cours; hors fenêtres de toits et agencement. Voir dates en magasin.

STORES ET FERMETURES PROVENÇALES

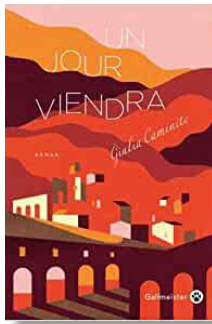
MANOSQUE - 04 92 72 54 94

AIX-EN-PROVENCE - 04 42 21 02 61



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 de mai



UN JOUR VIENDRA

Giulia Caminito
Editions Gallmeister

Au début du XXème siècle dans un petit village des Marches italiennes, les Ceresa ont une vie difficile et cachent un lourd secret. Au cœur d'un contexte religieux et politique chargé : les révoltes paysannes, la grande guerre, la grippe espagnole et les prémices du fascisme, nous allons suivre les deux frères, Lupo et Nicola, qui survivent grâce à leur forte complicité. Une grande histoire romanesque, lyrique et poétique.

BANDE
DESSINÉE



LE DON DE RACHEL

Anne Caroline Pandolfo et Terkel Risbjerg
Editions Casterman

Paris 1848, Rachel a un don. Elle peut lire à travers les lieux, les gens et leurs histoires. Phénomène de foire pour les uns, sorcière pour les autres, elle s'épuise à trouver sa place et à essayer d'ouvrir ses contemporains à de nouveaux horizons. Un album magnifique et extrêmement riche en références avec des dessins à l'encre

de chine envoûtants.

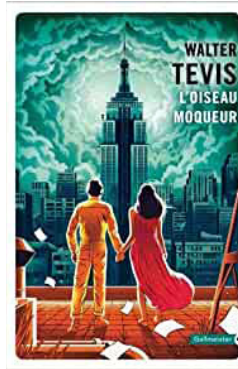


L'ANGE DE MUNICH

Fabiano Massimi
Editions Albin Michel

“Un formidable roman qui fait revivre l'une des affaires les plus mystérieuses de l'Histoire.”
Libero

Munich 1931, une jeune femme est retrouvée morte dans son appartement. Tout indique un suicide mais l'enquête va amener le doute. Surtout que l'arme du crime appartient à l'oncle de la victime, un certain Adolf Hitler. Dans une république de Weimar moribonde, le commissaire Sauer saura-t-il tirer son épingle du jeu ? Basé sur une histoire vraie et oubliée, un roman fascinant et extrêmement bien documenté.



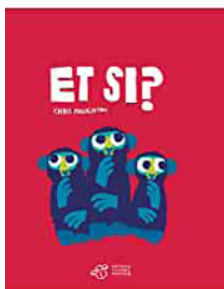
L'OISEAU MOQUEUR

Walter Tevis
Editions Gallmeister

Dans un futur où les humains se reposent entièrement sur des robots au point d'être complètement apathiques, jusqu'à oublier la capacité de lire et d'écrire, un homme solitaire va réapprendre à lire... Un très beau roman mélancolique et touchant qui met la réflexion et les livres au cœur de notre identité et qui fait écho à l'actualité.



ENFANT

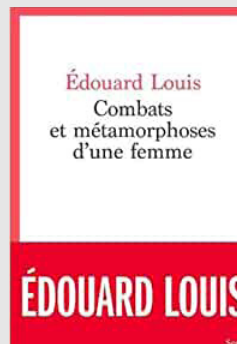


ET SI

Chris Haughton
Editions Thierry Magnier

Oh des mangues ! Les petits singes adorent ça mais maman singe, qui s'est absenté, a dit ne pas aller les chercher car, en bas, les tigres rôdent. Et si... Un très joli album qui aborde la notion d'interdit avec drôlerie. A partir de 3 ans.

A ne pas manquer !



COMBATS ET MÉTAMORPHOSES D'UNE FEMME

Édouard Louis

Pendant une grande partie de sa vie ma mère a vécu dans la pauvreté et la nécessité, à l'écart de tout, écrasée et parfois même humiliée par la violence masculine. Son existence semblait délimitée pour toujours par cette double domination, la domination de classe et celle liée à sa condition de femme. Pourtant, un jour, à quarante-cinq ans, elle s'est révoltée contre cette vie, elle a fui et petit à petit elle a constitué sa liberté. Ce livre est l'histoire de cette métamorphose



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

AMBIANCE

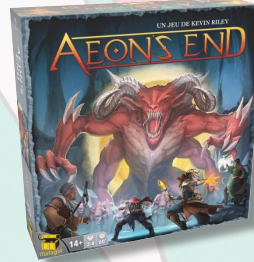


BAZAR BIZARRE

*A partir de 6 ans
Durée de la partie 20 min
De 2 à 8 joueurs*

Pour les pièces en bois, la bouteille est verte, le fantôme est blanc, le fauteuil est rouge, le livre est bleu et la souris est grise ! Mais sur les cartes, toutes ces couleurs se mélangent... Il y a 2 objets sur chaque carte, et dès que l'une d'elle est retournée, il s'agit d'être le plus rapide à choper le bon objet.

STRATÉGIE



AEONS END

*A partir de 14 ans
Durée de la partie 60 min
De 1 à 4 joueurs*

Aeon's End est un jeu coopératif qui explore le mécanisme de deck building avec un certain nombre de mécanismes innovants, y compris un système d'ordre de tour variable qui simule le chaos d'une attaque, et des règles de gestion de deck qui exigent une planification minutieuse. Les joueurs auront du mal à défendre Gravehold, ils devront utiliser leurs capacités uniques, des sorts puissants et surtout une bonne coordination

GRAND CLASSIQUE



MYSTERIUM

*A partir de 10 ans
Durée de la partie 40 minutes
De 2 à 7 joueurs*

M. MacDowell, astrologue doué, a détecté la présence d'un être surnaturel en entrant dans sa nouvelle maison en Écosse. Il a réuni d'éminents médiums pour une séance extraordinaire. Ces derniers ont sept heures pour contacter le fantôme et enquêter sur son assassinat. Malheureusement, le fantôme est amnésique et ne peut communiquer avec les médiums que par le biais de visions, qui sont représentées dans le jeu par des cartes illustrées. Les médiums doivent déchiffrer les images pour aider le fantôme à se rappeler du drame : Qui a commis le crime ? Où s'est-il déroulé ? Quelle arme a causé la mort ? Plus les médiums coopèrent et devinent bien, plus il est facile d'attraper le bon coupable.

COUP DE COEUR

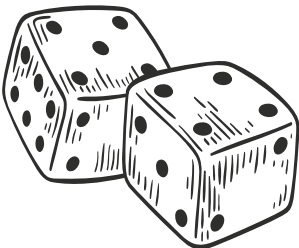


MEEPLE CIRCUS

A partir de 8 ans - Durée de la partie 45 minutes - De 2 à 5 joueurs

Que le spectacle commence !

Vous n'avez qu'un but : divertir ! Vous ne recherchez qu'une chose : les applaudissements des grands et des petits. Oui, mais la concurrence est rude. Devenez le cirque le plus éclatant en proposant des numéros étincelants ! Acrobates, chevaux et divers accessoires sont à votre disposition. Faites preuve d'une préparation sans faille puis d'une adresse remarquable lorsque la musique de cirque retentira et quand tous les yeux seront sur vous !



Cette année l'Office du Tourisme et des Congrès Durance Luberon Verdon a décidé de placer 2021 sous le signe de la famille ! Cette campagne à été officiellement lancée à l'occasion des vacances de printemps et mise sur les atouts des 25 communes du territoire aussi bien en termes d'accueil que d'activités. Cette campagne s'adresse aux touristes qui viennent séjourner sur notre territoire mais aussi aux familles locales. Nous vous donnons toutes les infos pour en profiter !

TERRITOIRE

ICI
on s'amuse en famille !

Un territoire à découvrir à travers des jeux de piste adaptés à 3 niveaux d'âges (4/6 ans, 7/9 ans et +10 ans).

FICHES GRATUITES
DANS TOUTS NOS OFFICES DE TOURISME
GRÉOUX-LES-BAINS, MANOSQUE, ORAISON, QUINSON, RIEZ, VALENSOLE

Alors que des valeurs telles que la sérénité, le bien-être et la confiance sont mises à mal par le contexte actuel, **ce n'est pas pour autant que nous n'en avons pas besoin et ce sont ces mêmes valeurs qui nous poussent à renforcer nos liens avec nos proches.** Alors quoi de mieux, pour renforcer ces liens sacrés que de (re)partir en vacances ensemble. **Partez à la découverte des trois outils mis en place par l'Office du Tourisme et des Congrès Durance Luberon Verdon pour passer des belles vacances... en famille évidemment !**

LE GUIDE FAMILLE

Le Guide Famille est LA nouveauté de cette année 2021 et en plus il est gratuit ! Tout a été pensé pour un usage pratique, il cible les activités en fonction des goûts de chacun. Qu'elles soient culturelles, ludiques, nautiques, équestres et sportives, tout y est ! **Personne ne pourra nier que notre territoire d'exception permet tout à la fois, apprendre, s'amuser, barboter, bouger et galoper !**

Retrouvez de nombreuses activités à faire en famille et bien entendu toutes les informations pratiques : numéros de téléphones, dates et horaires d'ouverture, durée de l'activité, âges conseillés, prix, site internet... rien ne manque.

VACANCES, BALADES ET SORTIES EN FAMILLE !

Une très belle manière de (re)découvrir les 25 communes de Durance Luberon Verdon Agglomération mais également, parfois, d'aller au-delà. Pour peu qu'on soit véhiculé, le guide peut vous emmener du côté de Forcalquier ou dans le Pays d'Aix, dans le Haut-Var ou le Sisteronais... **Des destinations à la journée, à partager en famille bien sûr.**

N'hésitez pas à demander Le Guide famille disponible gratuitement, dans les Bureaux d'Information Touristique de la DLVA (à Gréoux-les-Bains, Manosque, Oraison, Quinson, Riez et Valensole). Vous pouvez également le télécharger depuis le site internet

PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DES ACTIVITÉS ET DU PATRIMOINE DE NOTRE TERRITOIRE !

LES BALADES LUDIQUES POUR PETITS ET GRANDS



Quoi de mieux que le grand air pour se ressourcer et effectuer de belles balades en famille ? Les fiches balades, éditées par Randoland, sont conçues comme **des jeux de piste et proposées pour trois niveaux (4/6 ans, 7/9 ans et + de 10 ans).** Elles sont simples, ludique et

gratuites ! Les enfants accompagnés de leurs parents vont pouvoir partir à la recherche d'indices pour aider l'inspecteur Rando - le blaieau - à résoudre des enquêtes en observant le patrimoine historique, architectural ou naturel. A partir d'un scénario simple, pour se mettre rapidement dans la peau de l'inspecteur, chaque fiche permet de s'amuser, tout en se creusant la tête. **Les balades peuvent être effectuées séparément, le temps d'un après-midi, elles peuvent aussi former un bel itinéraire pour passer d'une commune à l'autre.**

Munie de votre fichier et de votre stylo, vous allez pouvoir vivre votre aventure à votre rythme, de manière sécurisée et en totale autonomie. **Une très belle manière d'échanger, de partager ses points de vue, de se poser des questions, de rencontrer les habitants, de demander son chemin ou des infos complémentaires...** de prendre du plaisir en famille, tout simplement !



A noter enfin que des petits cadeaux souvenirs sont offerts aux enfants, en fin de parcours, dans les Bureaux d'Information Touristique. Actuellement ce sont 13 balades qui sont disponibles pour

12 communes : Esparron-de-Verdon, Gréoux-les-Bains (deux parcours : village + Verdon), Vinon-sur-Verdon, Oraison, Quinson, Riez, Valensole, Saint-Martin-de-Brômes, Manosque, Puimichel, Montfuron et Pierrevet.

Les fiches balades Randoland sont disponibles gratuitement, sur simple demande dans les Bureaux d'Information Touristique de DLVA, à l'accueil

de certaines mairies, chez certains prestataires (Club Nautique d'Esparron-de-Verdon) et bientôt dans les médiathèques du territoire. Chaque bureau met à disposition l'ensemble des fiches, qui peuvent également être téléchargées gratuitement sur le site durance-luberon-verdon.com dans le menu « pratique », rubrique « documentations et plans »



LE LIVRET «BALADES À JOUER»

Ce petit livret de 80 pages va vous donner l'occasion de découvrir ou redécouvrir les 25 communes de Durance Luberon Verdon Agglomération. **Balades, jeux et visites sont au programme pour partir à la découverte du patrimoine grâce aux plans et idées de promenades.** Du moulin de Montfuron aux noms des rues d'Oraison en passant par les remparts médiévaux de Gréoux-les-Bains ou les falaises d'Esparron-de-Verdon, **les itinéraires incitent à lever les yeux pour trouver une date ou quelques lettres, afin de compléter les jeux proposés.** Au fil des réponses, on en apprend un peu plus sur l'histoire, la culture ou la géographie des lieux traversés. Grâce à son format poche, c'est un compagnon de voyage amusant, riche de nombreuses informations pratiques, historiques ou culturelles. Destiné à un public plus large (adultes et ados, à partir du collège), c'est un très bon complément des fiches balades ludiques Randoland.

