

#153 • JUIN 2021  
www.mouv-in.com



**GRATUIT**  
ALPES-DE-HAUTE  
PROVENCE ★

**MOUV-IN**



**AQUA GAME**

*Le lac d'* 



**GAMEBALL  
PARK**

Oraison - Lac des Buissonnades

ÉVÈNEMENTS

AGENDA SORTIES

COMMERCES

# Nouveau au Salon à Villeneuve

Le bien-être passe par la tête, offrez-vous un massage crânien



## Rituel Découverte

Shirodhara  
+  
Massage Crânien  
Durée : 1h



## Rituel Evasion

Shirodhara  
+  
Massage Crânien  
Durée : 1h20



## Rituel Tranquillité

Shirodhara  
+  
Massage Crânien  
Shampooing + Sèchage  
Durée : 1h45



## Rituel Signature Le Salon

Shirodhara + Massage Crânien  
+ Enveloppement végétal  
+ Shampooing + Sèchage  
Durée : 2H15

Dans certains cas, le massage crânien  
peut également se faire en cure

Et toujours dans votre salon :  
les colorations 100 % végétales  
et le balayage à l'argile !

Des cheveux plus souples,  
plus brillants et un effet naturel ...



# Le Salon

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 18H - NON STOP  
ET LE SAMEDI DE 9H À 12H

4 RUE DU CHÂTEAU - 04180 VILLENEUVE - TÉL. 04 92 73 11 69

#153 ● 15<sup>ème</sup> SAISON  
JUN 2021

**MAGAZINE MOUV'IN**

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

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

DIRECTRICE DE PUBLICATION  
& RÉDACTRICE EN CHEF

**SOPHIE GUIOU**

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

GRAPHISME & IMPRESSION  
AGENCE SOF'COMMUNICATION  
QUARTIER MERINE  
04410 SAINT-JURS

contact@sofcommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com

# Édito

Qui dit mois de juin dit... beaux, jours, été, sorties ! Et oui nous voilà déjà en juin et enfin nous pouvons entrevoir un beau rayon de soleil après la période morose que vous venons tous de vivre. Les commerces ont repris leurs activités, les terrasses sont (enfin !) ouvertes et l'agenda commence à se remplir. Il n'en reste pas moins, si nous voulons encore et encore profiter de cet élan de liberté, qu'il faut tout de même rester prudents.

Les animations qui se mettent en place sont bien entendu dans le respect des consignes sanitaires et restent suspendues à toute décisions qui pourraient venir apporter une ombre au tableau. Mais restons positifs !

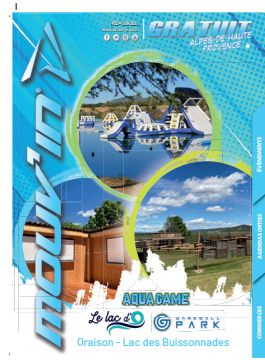
Ce mois-ci, on tente sa chance lors de l'opération Osco Cadeaux, ce qui va permettre de soutenir encore nos commerces et commerçants locaux, on prend du temps pour soi lors du Verdon Relax Festival qui se tiendra à Grèoux-les-Bains. C'est aussi le moment idéal pour aller faire un petit tour au Lac des Buissonnades à Oraison et passer de super moments en famille à l'Aquagame, au GameBallPark le tout suivi d'un petit repas au Lac d'O. Ah oui j'allais oublier ! On fête l'arrivée de l'été avec les festivités prévues pour la fête de la musique ici ou là dans le département..

Bref, un mois de juin bien rempli qui permettra de s'aérer l'esprit et de se divertir.

Nous vous souhaitons une bonne lecture en attendant le prochain numéro qui sera celui de Juillet-Août.

Sophie GUIOU

# 15 ANS



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

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



# CLIMALLIANCE

*Votre partenaire énergies renouvelables*

Entretien

Installation

Dépannage

Climatisation & Pompe à chaleur

# CAP SUR L'ÉTÉ !



**Devis Gratuit**



RESPECT DE  
L'ENVIRONNEMENT

Partenaire  
**domofinance**

RGE  
**QualiPac**

Financement en 10x à 0% sans frais avec notre partenaire Domofinance EDF

📍 RD 4096 - La Ricaude - 04 180 Villeneuve (face au radar)

☎ 04 86 56 58 46

☎ Stéphane 06 08 09 43 86

☎ Florian 07 85 82 09 79

✉ [climalliance@orange.fr](mailto:climalliance@orange.fr)

Siège social : 42 avenue de Rome 13127 Vitrolles - RCS Salon de Provence 844901447



ARTS

# LES CRÉATEURS FONT LE MARCHÉ A PIERREVERT !

PIERREVERT

La commune de Pierrevert organise le **Marché des Créateurs dimanche 4 juillet**. Cet événement met à l'honneur les artistes et artisans locaux mais aussi de la région. Il encourage l'émergence de nouveaux talents et la découverte de créateurs confirmés. Il met sur le devant de la scène publique l'originalité, l'innovation et la fantaisie.



DÉCOUVREZ DES OEUVRES UNIQUES ET ORIGINALES D'ARTISTES ET D'ARTISANS LOCAUX !