Le livret « Balades à jouer », édité également par Randoland, est en vente (8 euros) dans les six Bureaux d'Information Touristique (Gréoux-les-Bains, Manosque, Oraison, Quinson, Riez, Valensole).

on s'amuse en famille !

INFOS

OFFICES DE TOURISME ET DES CONGRÈS
DURANCE LUBERON VERDON

Six bureaux pour vous renseigner :

Gréoux-les-Bains, Manosque, Oraison, Quinson, Riez, Valensole
et sur www.durance-luberon-verdon.com

Facebook : @TourismeDLVA

Instagram : dlva.tourisme

Partagez vos expériences #ActivitesEnFamille



Des fiches pratiques, ludiques
et gratuites pour passer
d'agréables moments en famille !

ISOLATION À



ETH Pro

Eco-Tec Habitat



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

▶ Pour les propriétaires d'une résidence (principale ou secondaire) ou locataires

▶ Faites jusqu'à 30 % d'économie d'énergie

▶ Revalorisez votre bien en isolant les combles, le garage, le cellier, la cave ou le vide-sanitaire...

▶ Gagnez facilement jusqu'à 4 degrés de fraîcheur en plus en été, et jusqu'à 4 degrés de chaleur en plus en hiver



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



ETH Pro
Eco-Tec Habitat

L'isolateur que vous recommandez

Contactez-nous : **04 92 72 34 62**
mail : contact@ecotechabitatpro.com
<https://ecotechabitatpro.com>

5016 A - Avenue Charles Richaud 04700 Oraison

**Restaurant, Gîte, Salle de sport,
Chambre d'hôte, Camping etc...**

...Faites

35%

d'économie d'eau
chaude ou froide

pour **1€***

* Dispositif réservé aux professionnels, administrations et associations
pour le changement de vos pommeaux de douche et aérateurs


Eco-Tec Habitat

5016 A. Avenue Charles Richaud 04700 ORAISON

Départements 04/05/13/83/84

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

ou par mail : contact@ecotechabitatpro.com

Site internet : ecotechabitatpro.com



SANTÉ

Vous avez du mal à suivre les conversations lorsque vous êtes en milieux bruyants ? Vous avez du mal à comprendre les dialogues à la télévision ? Votre audition a certainement baissé. Ludivine Marchi-Heitzler votre audioprothésiste à Manosque, vous donne tous les conseils pour un mieux vivre !

DOSSIER SANTÉ



Ludivine Marchi-Heitzler
Audioprothésiste D.E.

Dans la majorité des cas de baisses d'audition, nous perdons dans un premier temps la sélection fréquentielle qui permet de distinguer le bruit de la parole. Par ailleurs, nous commençons par perdre les sons aigus et médium avant les graves. Ainsi, nous percevons toujours les bruits environnants, souvent graves, pour entendre plus difficilement les voix, plus aiguës. La difficulté à entendre et comprendre dans le

bruit est la première alerte d'une perte auditive.

UNE PRISE EN CHARGE RAPIDE

Prise à temps, la perte auditive est très facile à traiter : il suffit de corriger les fréquences manquantes avec un appareil auditif. En revanche, lorsque le problème auditif s'est installé, le nerf auditif est moins plastique : le cerveau interprète moins bien les sons et il est plus difficile de retrouver un confort auditif.

IL EST IMPORTANT DE CORRIGER
RAPIDEMENT UN PROBLEME AUDITIF !

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ ...

Pour vous offrir un confort auditif optimal, Ludivine vous accompagne dans toutes les étapes de votre appareillage.

1^{ère} étape
Bilan auditif ⁽¹⁾ OFFERT

2^{ème} étape
Un essai de 4 à 6 semaines vous sera proposé ⁽²⁾ durant lesquelles

Ludivine est à votre disposition pour affiner les réglages. Etant indépendante, elle travaille avec toutes les marques d'appareils auditifs et choisit avec vous le modèle et la marque qui vous conviennent le mieux : PHONAK, SIGNIA, OTICON, STARKEY, GN, RESOUND, BERNAFON...

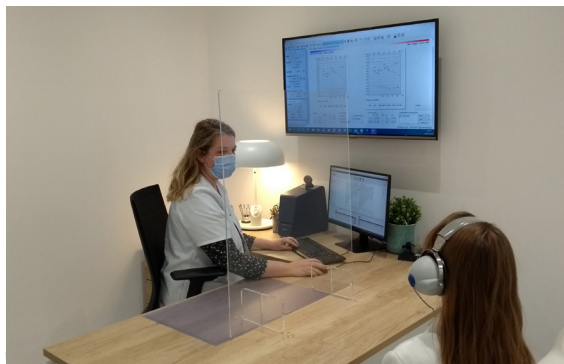
Test ⁽¹⁾ et essai ⁽²⁾
gratuits
sur rendez-vous

(1) Test non médical (2) Sur prescription ORL

MIEUX ENTENDRE ET MIEUX COMPRENDRE DANS LE BRUIT !

VOTRE CENTRE AUDITION CONSEIL MANOSQIE VOUS ACCOMPAGNE

Dans le centre de Manosque, le suivi est compris dans le prix de l'appareil car il est PRIMORDIAL : d'abord parce que l'appareil doit être entretenu tout au long de sa durée de vie, mais également car votre audition peut évoluer nécessitant de nouveaux réglages.



Nouveau en 2021
vos aides auditives
100% Santé avec
reste à charge à 0€*

Afin d'améliorer l'accessibilité à l'appareillage et pour mieux contrôler la qualité de la prise en charge, les pouvoirs publics ont mis en place la politique « 100% Santé ». Cette nouvelle législation fait évoluer la base de remboursement des appareils auditifs par la Sécurité Sociale, complétée par les mutuelles selon le contrat de chaque assuré.

Chez AUDITION CONSEIL, nous sommes persuadés qu'une solution pour mieux entendre existe pour vous. Renseignez-vous auprès de votre audioprothésiste !

* Reste à charge 0€ pour un contrat mutuelle responsable pour un appareillage de classe 1





AUDITION CONSEIL une audition de qualité à un prix 100% maîtrisé

Découvrez aussi la technologie rechargeable et connectée

Audéo™ Paradise de Phonak, la nouvelle aide auditive à la qualité sonore inégalée

- Qualité sonore exceptionnelle
- Meilleure compréhension de la parole dans le bruit
- Suppression du bruit personnalisé
- Rechargeable et connectée aux smartphones et à la télévision**



Jusqu'au
19 juin 2021

**Essai⁽²⁾ gratuit
+ chargeur offert⁽³⁾**



Livio Edge AI, de Starkey, le premier intra-auriculaire rechargeable & connecté au monde

- La seule aide auditive dotée de capteurs et de l'intelligence artificielle
- Sur-mesure pour un confort optimal
- Pratique et discrète
- Rechargeable pour plus d'autonomie

PHONAK



* Valable depuis le 1^{er} janvier 2021 avec un contrat mutuelle responsable pour l'achat d'un appareillage de classe 1.
** Téléphones compatibles avec la technologie sans fil Bluetooth® 4.2 et la plupart des téléphones Bluetooth® plus anciens.
(1) Test non médical (2) Sur prescription médicale ORL (3) Pour l'achat d'un appareillage stéréophonique de classe 2 du 18 janvier au 19 juin 2021.

invitation

à Manosque

Prenez rendez-vous dès aujourd'hui avec AUDITION CONSEIL,
votre audioprothésiste indépendant.



Ludivine MARCHI-HEITZLER
Audioprothésiste diplômée d'Etat
Spécialiste de l'audition

AUDITION CONSEIL Manosque

17b avenue Jean Giono
Anciennement «Bruno boutique»
04100 MANOSQUE
04 92 74 72 52

manosque@auditionconseil.fr

Ouvert du lundi au vendredi 9h -12h et 14h -18h

Parking et accès handicapé

auditionconseil.fr





Saviez-vous que la décoration de notre logement influence plus qu'on ne le croit notre santé mentale sans que l'on s'en rende compte ? Redécorer son appartement ou sa maison n'est pas une tâche difficile en soit, mais par contre il est plus difficile de faire une déco qui reflète notre personnalité...

DOSSIER SANTÉ

En utilisant la psychologie du design d'intérieur, vous pouvez facilement devenir plus à l'aise dans votre maison. De petits changements dans les couleurs, la disposition et les tissus peuvent facilement améliorer votre humeur et susciter des sentiments positifs.



SE SOIGNER PAR LA DÉCO !

Des signaux émotionnels subtils provenant de l'environnement influencent notre perception à tout moment. La psychologie fait partie de chaque design d'intérieur, alors il faut garder à l'esprit vos sentiments préférés lorsque vous concevez. Faites

appel à votre décorateur d'intérieur grâce à ces conseils utiles pour créer des sentiments positifs pour vous-même, votre famille et vos invités.

Avant de commencer, posez-vous quelques questions pour évaluer les émotions actuelles de votre maison.

Comment vous sentez-vous dans une pièce lorsque vous rentrez du travail?

- Votre appartement a-t-il besoin de plus d'air frais et de circulation?
- Les textures sont-elles douces dans les zones reposantes (salon) et nettes dans les zones de mise au point (bureau)?
- Pourquoi avez-vous choisi la couleur de telle pièce, comme les rideaux ou les abat-jour de votre chambre?
- Il existe une vaste gamme de couleurs, de sensations et de fonctionnalités que vous pouvez avoir à l'esprit pour votre chez soi.

La personnalisation de l'espace est un élément important de l'expression de l'identité de chaque personne. C'est bien de choisir des meubles qui ont bon goût, mais c'est bien de les coordonner dans des couleurs chaudes. Les objets en verre, miroir ou cristal rendent l'atmosphère beaucoup plus détendue.

Le salon ou la cuisine ont tendance à être des lieux de rassemblement dans la maison et font souvent la première impression. **Ce sont de grands espaces pour avoir une sensation de bonheur remplie de lumière, d'air et d'élégance.** Vous le savez peut-être déjà ou pas, mais dans votre maison, **la quantité de lumière qu'elle soit naturelle ou artificielle, affecte votre état d'esprit.** Ceux qui ont plus d'éclairage dans leur maison devraient être plus optimistes, détendus et confiants. Si vous voulez vous réveiller rafraîchi, regardez autour de vous et notez toutes les lumières autour. Une idée simple d'amélioration de l'habitat consiste à ajouter autant

NOTRE SANTÉ MENTALE EST INFLUENCÉE PAR LA DÉCO !

d'éclairage naturel que possible, sinon, essayez d'ajouter plus d'éclairage artificiel et voyez comment les lumières supplémentaires améliorent votre humeur générale.

L'ajout de tapis colorés, de séparateurs de pièce en bois sculpté, de rideaux transparents et de séparateurs en bambou naturel améliorera la séparation de l'espace sans restreindre le flux naturel de lumière et d'air. **La libre circulation de l'énergie dans les pièces est essentielle pour favoriser une énergie positive.** La perception spatiale n'est pas un nouveau concept. Pourtant, lorsque vous ajoutez une simulation d'environnements naturels pour créer cette idée, cela change complètement le milieu.

COULEURS, DÉCO...

DES INFLUENCEURS SUR NOTRE SANTÉ MENTALE

DES COULEURS ADAPTÉES POUR UNE SANTÉ MENTALE AU TOP !

Le choix des couleurs dépendra de l'écoulement naturel de la lumière, des meubles dans la pièce et de leur fonction. Il peut y avoir des éléments dans la maison qui reflètent la lumière du soleil. **Rien ne peut remplacer la lumière naturelle qui est un facteur de bonne santé mentale.** La lumière artificielle peut réduire l'humeur et l'énergie, ainsi que la concentration. Le choix de la bonne couleur est crucial pour définir le ton et le but d'une pièce.

Ainsi, tout comme l'éclairage, **les couleurs présentes dans nos maisons peuvent affecter nos humeurs et nos émotions.** Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi de nombreux restaurants choisissent d'avoir du rouge dans leurs logos? Peut-être que la couleur rouge évoque la faim, ainsi que l'amour et le désir. Les scientifiques conviennent que les couleurs peuvent stimuler ou supprimer des spécificités. **Une astuce de design d'intérieur qui aura un impact positif sur votre bien-être est de choisir la décoration et le mobilier dans les palettes de couleurs que vous aimez.** Une fois entouré de vos nuances préférées, regardez à quelle vitesse votre humeur sera relevée.

En règle générale, **les couleurs plus claires se sentiront plus ouvertes et plus légères** comme le ciel, tandis que **les couleurs plus sombres dégagent une sensation de lourdeur** et peuvent vous faire sentir plus enfermé.

Plus le blanc est ajouté à une teinte, plus il peut refléter la lumière, tandis que les couleurs plus sombres absorbent la lumière. Méfiez-vous du « trop d'obscurité » dans votre maison lorsque vous choisissez certaines de vos couleurs préférées.

Couleurs neutres – polyvalentes pour de nombreuses utilisations

Le marron représente : une couleur neutre qui peut se sentir très



SANTÉ

ancrée dans les accents car elle est associée à l'esprit avec le bois, les matières organiques et la stabilité. Faites attention à la surutilisation, car **les zones monochromatiques peuvent émousser vos sens ou vous rendre somnolent**. Si vous n'êtes pas un grand fan de couleur, essayez d'ajouter des accents plus lumineux à la pièce.

Le **blanc** représente : la pureté, la bonté et la propreté. Trop de blanc est parfois associé à la stérilité, comme dans un contexte médical. Le blanc peut être élégant et ouvrir un espace lorsqu'il est utilisé avec modération avec des accents color-pop stratégiques. Cette couleur est également idéale pour les murs d'une pièce plus petite que vous souhaitez agrandir.

Le **noir** n'est pas recommandé pour une couleur dominante dans n'importe quelle pièce, sauf peut-être un home cinéma. Cette couleur est puissante, élégante et mieux utilisée avec modération. Il peut servir d'agent de mise à la terre pour équilibrer une pièce de couleur plus claire ou ajouter du contraste.

Couleurs plus chaudes – dynamisez et augmentez l'appétit.

Le **rouge** représente : le feu, l'amour et la colère – il nous rappelle l'énergie passionnée. **Cette couleur peut augmenter le métabolisme et la pression artérielle** – pour le meilleur ou pour le pire. Cette couleur puissante doit être utilisée avec parcimonie ou dans un but précis. **En Feng Shui, le rouge représente la bonne fortune.**

Le **rose** représente : le bonheur, l'amour et la paix. C'est une excellente option pour les amateurs de rouge comme alternative apaisante. Idéal pour les chambres d'enfants.

Couleurs plus froides – détendez l'esprit et diminuez l'appétit.

Le **bleu** représente : la confiance, l'ouverture et la stabilité. Les couleurs les plus populaires pour les salons sont le bleu clair pour apaiser, mais évitez les bleus plus foncés car ils peuvent provoquer des sentiments de tristesse.

Le **violet** représente : le luxe, l'ambition, la créativité et la richesse. Il s'agit d'une couleur très polyvalente pour presque toutes les pièces ou tous les usages.

VOS AFFAIRES DANS VOTRE ESPACE

L'éclairage, la couleur et le feng shui sont tous des outils d'intérieur pour la maison qui peuvent aider à rendre votre espace vaste. Ne négligez pas des éléments de décor et des accessoires qui vous rendent heureux. Si vous aimez cette antiquité, votre grand-mère vous l'a transmise, faites-en le point focal de la pièce. Vous devez vivre dans votre maison; vous devriez aimer les articles qu'il contient.

La propreté a également un effet psychologique, car les surfaces propres ont un effet positif sur l'humeur. Au contraire, l'accumulation de poussière sur les objets peut supprimer et provoquer des irritations, ainsi que des allergies. **Le désordre nous rend nerveux et stressé**, puisque notre subconscient est préoccupé avec tous les objets qui nous entourent.

Ces conseils aideront chaque endroit de votre maison à intégrer des éléments naturels dans la psychologie du design intérieur pour réduire le stress physique, mental et émotionnel.

PROMO

clairlogis
www.clairlogis.com

DU 10 AU 29 MAI 2021

-20%

SUR TOUT LE MAGASIN

f i

**PEINTURES - REVÊTEMENTS DE SOLS
PAPIERS PEINTS - PARQUETS**

MANOSQUE : ZI Saint Joseph, proche Hyper U- **DIGNE-LES-BAINS** : ZI Saint Christophe, Av. Gutenberg

clairlogis.fr



Le 20 mai sera la journée mondiale des abeilles, insecte pollinisateur par excellence, les produits apicoles sont excellents pour notre santé ! Nous faisons ce mois-ci un petit focus sur l'apithérapie et plus particulièrement sur 4 produits phares : le miel, la gelée royale, la propolis et le pollen...

DOSSIER SANTÉ

Les produits issus de la ruche sont considérés depuis longtemps comme d'importants bienfaiteurs pour notre santé.

L'apithérapie valorise les vertus pour la santé des produits issus de la ruche. Si l'abeille joue un rôle crucial dans la pollinisation des plantes, les atouts des produits apicoles pour notre santé méritent eux aussi qu'on s'y attarde. Alors sans plus tarder, voici les 4 produits apicoles à découvrir ou redécouvrir de toute urgence.



LES PRODUITS APICOLES, DES BIENFAITS AVÉRÉS SUR LA SANTÉ

LE MIEL

Connu de tous et toutes, **le miel est la star des produits issus de la ruche.**

Le miel est fabriqué par les abeilles à partir du nectar des fleurs et du miellat des arbres. Dans la ruche, les abeilles se relaient et transportent ce nectar de jabot en jabot (il est alors modifié sous l'effet des enzymes) avant de le stocker en prévision de l'hiver. Là, dans les alvéoles, il continue à s'épaissir. **Le rôle de l'apiculteur, lui, est de filtrer le miel pour le débarrasser de ses impuretés puis le laisse décanter quelques jours.** Il peut ensuite être mis en pot pour être consommé. **Il est composé d'environ 80 % de sucre** (glucose, fructose, maltose) et **20% d'eau.** On retrouve aussi dans le miel **des résidus de pollen sources de vitamines (B1 à B9), des oligo-éléments** variables selon la nature des sols (potassium, magnésium, calcium...), **des protides, des lipides, des acides et des enzymes.**

Compte-tenu de sa teneur en glucose, fructose et en vitamines, le miel a d'abord une action énergétique. Il facilite le transit intestinal et aide en particulier à lutter contre la constipation. Il calme aussi les brûlures d'estomac. **Le miel est également un excellent cicatrisant.**

Comment le consommer ?

Vous pouvez l'intégrer dans votre alimentation comme alternative au sucre. Une cuillère à café dans le yaourt le matin ou sur les tartines du petit déjeuner : **évités de mélanger le miel avec vos boissons chaudes, la chaleur altérant ses propriétés anti-infectieuses.**

POUR RESTER EN BONNE SANTÉ, PENSEZ AUX PRODUITS APICOLES !

Pour choisir votre miel, celui-ci doit avoir été recueilli par « extraction à froid » (c'est la réglementation européenne) et « récolté et mis en pot par l'apiculteur ». Si tous les miels sont liquides au moment de la récolte, la cristallisation qui suit est naturelle et dépend de la composition du miel : **qu'il soit solide ou liquide, cela n'altère en rien sa qualité !**

LA GELÉE ROYALE

Substance de couleur blanche aux reflets nacrés, la gelée royale est sécrétée par les abeilles. Elle est destinée à nourrir la reine tout au long de son existence. Comme pour l'ensemble des produits de la ruche, il est conseillé de bien vérifier l'origine de la gelée royale que vous achetez pour vous assurer de sa qualité (produits locaux bio). **Préférez la gelée royale pure et fraîche contenue dans des pots en verre protégés de la lumière par des emballages en carton (à conserver au réfrigérateur entre 0 et 5°C).**

Il est possible de faire plusieurs cures de gelée royale par an, aux changements de saison.

La gelée royale est composée en majorité **d'eau, de glucides, de protides et de lipides. Elle renferme de précieuses vitamines, de nombreux oligo-éléments, un facteur antibactérien.**

Elle a **une action dynamisante** (sur le plan physique, psychique et intellectuel). **Elle aide ainsi à lutter contre la fatigue et le stress.**

Elle agit positivement sur l'humeur. Elle protège l'organisme contre les agressions en renforçant l'immunité.

Comment consommer la gelée royale ?

Comme pour le miel, une petite cuillère dans vos yaourts ou à jeun le matin vous assure de profiter pleinement de ses bienfaits. Si elle est moins riche en sucres que le miel, **on vous conseille néanmoins de la consommer avec modération et de façon ponctuelle pendant quelques jours.**



La propolis est un mélange de sécrétions des abeilles et de sèves qu'elles collectent sur des végétaux (feuilles, bourgeons, branches...). Les ouvrières s'en servent comme mastic employé à différentes fins : colmater les fissures, réduire la taille du trou de vol en fonction des variations climatiques, éliminer les micro-organismes nuisibles à la colonie ou encore embaumer les cadavres des petits animaux ayant pénétré dans la ruche et impossibles à évacuer vers l'extérieur. **La propolis ne peut être consommée brute** car elle contient les impuretés volontairement enfermées par les abeilles pour purifier la ruche. **Elle est préparée sous différentes formes : spray, liquide, gélules, comprimés, gommages...**

Elle est très variable puisque fonction notamment de son origine végétale. Parmi ses constituants on trouve des résines et baumes, des cires, des huiles essentielles, du pollen, des oligo-éléments, des vitamines et des flavonoïdes à l'action antioxydante (ils retardent les effets du vieillissement).

Elle permet de mieux se défendre contre les agressions car elle renforce notre système immunitaire.

La propolis possède **des propriétés antibactériennes, antifongiques** (contre les mycoses), **antiseptiques, anti-inflammatoires**. Seule ou associée à d'autres traitements, **elle peut être indiquée pour traiter angines banales, pharyngites, rhinites, sinusites...** **La propolis soigne également les affections buccales** (gingivite, aphtes entre autres), **les brûlures, les engelures...**



LE POLLEN

C'est en butinant que les abeilles recueillent le pollen produit par les étamines des fleurs. Pour le collecter, les apiculteurs ont mis au point une trappe à pollen installée à l'entrée de la ruche. Il s'agit d'une grille perforée qui permet le passage de l'abeille mais la décharge d'une partie du pollen qu'elle transporte. Il tombe alors dans ce que l'on appelle le tiroir à pelotes (le pollen est en effet aggloméré sous forme de petites pelotes par l'abeille). On nomme le pollen le « pain des abeilles » : il sert à nourrir le couvain où sont élevées les larves. **Le pollen est vendu sous différentes formes** (en grains, comprimés, gelées...) **directement chez l'apiculteur, en pharmacie et parapharmacie, en magasins diététiques.** Bien lire les étiquettes pour connaître la provenance des produits et s'assurer de leur qualité.

Le pollen renferme une grande quantité de protéines, ce qui lui vaut d'ailleurs le nom de bifteck des abeilles. Il apporte à notre organisme les acides aminés indispensables à son bon fonctionnement. Il contient aussi des **glucides, des lipides, des oligo-éléments, des vitamines, des flavonoïdes, des enzymes, de l'eau et des substances antibiotiques.**

Le pollen est source de vitalité. Il a une action stimulante (fatigue, perte d'appétit...) et **renforce le système immunitaire. Il améliore les fonctions digestives.** Le pollen retarde le vieillissement cellulaire en contrant l'action des radicaux libres.

Comment le consommer ?

Préférez le pollen frais (c'est-à-dire congelé directement après récolte par l'apiculteur) **qui a conservé tous ses ferments vivants, contrairement à sa version déshydratée en capsules.** Il se présente sous forme de petites graines, à sortir du congélateur 3 à 4 jours avant consommation (gardez-le au réfrigérateur). **Vous pouvez en saupoudrer vos salades ou yaourts, à raison d'une petite cuillère à chaque fois.** A consommer avec modération pour une cure ponctuelle de quelques jours (afin de réduire les risques d'allergies), de préférence en cas de fatigue passagère.



Les vertus des produits apicoles sont nombreuses...il **n'est pas rare de trouver des gourmandises à base de miel, pain d'épices, nougats, guimauves et même des meringues à base de miel qui raviront les papilles des plus gourmands d'entre nous.**

Nous souhaitons remercier Malvina Rome apicultrice à Puimichel qui nous a apporté les informations nécessaires à la réalisation de cet article.

Vous pouvez la contacter pour en savoir un peu plus sur son métier d'apicultrice et les bienfaits des produits apicoles au quotidien...

MALVINA ROME (APICULTRICE)
Lieu dit Les Bronzets 04700 Puimichel
Tél. 06 22 18 61 59 - lemieldemina@gmail.com
www.lemieldemina.fr



SANTÉ

Lorsque l'on avance dans l'âge et que l'on souhaite pouvoir continuer à vivre chez soi le plus longtemps possible, il faut parfois faire quelques aménagements pour que le confort soit optimal. Fabienne Julian votre directrice d'agence Dom&Vie dans le département saura vous conseiller et vous apporter les solutions les mieux adaptées !

DOSSIER SANTÉ

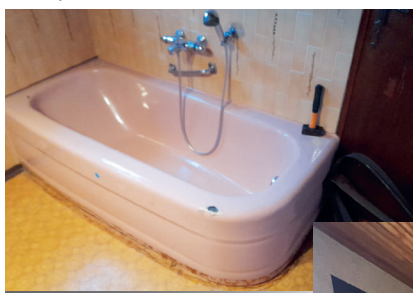
Pour bien vieillir chez soi, certains aménagements peuvent être réalisés et ce même avant de devenir dépendant. L'important est de se poser les bonnes questions, suffisamment tôt ! Fabienne votre spécialiste Dom&Vie, a reçu la formation Handibat et connaît les normes d'accessibilité pour les personnes âgées handicapées vous vous accompagnera tout au long des aménagements pour un confort de vie sans danger !

POURQUOI ADAPTER SON DOMICILE ?

Se préoccuper de l'aménagement de son domicile bien avant de se trouver confronté aux soucis reste le meilleur moyen d'être serein. Bien souvent on se pose la question lorsque l'on est devant le fait accompli : un accident, une chute ... et c'est à ce moment là que l'on se rend compte qu'un sol glissant, une salle de bain pas adaptée, ou encore une montée d'escalier deviennent vite des obstacles. Anticiper l'aménagement de son logement présente des avantages non négligeables :

- étaler les travaux dans le temps permet une charge financière moins lourde
- se projeter dans un domicile plus adapté à son âge sans paniquer.

De manière générale on considère que la salle de bain est l'un des aménagements prioritaires : transformer la baignoire en douche adaptée. Et c'est à ce moment là que Fabienne intervient pour vous proposer des solutions qui vont pouvoir parfaitement s'adapter à votre lieu de vie.



Avant



Après...



La baignoire classique est remplacée par une douche plus adaptée, anti-dérapante, et surtout plus facile d'utilisation !

Plusieurs finitions et options sont disponibles en fonction des besoins.

ON AMÉNAGE SA SALLE DE BAIN AVEC DOM&VIE POUR PLUS DE CONFORT !

Fabienne votre experte Dom&Vie est intervenue sur Manosque et alentours pour des aménagements de salle de bain. Nous avons d'ailleurs rencontré Ginette R. manosquaine, qui a fait appel à Fabienne et qui nous confie son ressenti...



Ce sont mes trois filles qui ont pris la décision de faire appel à Fabienne après avoir vu la pub dans Mouv'in pour que ma baignoire soit remplacée par une douche. A 90 ans c'est plus simple d'avoir une douche qu'une baignoire.

Fabienne est venue pour voir comment était faite ma salle de bain. Elle a vite compris qu'il devenait pour moi dangereux et peu pratique de n'avoir qu'une simple baignoire. Elle a vraiment su ce qui allait me convenir et a été à l'écoute. Mes filles et moi lui avons fait une totale confiance.

Tout est allé très vite et les travaux se sont fait en une seule journée. Deux poseurs, très gentils, sont arrivés vers les 9h, je pensais qu'il fallait que je protège un peu tout à cause de la poussière. Mais j'ai été surprise car ils m'ont dit qu'il n'y aurait pas de poussière. Ils n'ont pas cassé les faïences. En un rien de temps mon ancienne baignoire a été enlevée en un seul morceau. Et ils ont tout emmené à la déchetterie. En fin de journée ma nouvelle douche était terminée. Sur les conseils des poseurs, il fallait quand même attendre 48h pour que je puisse l'utiliser, les joints doivent sécher. Maintenant je n'ai plus peur de tomber, le receveur est anti-dérapant et j'ai même un siège pour m'asseoir ! Et c'est aussi très facile à nettoyer.

Je ne regrette rien, et surtout je ne peux pas dire que j'ai été déçue... Je recommande à tous ceux qui veulent changer. Même ma petite fille qui a un appartement dans le Var a dit qu'elle voulait la même !



RENSEIGNEMENTS

Agence Alpes de Haute Provence
Douche sécurisée - Monte-escalier

Fabienne Julian
Tél. 06 73 03 28 60 - f.julian@dometvie.fr



GRAND CONCOURS D'ÉPOUVANTAILS À MANOSQUE !



En ce début de printemps il y a eu comme un air de changement pour l'association Côté Guilhempièrre. Mais de vous inquiétez pas... même si l'association se nomme maintenant Porte Guilhempièrre et qu'il y a eu quelques petits changements dans l'équipe, la motivation et les objectifs restent quant à eux IN-CHAN-GÉS. Pour preuve un grand concours d'épouvantails est lancé dès le 15 mai !

MANOSQUE

CONCOURS D'ÉPOUVANTAILS

DIMANCHE 13 JUIN 2021

Petites mains et grandes mains se rencontrent Ensemble, décorons notre ville!!!

Organisé par **PORTE GUILHEMPIÈRRE**
Concours ouvert à tous

3 Catégories:
Individuelle, famille,
Écoles, centre aéré, maison de retraite
Professionnelle, commerçants



Remise des Prix Place du Terreau

Renseignements: 06.63.38.55.33
porteguilhempiere@gmail.com



LE CONCOURS...

Si les jardins vont peu à peu reprendre vie, il faut parfois protéger ses plantations des oiseaux qui aiment venir déguster les fruits ou encore les tomates. Nous avons déjà tous vu et peut-être réalisé des épouvantails pour les éloigner. De cette pratique courante, **l'association Porte Guilhempièrre a eu l'excellente idée d'en faire un concours ouvert à tous !** En partenariat avec la Mairie de

Manosque, les écoles, les associations, les commerçants, l'objectif est de **faire participer les manosquins et manosquines** à ce méga concours.

Ouvert à tous et à toutes le concours s'articule autour de 3 catégories

1^{ère} catégorie : Individuelle. Seront classés dans cette catégorie, les épouvantails réalisés par les familles et les assistantes maternelles

2^{ème} catégorie : Groupe. Cette catégorie regroupera les réalisations faites par les écoles, les associations ou encore les maisons de retraite.

3^{ème} catégorie : Professionnels. Pour cette dernière catégorie ce sont les réalisations des commerçants entre autres qui seront regroupées.

LE RÉGLEMENT DU CONCOURS

Comme dans tout concours il y a des contraintes à respecter. Tout d'abord : **l'épouvantail devra faire de 1m à 1m50 maximum**, ensuite, **il devra impérativement tenir debout**, soit dans un pot, sur un socle ou bien être suspendu. Votre épouvantail devra être **réalisé avec des matériaux non dangereux, non coupants et fait avec du matériel de récupération, des éléments naturels, des tissus ou autres**. En respectant ces contraintes et en **laissant libre cours à votre imagination, vous avez toutes vos chances !**

Les épouvantails réalisés devront être amenés sur la Place du Terreau le vendredi 11 ou le samedi 12 juin (des plages horaires vous seront précisées). Afin qu'ils puissent être identifiables, ils devront porter le nom et l'adresse de son créateur. **Le gagnant de chaque catégorie verra son épouvantail exposé durant 15 jours en vitrine rue Guilhempièrre.** Les épouvantails qui n'auront

pas été retenus seront récupérés par leur créateur à la fin de la manifestation. A noter que vous pouvez faire plusieurs épouvantails mais qu'un seul pourra participer au concours.

PARTICIPEZ AU GRAND CONCOURS D'ÉPOUVANTAILS ORGANISÉ PAR L'ASSOCIATION PORTE GUILHEMPIÈRRE !

La participation au concours est gratuite, vous pourrez retirer les bulletins d'inscription et le règlement complet au siège de l'association, situé au 3 rue Guilhempièrre, ainsi que dans les commerces. N'oubliez pas de retourner votre bulletin d'inscription dans les boîtes mises à disposition chez vos commerçants de la rue Guilhempièrre et de la rue Casimir Pelloutier **à partir du 15 mai et au plus tard le 29 mai.**

LE JURY ET LA REMISE DES PRIX

Le jury composé de **2 ou 3 membres de l'association Porte Guilhempièrre, d'un élu de la ville de Manosque** ainsi que d'un **professionnel du jardinage** rendra son verdict **le dimanche 13 juin sur la place du Terreau lors de la Grande Foire Agricole.** (Les critères liés aux qualités artistiques et au choix des matériaux aideront les membres du jury à se décider.) Chaque gagnant se verra remettre un diplôme et un lot en plus de l'exposition de son épouvantail en vitrine de la rue Guilhempièrre.



Et n'oubliez pas : « Les Dimanches Brocante » continuent. Le prochain est prévu pour **le dimanche 30 mai**, (si la situation sanitaire le permet) dans la rue Guilhempièrre, le boulevard Camille Pelloutier, le Boulevard Elimir Bourges en liaison avec la place de l'hôtel de ville pour rejoindre le Quartier des Arts. **Pensez à vous inscrire à partir du 10 mai**

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION

« Les Dimanches Brocante »

Tél. 06 99 56 91 36 - fabricenoblet@orange.fr

Concours d'Épouvantails

Tél. 06 63 38 55 33 - porte.guilhempiere@gmail.com

Association Porte Guilhempièrre : 3 Rue Guilhempièrre - 04100 Manosque



Depuis quelques années Moustiers-Sainte-Marie organise les rencontres de Sculptures Monumentales. Cette année, la 5^{ème} édition se déroulera du 1^{er} mai au 31 Octobre 2021. C'est l'occasion de venir découvrir une exposition à ciel ouvert et grande nature dans l'un des plus beaux villages de France !

MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

Avec le soutien de la Mairie de Moustiers-Sainte-Marie, de l'Office de Tourisme et d'un Comité de travail représenté par Anne-Marie Blanchard, Sylvie Alès, et Aurélie Barroo-Micheletta*, **20 artistes venus d'horizons divers et variés s'unissent pour vous proposer un véritable parcours artistique.**

Cette exposition **embrassera diverses formes d'art contemporain** déployées dans les ruelles du village à travers des réalisations monumentales.



© Régis Liveneau - OT Moustiers

POURQUOI UNE TELLE EXPOSITION ?

« Les Rencontres de Sculptures Monumentales » ont pour vocation d'amener en terre moustiéraine le meilleur de l'art contemporain. Quoi de plus logique dans un village aux nombreux labels tel que celui de « ville et métiers d'Art » et qui est reconnu dans le monde entier pour son art ancestral : La Faïence.

En totale harmonie avec l'architecture de Moustiers-Sainte-Marie, vous assisterez à un véritable dialogue entre les œuvres, la pierre et la nature environnante.

Six mois d'exposition qui vous permettront de découvrir ou redécouvrir, les œuvres des artistes sous une lumière changeante au fil des saisons.

SCULPTURES MONUMENTALES : 5^{ÈME} RENCONTRES !

Une excellente manière d'initier les plus petits à l'Art Contemporain, tout en déambulant dans le village.

6 MOIS D'EXPOSITION À CIEL OUVERT POUR
PROMOUVOIR L'ART CONTEMPORAIN ET INITIER
LES PLUS PETITS...



LAISSEZ-VOUS TENTER...

Si vous tombez sous le charme d'une des œuvres, **une exposition-vente se tiendra à la Salle de l'Ancien Presbytère pendant les mois de mai et de juin**, pour vous permettre d'acheter des œuvres de taille plus modeste.

Outre toutes les activités sportives qu'il est possible de faire aux alentours de Moustiers, **le village se veut être un centre**

incontournable de la Culture. Ce projet ambitieux vous offrira une expérience culturelle inoubliable, gravée dans votre mémoire. **De la Culture en accès libre, nous en avons grandement besoin en 2021...**

1^{ER} MAI
30 OCT.
2021

5^{ÈME} RENCONTRES

BOEN DE SOUZA
GOUUVEN
Charlotte LARCORDAIRE
Eric DI FRUSCIA
Kim BOULUKOS
Paul STAPLETON
Jean-Jacques CASTEX
Dominique MERCY
Claude GIORGI
David SANCELLOT
Ludovik BOST
Marie-Line FOUASSIER
Cédric ROUZ
Eric ROUAULT
Philippe LITOU
Yaël DANSAULT
Pierre MERET

SCULPTURES
MONUMENTALES

PARCOURS ARTISTIQUE
AU CŒUR DU VILLAGE

MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

Retrouvez les œuvres des artistes :

Benoit de Souza, Cédric Rouz, Charlotte B. Larcordaire, Claude Giorgi, David Sancelot, Dominique Mercy, Eric di Fruscia, Eric Figuière, Eric Rouault, Goulven, Jean Ponsart, Jean-Jacques Castex, Kim Boulukos, Ludovik Bost, Marie-Line Fouassier, Paul Stapleton, Peter Thumm, Philippe Litou, Pierre Meret, Yaël Dansault

Comité de travail : Anne-Marie Blanchard : Faïencière, Atelier du Barri, Sylvie Alès : Céramiste, Galerie La Mostra
Aurélie Barroo-Micheletta : Maître Verrier.

INFOS

OFFICE DE TOURISME DE MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

Tél. 04 92 74 67 84 - info@moustiers.fr

www.moustiers.fr

Vous connaissez certainement la boutique «Annie Bijoux» qui était située Rue des Marchands à Manosque. Désormais c'est au 42 de la Rue Grande, que la boutique ouvrira ses portes dès que possible. Mais cette boutique n'est pas une boutique comme les autres puisque c'est aussi le point de chute de l'Association Bizoux pour tous, qui vient en aide... aux associations !

MANOSQUE

BIZOUX POUR TOUS, CHANGEMENTS EN PERSPECTIVE...



PETITS RAPPELS À PROPOS DE L'ASSOCIATION...

Fondée en 2020 l'Association Loi 1901 (qui est donc rappelons-le à but non lucratif), a pour objectif de venir en aide et soutenir des causes. Les 3 fondatrices de l'association avaient vraiment à cœur de soutenir la Ligue contre le cancer 04 ainsi que d'apporter leur soutien à l'A.S.P.A de Manosque. **Soutenir, en voilà une noble cause, sensibiliser relève du rôle de l'association mais aussi bien entendu, récolter des fonds...** En somme Bizoux pour Tous est une association qui aide les associations !

Cette année, il y a du changement pour l'association ! En effet, les deux membres fondatrices qui ont accompagnées Annie dans cette belle aventure, ont souhaité passer le flambeau. **Désormais, Annie, n'est plus accompagnées de deux acolytes mais de bel et bien 5 bénévoles qui se démènent !** Amalia, Michele, Marion, Marika et Mireille ont rejoint « l'aventure » auprès d'Annie, avec une bonne dose de motivation et de beaux projets à venir !



(Masques enlevés le temps de faire la photo)

LE CHOIX D'APPORTER SON SOUTIEN À DEUX ASSOCIATIONS

Avec un parcours propre à chacune, les fondatrices de Bizoux pour Tous ne pouvaient pas rester insensibles aux missions et actions menées sur le terrain par la Ligue Contre le Cancer 04 : à savoir, prévenir pour protéger, accompagner pour aider et chercher pour guérir. Ensuite Bizoux pour Tous a fait le choix de soutenir l'A.S.P.A de Manosque grâce à l'attachement pour nos amis à quatre pattes qui sont bien souvent délaissés. **Même si l'équipe de l'association a changé, les convictions restent les mêmes; il n'était nullement question de changer d'objectif...**

UNE NOUVELLE BOUTIQUE

La boutique Annie Bijoux qui est rappelons-le le siège de l'association a déménagé ! D'ailleurs, Annie souhaite remercier le propriétaire des lieux de lui avoir permis de s'installer au 42 Rue Grande à Manosque pour découvrir de nombreux articles accessibles à toutes les bourses.



Vous trouverez en franchissant la porte de la boutique, **une sélection de bijoux en argent, en acier ou encore avec des pierres véritables et fantaisie.** Mais pas que... ce sont aussi des sacs à main en liège, en cuir ou fantaisie qui s'assortiront à merveille avec vos tenues et que vous ne trouverez pas forcément ailleurs.

Une large palette d'accessoires

vous attend sur les rayonnages de votre boutique parmi lesquels **étuis à lunettes en liège, lunettes de soleil, montres et casquettes en liège.** D'autre part, pour être parfaitement raccord avec les accessoires, vous trouverez **des vêtements créés par une couturière avec des tissus de récupération** tels que draps, rideaux et autres. Ces créations sont à découvrir de toute urgence !

On trouvera également des sculptures de Claude Delaye spécialement réalisées pour apporter son soutien à l'A.S.P.A de Manosque.

Une petite surprise vous attend... dans l'arrière-boutique c'est un espace dédié aux vêtements vintage et neufs, achetés par l'association ou en dons, qui va être aménagé. Marion sera présente deux après-midis par semaine pour vous conseiller dans le choix des pépites vintage que vous trouverez. Mais nous ne vous en disons pas plus et vous laissons le loisir de découvrir tout cela par vous-même !

Bref, vous l'aurez compris, pour dénicher l'objet, l'accessoire ou la tenue qui vous conviendra rendez-vous en boutique !

Régulièrement des nouveautés vous y attendrons...

Et n'oubliez pas à la fin du mois c'est la fête des mères. Vous y trouverez certainement le cadeau idéal.



INFOS
ASSOCIATIONS BIZOUX POUR TOUS
Tél. 07 61 50 26 26
42 Rue Grande 04100 Manosque

Comme beaucoup d'entre nous, vous aimez certainement lire l'horoscope pour savoir ce que les astres vous réservent. Pour ce mois de mai, nous mettons en lumière Thierry Valance, le « monsieur horoscope » de votre magazine Mouv'in. Alors prêts à découvrir son univers ?

THIERRY VALANCE, SON UNIVERS DÉVOILÉ !

THIERRY VALANCE...MÉDIUM

Originaire de St Tropez, vous avez peut-être déjà vu ou entendu Thierry Valance à la télé ou sur les ondes radiophoniques (Europe1, RTL2...). Il se définit lui-même comme un médium de naissance. En effet il est né avec le don de voyance de son arrière-grand-mère. Avec une personnalité qui lui est propre, il a le désir d'aider et de guider les personnes dans leur vie, amoureux des animaux et de la nature, il aime être seul. Cela fait maintenant un peu plus de 40 ans que Thierry met son don à votre service et il a même été précurseur des consultations de voyance en direct à la radio. Dans la région vous avez peut-être eu l'occasion de le rencontrer lors des journées de la voyance organisées au Casino de Gréoux-les-Bains.



THIERRY VALANCE...ÉCRIVAIN

Thierry ne nous cache pas non plus sa passion pour l'écriture. Depuis toujours, il aime écrire et il ressent cela comme un véritable besoin. Il n'hésite pas à coucher toutes ses idées sur papier et il peut les ressortir quelques mois ou années plus tard. Alors que Thierry écrivait seulement pour lui, sa passion l'a finalement conduit vers l'écriture de romans : **Le Grimoire de Melchior** se verra être édité en septembre 2017 et **Nadir l'enfant du Nil** le sera quant à lui en septembre 2018.

Ses romans sont tous teintés d'ésotérisme; n'oublions pas que cet univers fait partie intégrante de la personnalité de Thierry. L'écriture de ces romans est étroitement liée à des changements de vie, comme il le dit si bien lui-même « écrire m'a permis de sortir de ma carapace et de me vider la tête ».

Le Grimoire de Melchior est une fiction qui permet au lecteur un voyage insouciant et magique. **Nadir et l'enfant du Nil** quant à lui est qualifié par Thierry de « leçon de vie ». Thierry est toujours très actif et vous réserve très bientôt quelques surprises... Il nous a fait quelques confidences que nous vous dévoilons.

“

Bonjour à tous et toutes.

Difficile de faire de nouvelles choses durant cette pandémie, et pourtant, j'ai pensé à vous, à des choses nouvelles et notamment une approche du Tarot par différents modules, vous permettant ainsi de faire sortir de vous la part de Médiumnité que nous avons en nous. Un livre à ce sujet est en cours de préparation, et devrait sortir en cette fin d'année aux éditions EDILIVRE comme le furent mes précédents romans, mais là, c'est tout simplement l'histoire de chacun d'entre nous vue par le TAROT de MARSEILLE.

Une possibilité également de faire une consultation en vidéo conférence par le biais de Messenger sur le portail plus près des étoiles avec THIERRY VALANCE ou sur Skyp.

Des bulletins chaque semaine seront donnés sur mon chemin ainsi que l'évolution de mon activité.

J'espère vous faire plaisir en vous mettant sur le chemin de votre Avenir. Vous aurez ainsi mes nouveautés, simplement pour que nous communiquions ensemble et que nous puissions créer un véritable lien. Si vous êtes intéressé (e), je vous invite à me contacter ou bien écrire à la rédaction du Magazine Mouv'in.

Croyez en la Force qui est en vous, et d'autres surprises vont vous attendre. Bien à Vous. Et que Dieu vous garde.

”

N'hésitez pas à consulter Thierry Valance qui se fera un plaisir de vous guider...

RENSEIGNEMENTS

Numéro de consultation par téléphone

Tél. 06 01 26 65 40 - Tarif la consultation : 70 €

Règlement par carte bancaire sécurisé

Facebook : @Thierry Valance



Assistanat Communication Evènementiel

Les tâches administratives
représentent
pour vous une galère ?

Besoin de visuels ou vidéos
mais ce n'est pas votre métier ?

Un évènement à organiser
mais par où commencer ?

Ne cherchez plus !
Je suis là pour vous
venir en aide !



Marie PIZZALA



06.13.80.03.11

contact@newwave04.fr



New Wave



ÉVÈNEMENT

DU PRODUCTEUR À VOTRE ASSIETTE !

ORAISON



UN MARCHÉ DE PRODUCTEURS

Dès le 15 mai, la Ville d'Oraison organise son marché local tous les samedis matin en centre-ville et ce jusqu'à 15 septembre 2021.

C'est l'occasion de venir à la rencontre des producteurs de fruits et légumes, d'épices, de fromages, de pain bio, d'huile d'olive, de vin, de viande et de charcuterie.

Les amateurs de douceurs ne seront pas oubliés, ils pourront se régaler avec du miel, du

nougat, du pain d'épice, des glaces artisanales, des biscuits et des bonbons. Une vingtaine d'exposants ont déjà répondu présent.

Pourquoi le samedi matin ?

Ce jour a été choisi pour satisfaire les Oraisonnaises et Oraisonnais actifs, qui ne peuvent pas se rendre au marché hebdomadaire du mardi. Ce sera aussi l'occasion de mettre de l'animation dans le centre-ville en fin de semaine et permettre à tous de flâner et se détendre en savourant le terroir gourmand.

TOUS LES SAMEDIS MATIN,
DÉCOUVREZ LES PRODUITS DU TERROIR À ORAISON !

L'INTERÊT D'UN TEL MARCHÉ

Le marché de producteurs : la promesse d'un large choix de produits de qualité, mais aussi de saison, une rencontre avec les producteurs et une réponse aux nouvelles attentes de consommation (proximité, qualité, sécurité).

RENSEIGNEMENTS

Mairie d'Oraison

Tél. 04 92 70 77 77

Facebook : @Ville d'Oraison

Implantés dans les établissements de l'Education nationale, les GRETA-CFA répondent aux besoins de professionnalisation tout au long de la vie des salariés, des demandeurs d'emploi et des jeunes en insertion professionnelle. Du premier contact à l'évaluation, le GRETA-CFA vous accompagne tout au long de votre projet de formation. Pour répondre aux besoins des candidats et pour renforcer l'efficacité des formations, nos conseillers adaptent les apprentissages : chaque demande fait l'objet d'une «réponse formation» unique.

EMPOI / FORMATION

L'APPRENTISSAGE : UN TREMLIN POUR L'EMPLOI !

DEVENIR APPRENTI(E), C'EST AVOIR :

Un salaire et une formation financée, des responsabilités et de réelles missions confiées par l'entreprise ; une qualification professionnelle reconnue, une embauche possible à l'issue du contrat dans l'entreprise d'accueil, une expérience significative pour la recherche d'emploi ultérieur.

DEVENIR APPRENTI(E) EN FONCTION DE MA SITUATION ACTUELLE

Situation 1

Je suis sorti(e) du système scolaire, jeune diplômé(e) ou j'ai un projet de création ou de reprise d'entreprise et je cherche une formation en alternance :

- Je me rapproche d'un(e) chargé(e) de développement de l'apprentissage pour m'accompagner dans ma recherche d'entreprise
- J'intègre une formation au sein du GRETA-CFA.

Situation 2

Je suis lycéen(ne) et je souhaite devenir apprenti(e) tout en restant scolarisé dans mon lycée :

- Je reste scolarisé(e) dans mon établissement et dans ma classe et je bénéficie d'un emploi du temps adapté.
- En cas de rupture de contrat, je reste intégré(e) dans ma classe et je poursuis ma scolarité en formation initiale.

Dans les deux cas

- Je deviens salarié(e) d'une entreprise et suis rémunéré(e),
- J'alterne les cours en centre de formation et les périodes en entreprise,
- J'ai un suivi personnalisé tout au long de ma formation.
- Je peux poursuivre mes études une fois diplômé(e).

Témoignage de Geoffrey LARDAUX, apprenti en reconversion professionnelle en CAP Boulanger au GRETA CFA à Digne les Bains



Quel est ton parcours ?

«J'ai 28 ANS, je suis titulaire d'un MASTER des métiers de l'enseignement, cependant suite à des expériences en restauration je souhaitais travailler dans les métiers de bouche. J'ai contacté le GRETA-CFA. Je savais qu'il faisait des formations, je voulais me reconverter. Je ne savais pas que je pouvais faire un apprentissage, on m'a proposé un parcours et présenté des employeurs. »

Comment as-tu trouvé ton entreprise ? « J'avais trouvé une entreprise prête à me prendre mais qui ne connaissait pas les modalités du contrat, Aurore, la chargée de développement m'a contacté et m'a expliqué les aides et les procédures. On n'a pas pu me prendre, elle m'a donc mis en relation avec d'autres employeurs en recherche d'alternant, dont mon employeur actuel ».

Sur Digne les Bains, nos CAP boulangers, CAP pâtisseries et CAP cuisine apprennent les techniques métiers dans notre nouveau laboratoire.



En reconversion ou avec un projet de création d'entreprise, vous pouvez, vous aussi, vous investir dans une formation en alternance. En fonction de votre parcours et de vos acquis nous adaptons le programme et l'alternance à vos besoins pour vous permettre de mener à terme votre nouveau projet professionnel.

Plus d'informations : Aurore GALLO COSSU
07 57 00 05 82 - aurore.greta0405@gmail.com





Secteur HCR (Hôtel, Café, Restaurant)

● CAP Commercialisation et Services

En Hôtel-Café-Restaurant à Manosque

Une fois diplômé, le titulaire du CAP CS en HCR pourra exercer des fonctions de valet de chambre, d'employé d'étage, de serveur, de garçon de café. Au cours de sa formation, il apprendra entre autre, à gérer des stocks, à organiser la mise en place d'une salle, à entretenir une chambre d'hôtel, à accueillir des clients, à prendre des commandes et à effectuer le service du petit déjeuner, des plats et des boissons.

● BAC PRO CSR : Commercialisation et Services en Restauration à Manosque

Le titulaire de ce bac pro pourra occuper une fois diplômé des fonctions de chef de rang, maître d'hôtel. Au cours de sa formation, il apprendra, entre autres, à réaliser la mise en place d'une salle (carte, menu, banquets...), à organiser le service des plats et des boissons, et à assurer la gestion des stocks (approvisionnement, planification des commandes et livraisons, contrôle des stocks).

Plus d'information : **Sophie CASELLA**
sophie.greta0405@gmail.com – 07 88 21 68 72

● BTS Management en Hôtellerie Restauration à Sisteron

Titulaire d'un baccalauréat professionnel CSR, Bac pro Cuisine, Bac STHR ou bac général ce BTS vous est accessible et vous permet de travailler en responsabilité et en équipe. Les trois options de ce BTS vous donnent la possibilité de choisir parmi les métiers suivants :

Option A : Management d'unité de restauration : Vous occuperez des postes de Manager d'unité de restauration, de Maître d'hôtel, de premier Maître d'hôtel, de Sommelier, de Chef barman.

Option B : Management des unités de production culinaire : Vous serez manager de production culinaire : Demi-chef de partie, Chef de partie, Second de cuisine.

Option C : Management des unités d'hébergement pour occuper des missions d'assistant(e) gouvernant(e), de gouvernant(e) d'étages, de community Manager, de Chef de brigade réception, de Chef(fe) de réception.

Rendez-vous sur le nouveau site web de l'École Hôtelière

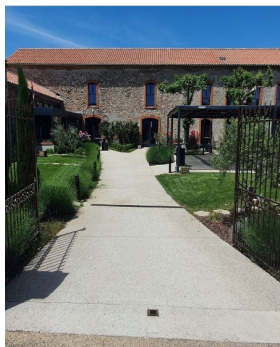
<https://www.ecolehotelieresisteron.fr/>



TEMOIGNAGE D'UN MAITRE D'APPRENTISSAGE

Nicolas BREMOND – Chef de restaurant

Le Segustero à Sisteron.



Pourquoi avez-vous recruté en apprentissage sur le BTS MHR ?

« Parce que ce sont des jeunes ayant déjà un certain niveau de formation, initiés au métier ils confirment le choix de leur voie professionnelle. Ils aiment ça et se projettent davantage. Ils préparent le BTS pour découvrir le fonctionnement d'une entreprise

dans un projet à plus ou moins long terme de créer ou reprendre une structure, un établissement. Actuellement, elles sont 2, Agathe en Management des unités de production culinaire et Laura en Management d'unité de restauration.

Quels sont les avantages à recruter en apprentissage selon vous ?

Les jeunes sont motivés, ils apportent du savoir-faire et du dynamisme au sein des équipes et soyons honnêtes, les aides à l'embauche sont extrêmement intéressantes en ce moment. En tant qu'employeur on les accompagne dans leur parcours professionnel et à valoriser leurs compétences notamment sur le CV, Ils auront plus de chance de trouver un emploi en mettant en avant leur apprentissage. Certains d'entre eux ont été embauchés suite à leur apprentissage comme Quentin qui est aujourd'hui responsable de salle, d'autres ont évolué dans d'autres structures comme Antonin qui prépare le championnat de France de Pâtisserie

Quel est votre rôle en tant que maître d'apprentissage ?

J'accompagne au mieux mes apprentis, je les incite à être proactifs et à me solliciter. En ce moment {contexte sanitaire} on prend beaucoup de temps pour travailler leur projet professionnel et leur dossier dans le cadre du BTS.

Allez-vous recruter en apprentissage pour la rentrée prochaine ?

Oui, si nous pouvons ouvrir dans des conditions normales, j'envisage le recrutement de 1 à 2 apprentis en BTS MHR 1^{ère} année pour la rentrée de septembre ».

Comment le GRETA-CFA vous accompagne-t-il ?

Je les sollicite quand j'ai des besoins en recrutement afin qu'ils m'aident dans la sélection de candidat, je prends régulièrement des stagiaires en cuisine, pâtisserie. Il est également d'un grand soutien pour la partie administrative.

Plus d'informations :

justine.greta0405@gmail.com - 06 72 34 80 08

Inscriptions :

sandra.greta0405@gmail.com - 06 72 34 82 05

LE + DU GRETA-CFA

Un accompagnement personnalisé avec le projet Ambition Apprentissage : Ce projet financé avec le concours du FSE (Fonds Social Européen) permet à des jeunes à la recherche d'un contrat d'apprentissage de bénéficier d'un accompagnement et de conseils personnalisés sur le choix de sa formation, sur les secteurs d'activité en tension, sur le marché de l'emploi dans sa zone de recherche. En intégrant ce projet ils pourront participer à des ateliers de techniques de recherche d'emploi et élargir leur réseau professionnel en rencontrant des employeurs qui recrutent par le biais de job dating et par la mise à disposition de notre réseau de partenaires.



« Projet financé avec le concours de l'Union européenne avec le Fonds Social Européen »

AGENDA

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

SAMEDI  1 MAI

MOUSTIERS-ST-M	Centre village	V ^{ème} rencontres Sculptures monumentales	journée	☎ 04 92 74 67 84
-----------------------	----------------	---	---------	------------------

MERCREDI  5 MAI

DIGNE-LES-BAINS	...	Collecte de sang	...	☎ 06 61 93 04 30
------------------------	-----	------------------	-----	------------------

VENDREDI  7 MAI

MANOSQUE	Salle Tilleuls	Collecte de sang	...	☎ 06 13 42 26 10
-----------------	----------------	------------------	-----	------------------



Formation | Accompagnement | Apprentissage

AVEC L'APPRENTISSAGE
DONNEZ UN
VRAI SENS
À VOTRE FUTUR

GRETANET.COM

Formations en apprentissage du
CAP au BTS
dans les secteurs professionnels
qui recrutent !

COMMERCE - ADMINISTRATION
AÉRONAUTIQUE - BÂTIMENT
SANITAIRE ET SOCIAL
HÔTELLERIE-RESTAURATION
ANIMATION - IMMOBILIER...

Pour être rappelé par un
conseiller en apprentissage :



GRETA CFA Alpes Provence

AGENDA

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

SAMEDI 15 MAI

Oraison	Centre ville	Marché de producteurs	8h30-12h30	☎ 04 92 70 77 77
----------------	--------------	-----------------------	------------	------------------

LUNDI 17 MAI

Manosque	...	Fête du livre jeunesse > 22/05	...	☎ 04 92 71 01 79
-----------------	-----	--------------------------------	-----	------------------

SAMEDI 22 MAI

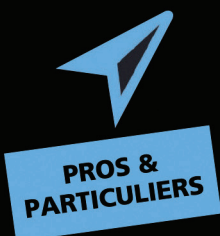
Oraison	Centre ville	Marché de producteurs	8h30-12h30	☎ 04 92 70 77 77
----------------	--------------	-----------------------	------------	------------------

Nouveau Service



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

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



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



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

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 !



Retrouvez l'horoscope de **THIERRY VALANCE**
de magazine

Consultation par téléphone **06 01 26 65 40**

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

AGENDA

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

DIMANCHE 23 MAI

ESPARRON-DE-V.	Lac Esparron	Les Palmes du Verdon - 1 ^{ère} Edition	journée	☎ 06 63 73 20 15
-----------------------	--------------	---	---------	------------------

SAMEDI 29 MAI

LURS	Osons Jazz Club	Concert «The Issue of Love» (sous réserve)	21h-23h	☎ 04 92 74 37 01
Oraison	Centre ville	Marché de producteurs	8h30 - 12h30	☎ 04 92 70 77 77

DIMANCHE 30 MAI

MANOSQUE	Rue Guilhempiere	Les Dimanches Brocantes (sous réserve)	journée	☎ 06 99 56 91 36
-----------------	------------------	--	---------	------------------

Agissez dès aujourd'hui !
et passez un été tranquille...

En septembre, optez pour l'apprentissage :

Maintien des aides de l'état, jusqu'à 8000 euros pour les + de 18 ans (jusqu'en déc. 2021).

BAC + 2 BTS Gestion de la PME • BTS comptabilité et Gestion • BTS Professions immobilières
Titre professionnel Gestionnaire de paie • BTS Négociation et digitalisation de la
relation Client NDRC • **NOUVEAU** BTS Services informatiques aux organisations SIO
option Solutions d'Infrastructure, Systèmes et Réseaux (SISR)

BAC + 3 Diplôme de Comptabilité et de Gestion DCG



TITRE PROFESSIONNEL DÉVELOPPEUR WEB ET WEB MOBILE

RAPPEL !
RENTÉE JUIN 2021

Journée d'information collective et sélection
>> le 20 mai 2021 à 9 heures

INSCRIPTION :
rapprochez-vous de votre
conseiller (pôle emploi,
cap emploi, mission locale)



Retrouvez-nous sur
parcoursup
Entrez dans l'enseignement supérieur

22, rue des entrepreneurs 04100 Manosque
Tél : 04 92 72 82 82 - adfformation.fr

CFA
CENTRE DE
FORMATION
D'APPRENTIS



Promouvoir la lecture dès le plus jeune âge est un cheval de bataille de l'association éclat de Lire pour que la lecture soit accessible à tous. Cette année la Fête du Livre Jeunesse se déroulera du 17 au 22 mai entre Manosque et Forcalquier. Enfants, ados ou adultes n'hésitez pas à y participer. Nous levons une partie du voile sur cette nouvelle édition.

MANOSQUE/FORCALQUIER

FÊTE DU LIVRE JEUNESSE DU 17 AU 22 MAI

Depuis 1990, elle a lieu une fois par an au printemps et s'adresse à tous les enfants, des tout-petits aux adolescents... et à tous les adultes qui souhaitent découvrir la littérature jeunesse actuelle. Elle propose, sur un thème choisi chaque année, des rencontres avec des auteurs et des illustrateurs, des expositions, des spectacles, des lectures, des animations et ateliers et une journée professionnelle. La Fête du Livre jeunesse est organisée en partenariat avec l'association Croq'livres à Forcalquier.



L'ÉDITION 2021...

L'édition 2020 avait dû être annulée mais, malgré les incertitudes et les adaptations nécessaires, les équipes des deux associations reviennent plus motivées que jamais avec tous les invité.e.s prévu.e.s en 2020 ! Depuis 10 ans, chaque année,

l'association reçoit en résidence un illustrateur ou une illustratrice sur le territoire de Manosque et Forcalquier. Et comme 10 ans ça se fête, elle les a tous invités à souffler les bougies, accompagnés de quelques autres invités ! Ce temps d'accueil et d'échange annuel d'un artiste leur a inspiré le thème de Bienvenue ! qui augure une Fête du livre jeunesse des plus conviviale malgré le contexte compliqué !

Ce sont donc près d'une quinzaine d'auteurs/autrices - Illustrateurs/illustratrices qui rencontreront les enfants et les jeunes dans les établissements scolaires et les médiathèques de la DLVA.

Si toutes les propositions initialement prévues ne pourront toutes être maintenues, éclat de lire et tous ses partenaires (médiathèques, Centre de l'Enfance, Services de la Ville et de la DLVA...) travaillent avec acharnement à proposer le maximum d'animations au public, des plus petits aux plus grands. A l'heure où nous mettons sous presse, le programme détaillé ne peut être encore dévoilé, vous le trouverez en ligne sur le site d'éclat de lire dès que possible.



PARTICIPE AU CONCOURS D'ILLUSTRATION !

Cette année, pour fêter la présence de leurs nombreux invités, éclat de lire a transformé son traditionnel concours d'écriture en concours d'illustration.

C'est le moment de sortir ses plus beaux feutres et crayons....

Règlement pour participer au concours.

Illustre le thème de la fête « Bienvenue » à la manière d'un.e de nos invité.e.s. Cette illustration doit être réalisée sur le recto d'une feuille A4 .

Le jury sera particulièrement attentif à l'originalité de l'illustration et à l'émotion qui s'en dégage. Tu trouveras la liste des invités et leurs bibliographies sur le site d'éclat de lire à l'onglet « Fête du livre ». Les illustrations primées seront présentées, pendant la Fête du Livre Jeunesse, en présence des invité.e.s. Il y a de nombreux livres à gagner !

(Date et lieu de la remise à consulter sur le site d'éclat de lire)

Qui peut participer au concours ? Tous les enfants et jeunes à partir de 4 ans (primaire, collège et lycée) soit en groupe classe soit en individuel. Chaque enfant ne peut envoyer qu'une seule illustration et doit obligatoirement indiquer son nom, son adresse postale ou/et mail, son âge et un numéro de téléphone. Pour un groupe classe : niveau, adresse postale ou/et mail de l'école ou de la structure, téléphone.

Les illustrations doivent être adressées à éclat de lire, avant le 17 mai 2021

Bonne chance à tous !

RENSEIGNEMENTS

éclat de lire

Centre culturel et littéraire - Hôtel Raffin
3, boulevard Élémir Bourges - 04100 Manosque
Tél. 04 92 71 01 79 - <https://www.eclatdelire.eu/>

Présidente de la Fédération des Salons
et Fêtes du livre Jeunesse

Souvent nous avons une vision réductrice de l'athlétisme. En effet, souvent par méconnaissance, nous assimilons à tort l'athlétisme à des épreuves sur piste tels que le saut de haies, le lancé de poids ou de marteau... mais il faut penser que le trail fait aussi parti e intégrante de l'athlétisme. Ce mois-ci nous faisons un focus sur la section trail de l'EPM Athlétisme de Manosque.

ATHLÉTISME

LE TRAIL EN BREF...

La course à pied tout le monde connaît, **mais savez vous exactement ce qu'est le trail ?** C'est très simple, cette discipline est un sport de course à pied qui se pratique en pleine nature, généralement sur des chemins de terre, des sentiers de randonnée aussi bien en plaine qu'en montagne. En pleine nature, les parcours sont plus ou moins longs avec des difficultés elles aussi plus ou moins importantes et bien entendu des dénivelés parfois... impressionnants ! A noter que de plus en plus de « trails urbains » (course en pleine ville) s'organisent ici ou là en France.

Il existe divers formats de trail qui sont définis en fonction des distances : **XXS** (entre 0 et 24 km), **XS** (entre 25 et 44 km), **S** (entre 45 et 74 km), **M** (de 75km à 114 km), **L** (de 115km à 154 km), **XL** (de 155km à 209 km) et enfin **XXL** (à partir de 210km et au-delà). Quelles que soient les conditions météo, la saison, **cette discipline souvent pratiquée par des amoureux de la nature requiert une véritable force mentale, un dépassement de soi et quoi que l'on puisse en penser un véritable esprit d'entraide et de solidarité.**

LE SECTION TRAIL DE L'EPM MANOSQUE



C'est sous l'impulsion de Thierry Peyron que la section trail a vu le jour au sein du club. En 2006 Thierry se met à la course à pied à l'âge de 42 ans. Sportif dans l'âme, il est tombé dans la passion du trail alors qu'il était à La Réunion. Pour la petite histoire, le trail est à La Réunion un sport très pratiqué. Alors que

Thierry rentre en métropole en 2010, il ne peut concevoir de ne plus pratiquer sa passion et intègre le groupe du club, entraîné par Armand Raynaud. Durant toute la saison 2010/2011, **Thierry se lance dans la préparation du diplôme d'entraîneur Hors Stade 1^{er} Degré, qu'il obtient avec succès.** C'est au début de la saison 2011/2012 qu'une nouvelle section Course/Loisir voit le jour et rencontre un franc succès auprès de certains coureurs du groupe d'Armand Raynaud qui souhaitaient vivement un groupe plus axé

EPM ATHLÉTISME C'EST AUSSI LA SECTION TRAIL !

trail que purement course sur route, mais aussi avec de nouveaux licenciés qui sont venus grossir les effectifs. **Entraîneur novice, Thierry se retrouve, non sans une certaine fierté, avec une trentaine d'athlètes à entraîner.** Au fil des saisons, le groupe n'a cessé de s'étoffer pour, au final, **arriver en 2015 avec plus de 60 athlètes.** L'engouement était tel que la lourde décision de scinder le groupe en 2 s'est imposée, il devenait en effet compliqué de gérer et contenter plus de 70 coureurs. Cette saison de transition est marquée par l'arrivée de Maria qui va passer sa formation 1^{er} Degré, ainsi que par la double casquette de Thierry qui continue de superviser le groupe route et d'entraîner en parallèle le groupe Trail.

A ce jour, le groupe trail compte dans ses rangs 35 athlètes et deux entraîneurs, puisque Jean-Philippe Martin est venu la saison dernière épauler Thierry dans le rôle d'entraîneur.



Photo de groupe prise lors des reconnaissances du Trail des Collines de Giono avec entre autres les traileurs du TER de Forcalquier...

LES ENTRAÎNEMENTS

Avec deux entraîneurs, les sections d'entraînements sont bien rodées ! Les coureurs sont parfaitement encadrés durant les deux séances hebdomadaires : l'une au stade, avec entre autres, un travail plus axé sur la VMA (vitesse Maximum Aérobie) et l'autre avec des séances en collines et ce, même pendant l'hiver et de nuit. Une sortie est également prévue tous les week-ends. Bien entendu chaque coureur assiste aux entraînements et sorties du week-end en fonction de ses disponibilités. **La motivation et l'envie de retrouver les « copains du groupe » est omniprésente et pousse les coureurs à se rendre aux entraînements.**

LES PROJETS ET LES COURSES

Bien que toutes les compétitions aient été malheureusement annulées ou reportées, l'EPM Athlétisme et le groupe ne restent pas les bras croisés... **En effet un projet de création d'une école du trail pour transmettre la passion de ce sport aux plus jeunes** est dans les objectifs. Les prochaines compétitions sont aussi en préparation, en espérant qu'elles puissent bien entendu se tenir... De gros objectifs sont dans la ligne de mire de certains membres du groupe. Dès le début de l'été plusieurs membres se sont engagés sur l'**UT4M de Grenoble**, avec des parcours allant de 20 à 40 km, ou encore sur le **Trail du Val d'Aran dans les Pyrénées Espagnoles** avec deux parcours l'un de 105 km et l'autre de 160 km. Plus proche de nous le **Grand Trail de Serre Ponçon avec un parcours de près de 180 km**, qui devrait se dérouler en septembre, est également très convoité par Yann Adelmann.

Et pour finir, une course hors norme : **la Diagonale des Fous à la Réunion en octobre 2021**. Et pour le coup c'est quasiment tout le groupe qui va s'impliquer puisque les coureurs engagés ont un réel besoin de soutien aussi bien physique, moral, que matériel.

L'entraide : c'est aussi cela l'esprit du trail !

N'oublions pas le **Trail des Collines de Giono**, organisé par l'EPM Athlétisme qui devrait se dérouler le 29 novembre 2021. Nous vous en dirons un peu en temps voulu.



ET POURQUOI PAS VOUS ?

Si vous n'avez jamais osé tenter le trail ce n'est plus le moment d'hésiter ! Vous pouvez rejoindre le groupe trail de l'EPM Manosque à tout moment dans la saison. Les entraînements aussi bien sur piste qu'en milieu naturel sont adaptés à tous les niveaux. Thierry, Jean-Philippe les deux entraîneurs ainsi que les « traileurs » du groupe se feront un plaisir de partager ces moments sportifs. Autre chose à savoir, il n'y a pas d'âge pour se mettre à pratiquer le trail, (nous sommes bien d'accord qu'il faut tout de même avoir une bonne condition physique) l'âge du groupe trail s'étend de 25 à plus de 65 ans...



PRATIQUER LE TRAIL C'EST SE DÉPASSER PHYSIQUEMENT ET MENTALEMENT, PROFITER DE PAYSAGES MAGNIFIQUES EN PLEINE NATURE MAIS AUSSI UN ETAT D'ESPRIT : PARTAGE, ENTRAIDE, EMOTION ET SENSATION SONT LES MAITRES MOTS DES TRAILEURS !

Nous ne pouvons pas terminer ce focus sur le groupe Trail de l'EPM Athlétisme sans avoir une pensée émue pour Jean-Pierre Naddeo, qui avait pris la présidence du club en fin d'année 2021 et qui nous a malheureusement quittés trop tôt. C'est aussi grâce à lui que le Trail des Collines de Giono a vu le jour...

AIDEZ LE CLUB...



Avec pas mal de nouveaux projets et de perspectives de développement l'EPM Athlétisme est en recherche de sponsors afin de concrétiser les projets. Alors, si vous aussi vous souhaitez apporter votre pierre à l'édifice, n'hésitez pas à contacter le club ...

INFOS & CONTACTS

<http://manosque.Athle.com/>
manosque.athletisme@gmail.com

Même si ce sport collectif n'est pas souvent mis à l'honneur, nous faisons le point ce mois-ci sur ses origines, les raisons de pratiquer le handball, le déroulement d'un entraînement et d'un match. Accessible à tous vous pouvez vous aussi vous lancer dans l'aventure handbalistique !

HANDBALL

LES ORIGINES DU HANDBALL

Créé au début du XX^{ème} siècle en Europe de l'est, **le handball est à son commencement une variante du football** : du nombre de joueurs par équipe en passant par le terrain utilisé pour pratiquer, sans oublier la façon de compter le score et la possibilité de célébrer les buts ; **les deux sports se ressemblent en tout point, excepté que l'un se joue ballon au pied et l'autre ballon à la main.**

Il ne cessera depuis d'évoluer : le handball délaisse les terrains de foot pour se rapatrier dans les gymnases, il passe de 11 à 7 joueurs sur le terrain, il intègre progressivement des règles visant à ce qu'il soit moins dangereux tout en devenant rapide et agréable à regarder.

On passe de 20 buts en moyenne pour un match en 1970 à 50 buts pour un match aujourd'hui, **les handballeurs français sont de plus en plus nombreux**, les bleus enchaînent les titres durant des années, le championnat professionnel national devient un des plus réputés dans le monde, et **le handball le sport collectif français le plus titré de tous les temps.**



Néanmoins, les règles visant à accentuer le côté spectaculaire ne sont pas les seules à profondément changer le visage du handball moderne. **De nos jours, il est impensable pour un handballeur de simuler, de gagner du temps, ou encore de critiquer une décision de l'arbitre.** Tous ces comportements sont immédiatement sanctionnés d'une exclusion. De même, à l'heure de la stigmatisation en masse des athlètes de haut niveau, le handball diffère de la généralité tant une victoire n'est possible qu'en équipe. **Le collectif prévaut toujours sur l'individuel que le niveau soit amateur ou professionnel.**

HANDBALL MANOSQUE TOUT SAVOIR SUR LE HANDBALL

COMMENT SE PASSE UN ENTRAÎNEMENT ?

Un joueur de handball apprend les fondamentaux du sport : dribbler, passer, tirer, attaquer, défendre. Il doit aussi apprendre à utiliser ces gestes au sein de son équipe selon la tactique qui est demandée, à collaborer avec ses coéquipiers dans un but commun. **Enfin, il doit travailler sur l'aspect physique et moteur, pour être à l'aise dans son corps et devenir un sportif accompli.**

Tout ce travail personnel et collectif va de pair avec un travail mental. **Le joueur doit apprendre à gagner avec humilité, perdre avec honneur, ne jamais baisser les bras, fournir des efforts, s'inscrire dans un collectif, prendre confiance en soi et en ses capacités, et bien sûr respecter tous les autres acteurs du jeu.** Pour se faire, l'entraîneur de handball organise des séances qui se veulent à la fois dynamique (les joueurs sont en mouvement le plus de temps possible) et ludique (exercices sous forme de jeux ou de défis entre les joueurs).

LE DÉROULEMENT D'UN MATCH

Pour résumer très simplement le handball aux non-initiés, l'objectif est de marquer plus de buts que l'équipe adverse dans le temps imparti (60 minutes chez les adultes). Pour se faire, les joueurs utilisent des tactiques offensives et défensives tout au long du match. L'arbitre veille au respect des règles du jeu et à la protection du joueur, **les fautes dangereuses étant sanctionnées d'une exclusion temporaire de 2 minutes, voir définitive selon leur gravité.** Toucher le ballon avec le pied est bien sûr interdit, la seule exception étant le gardien de but qui peut effectuer des parades avec ses jambes. **Enfin, bien qu'il y ait des postes spécifiques (ailiers, arrières, demi-centre, pivot), tous les joueurs participent aux attaques et aux défenses.**

Sur le public enfant, les contacts sont interdits et les joueurs n'ont pas de postes sur le terrain, ce qui permet de jouer plus librement, sans la peur de se faire mal.

Maintenant, il ne reste plus qu'à venir essayer !





Qui ne s'est jamais amusé lors d'une baignade en mer ou en piscine à retenir sa respiration pour voir combien de temps on était capable de rester sous l'eau en apnée ? Si les sports aquatiques sont nombreux et très appréciés, l'apnée sportive reste encore peu développée en piscine. Club Buld'O de Manosque compte bien faire changer les choses...

APNÉE

L'APNÉE SPORTIVE

En quoi consiste la pratique de l'apnée sportive ? Et bien cela est très simple, l'objectif est de tenir le plus longtemps possible immergé sans respirer. Il existe deux types d'apnée : l'apnée statique et l'apnée dynamique. Dans le premier cas, le plongeur doit rester sous l'eau le plus longtemps possible mais sans bouger. Dans le deuxième cas il faut parcourir la plus longue distance possible horizontalement sans respirer. Cette discipline se pratique en général en piscine, ou dans une fosse spéciale qui peut atteindre jusqu'à 25 m de profondeur. Il est tout à fait possible de s'inscrire dans un club juste pour pratiquer en tant que loisir ou dans le but de participer à des compétitions.

Pratiquer l'apnée sportive va favoriser le relâchement musculaire, permettre de se vider la tête et de se relaxer aussi bien sur le plan physique que moral. Et bien entendu l'apnée sportive va également aider à développer ses capacités respiratoires.

L'APNÉE SPORTIVE, UN SPORT AQUATIQUE
QUI NECESSITE UNE DÉTENTE ABSOLUE...



LE CLUB BULD'O

Voilà maintenant 4 ans que le club d'apnée sportive Buld'o à vu le jour à Manosque. Créé en 2017 par deux encadrants formés par la FFESSM (Fédération Française d'études et de Sports Sous-Marins) et aidé par le CODEP 04 (Comité Départemental), le club compte à ce jour 19 licenciés. La Ville de Manosque met à disposition la piscine de La Rochette pour les entraînements les mardis et mercredis soir de 21h30 à 23h.

Afin de s'entraîner en milieu naturel, le club organise 6 sorties en mer par an et afin de fédérer encore plus les membres du club, un week-end «club» est également au programme.

Malgré les difficultés sanitaires que nous connaissons tout le club souhaite rester très dynamique et une bonne ambiance y règne quelles que soient les conditions...

BULD'O : LE CLUB QUI RETIENT SON SOUFFLE...

LES PALMES DU VERDON : 1^{ÈRE} ÉDITION

1^{ère} édition
Les Palmes du Verdon
BULD'O
Dimanche 23 mai 2021
Esparron-de-Verdon
Format «OPEN» avec ou sans palmes

INSCRIPTIONS (avec ou sans repas)
jusqu'au 18 mai 2021
Directement sur le site KMS
(<https://www.kms.fr>)

Renseignements :
lespalmesdeverdon@gmail.com

2500 m : 25 €
5000 m : 30 €
Skin Race : 25 €

3 épreuves :
10 h 00 : 2 500 m*
10 h 30 : 5 000 m*
14 h 30 : Skin Race

Initiation
à la plongée
pour les enfants
de 8 à 10 ans

* Épreuves comptant pour le
Championnat régional Eau Libre
«région Sud».

Partenaires : EDF, FFESSM, CODEP 04, DLVA, Sapeurs-Pompiers du SDIS 04, UDSP 04, Destination Haute Provence Durance Luberon Verdon, Office de tourisme communautaire, AMC Mosconi, CODEP 04, FFESSM Région SUD, CNEV, ARDATEM, DIGITEC PGI, Utile Pierrevert, STIB, SAPR, Conseil Régional, Allianz Manosque et bien entendu votre Magazine Mouv'in !

Avec un milieu naturel propice à ce type de pratique, **Esparron-de-Verdon accueillera pour la 1^{ère} fois Les Palmes du Verdon le dimanche 23 mai 2021** (si toutes les conditions sanitaires sont bien entendu réunies). Cette épreuve d'envergure compte pour le championnat régional Eau Libre «Region Sud».

Ce sont trois épreuves qui attendent les nageurs avec ou sans palmes : une de 2500 m une de 5000 m et enfin une

Skin Race. Tout au long de la journée les Sapeurs Pompiers du Sdis 04 feront une manoeuvre nautique. Une initiation à la voile, sera possible dès 13h45. Les enfants entre 8 et 12 ans pourront même effectuer un baptême de plongée s'ils le souhaitent...

Une belle journée sportive organisée par le club Buld'O en partenariat avec les mairies d'Esparron de Verdon et Manosque, la DLVA, les sapeurs-pompiers du SDIS 04, UDSP 04, Destination Haute Provence Durance Luberon Verdon, Office de tourisme communautaire, EDF, l'Epouvantail à Jardin, AMC Mosconi, CODEP 04, FFESSM Région SUD, CNEV, ARDATEM, DIGITEC PGI, Utile Pierrevert, STIB, SAPR, Conseil Régional, Allianz Manosque et bien entendu votre Magazine Mouv'in !

Infos et inscriptions : <https://www.kms.fr/v5/public/courses/5085>

N'hésitez pas à vous y rendre pour découvrir ce sport unique qui suscitera peut-être des vocations...

INFOS & CONTACTS

Tél. 06 63 73 20 15

clubbuldo@hotmail.com



INGRÉDIENTS

500 g de pommes de terre nouvelles
 200 g de fèves crues (sans les gousses ou surgelées)
 2 cs d'huile d'olive + 1 cc pour l'assaisonnement
 1 cs de vinaigre de cidre
 Les tiges d'un oignon blanc
 Fleur de sel
 Poivre du moulin



POMMES DE TERRES NOUVELLES AUX FÈVES

Pour 2 personnes . Préparation 20 min . Cuisson 30 min



PRÉPARATION

- Faire cuire les fèves. Porter une casserole d'eau à ébullition et lorsque l'eau bout, saler et y plonger les fèves. Laisser tiédir les fèves puis retirer à la main la petite peau qui les recouvre. Réserver.
- Frotter les pommes de terre nouvelles sous l'eau pour les nettoyer (si elles sont de bonne qualité, il n'est pas nécessaire de retirer la petite pellicule de peau) puis couper les plus grosses en petits cubes.
- Dans une poêle faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis y verser les pommes de terre. Les saisir pendant 2 minutes puis les faire cuire à feu doux pendant 15-20 minutes, en remuant régulièrement. Les pommes de terre doivent être cuites mais pas fondantes afin de se tenir dans la salade.
- Laisser tiédir les pommes de terre dans un saladier, les mélanger aux fèves. Ajouter l'huile, le vinaigre et les tiges d'oignon grossièrement hachées et mélanger à nouveau. Saler et poivrer avant de servir froid ou tiède.

CUISSES DE LAPIN À LA MOUTARDE

Pour 4 personnes . Préparation 10 min . Cuisson 35 min



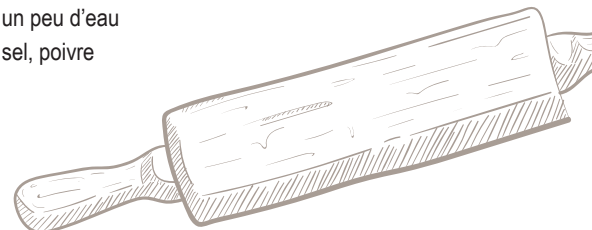
PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 210°C (th. 7).
- Prendre un plat allant au four ou une cocotte et le graisser avec de l'huile d'olive ou de l'huile d'arachide.
- Enduire les cuisses de lapin avec les 2/3 de la moutarde, veiller à bien en mettre partout. Disposer les cuisses dans le plat, saler et poivrer.
- Parsemer les cuisses de lapin de petits morceaux de beurre, de thym puis verser le vin blanc sec. Ajouter les échalotes préalablement épluchées et coupées finement. Enfourner pour 30 minutes. Penser à retourner les cuisses de lapin de temps en temps afin qu'elles se colorent bien et les arroser du jus de cuisson.
- Lorsque la cuisson est terminée, enlever les cuisses de lapin et les réserver. Sortir la cocotte du four et la mettre à feu doux. Ajouter la crème fleurette, le dernier tiers de moutarde et mélanger bien en grattant le fond de la cocotte, retirer du feu au bout de 3-4 min. Rectifier l'assaisonnement puis verser la sauce sur les cuisses de lapin. Servir vos cuisses de lapin à la moutarde bien chaudes avec des tagliatelles ou des frites maison finement coupées. Enfourner pour 30 minutes. Penser à retourner les cuisses de lapin de temps en temps afin qu'elles se colorent bien et les arroser du jus de cuisson.



INGRÉDIENTS

4 cuisses de lapin
 20 cl de vin blanc sec
 20 cl de crème fleurette
 40g de beurre
 2 échalotes
 7 c. à soupe de moutarde de Dijon
 Thym
 un peu d'eau
 sel, poivre



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

Tout le monde ou presque connaît dans la région la fameuse «Tarte des Alpes» ou du « Champsaur ». Mais saviez-vous qu'il existe une recette Autrichienne très proche ? Nous vous proposons ce mois-ci la recette de la LinzerTorte à réaliser avec les confitures Les Comtes de Provence

LINZERTORTE À LA CONFITURE DE CERISES

Pour 8 personnes . Préparation 1 heure . Cuisson 30 min



PRÉPARATION

- Commencer par torrifier la poudre d'amandes et de noisettes au four ou à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Réserver dans un cul-de-poule.
- Ajouter ensuite dans le cul de poule : la farine, le sucre, le cacao en poudre, la cannelle, le sucre vanillé, une pincée de poudre de clous de girofle puis mélanger.
- Mettre le beurre pommade (à température ambiante), l'œuf et le kirsch. Malaxer avec les mains jusqu'à obtenir une boule de pâte compacte.
- Filmer avec un film alimentaire et réserver au réfrigérateur 1 heure.
- Préchauffer le four à 180 C° (TH 6). Diviser la pâte en 2/3 et 1 tiers pour le tressage. Placer le reste de pâte pour les lanières au congélateur.
- Étaler uniformément la pâte à la main en faisant un petit rebord de 2 cm sur les côtés. Répartir la confiture uniformément sur la pâte. Fariner votre plan de travail et étaler la pâte restante afin de réaliser des bandes d'environ 3 cm à l'aide d'une roulette.
- Disposer les lanières dans un sens puis dans l'autre pour former un quadrillage.
- Enfourner durant 30 minutes et laissez refroidir totalement la tarte avant de la couper.



INGRÉDIENTS

- 200 g d'amandes en poudre
- 200 g de farine
- 200 g de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de cannelle
- 2 cuillères à café de cacao amer en poudre
- 1 pincée de clous de girofle en poudre
- 3 cuillères à soupe de kirsch
- 1 œuf entier
- 200 g de beurre
- 300 g de confiture de cerises



11 Espace Saint-Pierre
04310 Peyruis en Provence
Tél. 04 92 33 23 00
comtesdeprovence@agronovae.com
www.comtes-de-provence.fr

Facebook : @comtesdeprovence

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

L'ANNUAIRE Rest'O



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



📍 PIERREVERT

MARIO BISTRO

Fraîcheur & Saveurs : Une Ardoise Gourmande qui change régulièrement en fonction des saisons ! Élaborée avec des produits frais mêlant cuisine du Terroir & du Monde. Ambiance chaleureuse.

Ouvert tous les soirs 7j/7. Fermeture le mardi, mercredi et jeudi midis.
N'hésitez pas à suivre l'actualité du restaurant sur sa page facebook.

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



📍 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

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

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
Programme validé par Médiamétrie

100%*
DE PRISE EN MAIN
*Taux de satisfaction des lecteurs

**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

Le printemps, est bien installé et avec lui de grandes nouveautés vous font de l'œil et vous motivent, vous permettant d'envisager différemment vos vacances prochaines.



TAUREAU
21/04 > 21/05

Soudainement vous pensez que vous avez une famille, qu'il vous faut la protéger et avoir la complicité de jadis. La fatigue s'accumule mais ceci semble normal pour vous. Une année de plus, ce n'est pas rien.



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

Mettez une fois de plus de la fantaisie, dans votre vie amoureuse, car souvent avec l'habitude, la routine, cela devient fatigant. Vous aimeriez que votre moitié d'orange, vous dise qu'il vous aime et là, cela n'est pas gagné.



CANCER
22/06 > 22/07

Il est facile pour vous d'accuser les autres, et pourtant, il vous faudrait voir « la paille qui est dans vos yeux, avant celle qui se trouve dans l'œil du voisin ». Un changement radical est à prévoir et cela dans les deux domaines essentiels à votre vie.



LION
23/07 > 23/08

Depuis quelque temps tout vous semblait bloqué ou presque, et là, dès le début du mois de mai, le voile se lève et vous redonne le tonus que vous attendiez. Tous projets sont véritablement votre moteur, votre joie d'aller de l'avant.



VIERGE
24/08 > 22/09

Vous serez très proche de votre conjoint, voir trop proche, car vous lui prenez son oxygène et cela risque de compliquer subitement vos rapports et faire de votre complicité soudainement un enfer.



BALANCE
23/09 > 23/10

Vous commencez sérieusement un changement après les vacances d'été dans le cadre de votre travail. Vous ne voulez plus être pressé comme un citron et ne plus avoir véritablement de vie. Pour cela, il vous faudra réfléchir.



SCORPION
24/10 > 22/11

C'est en devenant optimiste que les choses changent et de vous à moi ce n'est pas gagné, car votre négativité est à son comble. Rien ne va plus, faites vos jeux. Réagissez car en suivant ce chemin vous allez vous enfoncer encore plus.



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

Ne vous a-t-on jamais dit que la Tendresse c'est souvent plus fort qu'aimer. Eh bien il vous faudra l'apprendre, car votre insistance, risquerait de vous faire perdre la seule personne toujours là pour vous.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

Difficile de vous mettre à jour et de vous donner le temps nécessaire à pouvoir vous occuper de votre petite famille et pourtant le besoin s'en fait sentir. Elle est en manque de vous.



VERSEAU
21/01 > 18/02

Les finances seront le point de mire de ce mois, et il vous faudra agir pour rétablir votre équilibre financier durant toute la semaine. Votre carnet de rendez-vous se remplit vitesse grand V.



POISSONS
19/02 > 20/03

Selon vous, être en couple, lève les cachoteries et là ce n'est pas le cas. Vous instaurez soudainement le mystère, les non-dits. La période risque d'être tendue à son maximum. Levez le pied, il est temps.



RANDO LAND



ICI

on s'amuse en famille !

Un territoire à découvrir à travers des jeux de piste adaptés à 3 niveaux d'âges (4/6 ans, 7/9 ans et +10 ans).



FICHES GRATUITES

DANS TOUS NOS OFFICES DE TOURISME GRÉOUX-LES-BAINS, MANOSQUE, ORAISON, QUINSON, RIEZ, VALENSOLE

Destination **HAUTE-PROVENCE**
DURANCE LUBERON VERDON

f i t durance-luberon-verdon.com