## LE MARCHÉ DES CRÉATEURS !

L'édition 2021 du **Marché des Créateurs prendra ses quartiers de 10 h à 19 h** dans le tout nouveau parc André-Turcan, espace intergénérationnel et ludique situé en plein cœur du village. Il se déroulera en prolongement du marché dominical. **Ce sera une des premières manifestations de l'été à Pierrevert.**

Initié depuis 2012, ce rendez-vous est ouvert à tous. **Il permet de mettre à l'honneur non seulement des artistes et des artisans professionnels afin qu'ils fassent découvrir leurs œuvres uniques et originales.** Vous y trouverez des bijoux, des accessoires, des objets de décoration, de la céramique, de la littérature...

En règle générale, il accueille près de 25 artistes de toute la région.

**Vous aimez les créations uniques ? Vous souhaitez favoriser les artistes et artisans locaux ?**

Venez les rencontrer, découvrir leur savoir-faire et les encourager tout au long de la journée !

### INFOS ET INSCRIPTIONS

**Vous créez ? Vous souhaitez y participer ?**  
**Vous pouvez vous inscrire jusqu'au 15 juin inclus auprès du Service Communication de la commune**  
[communicationpierrevert@gmail.com](mailto:communicationpierrevert@gmail.com)

# EXPO ET FESTIVAL DE BD À 4 MAINS POUR PLASTIK'ART !

MANOSQUE

Ça y est ! Les activités peuvent enfin reprendre pour l'association Plastik'Art. Une belle expo et un Festival de BD vous attendent pour ce mois de juin.

## FBL S'EXPOSE ENFIN !



Alors que l'expo initialement prévue en avril n'a pas pu se tenir, c'est finalement du 10 au 17 juin qu'elle se tiendra à la galerie Plastik'Art à Manosque. Artiste peintre née à Sisteron, avec une enfance passée à Manosque, **FBL vous invite à découvrir sa vision du « Sud »** de l'ombre à la lumière, de la lumière à la couleur.

Une iconographie personnelle, intime... un voyage dans l'imaginaire. Ce ne sont pas moins de 35 œuvres, huiles sur toiles, encres, pastels de différents formats qui vous sont

présentées durant ces 7 jours d'expo.

## FESTIVAL DE BD À 4 MAINS !

Nous vous en parlions dans le magazine du mois d'Avril... Le **1er Festival BD de Manosque se tiendra les 19 et 20 juin 2021**. De nombreuses animations vous attendent durant ces deux après-midis.

Parmi les auteurs confirmés présents lors de ce festival : Julien Neel, Thomas Bianco, Dimat, Christophe Arleston, Jean-Loui Mourier et Mathilde Domecq ou encore Olivier Boza. Des séances de signature sont programmées, un dessin fait à 4 mains sera à gagner en tombola et bien entendu vous pourrez venir à la rencontre des auteurs.



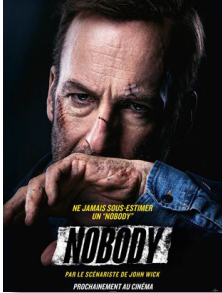
### INFOS

**Association Plastik'Art**  
[plastikart.assomanosque04@gmail.com](mailto:plastikart.assomanosque04@gmail.com)



**DÉCOUVREZ LES SORTIES DE JUIN 2021**  
à visionner dans le cinéma de votre choix !

**SORTIE LE 2 JUIN**

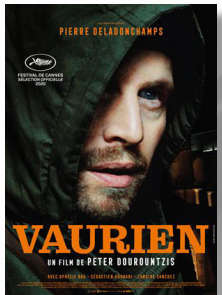


**NOBODY**

Action - De Ilya Naishuller.  
Avec : Bob Odenkirk, Aleksey Serebryakov, Connie Nielsen

Hutch Mansell, un père de famille sans histoire, accumule un tas de frustrations. Alors que des cambrioleurs rentrent chez lui, Hutch va se défendre et faire preuve d'une grande violence. Un incident qui va faire resurgir les secrets de son passé...

**SORTIE LE 9 JUIN**

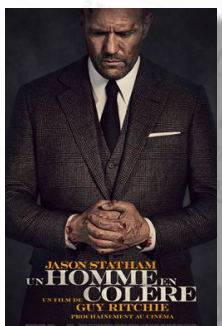


**VAURIEN**

Drame, Thriller  
Avec : Pierre Deladonchamps, Ophélie Bau, Sébastien Houbani

Djé débarque en ville sans un sou, avec pour seule arme son charme. Il saisit chaque opportunité pour travailler, aimer, dormir. Et tuer.

**SORTIE LE 16 JUIN**



**UN HOMME EN COLÈRE**

Action, Thriller  
Avec : Jason Statham, Jeffrey Donovan, Josh Hartnett

Un convoyeur de fond fraîchement engagé surprend ses collègues par l'incroyable précision de ses tirs de riposte alors qu'ils subissent les assauts de braqueurs expérimentés. Tous se demandent désormais qui il est, d'où il vient et pourquoi il est là.



**À VOUS DE POTAGER**

à partir de  
**1€**



**PLANTS DE LEGUMES**



**PLANTS DE TOMATES**



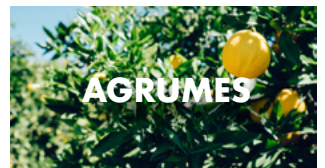
**PLANTS D'AROMATIQUES**



**PETITS FRUITS**



**FRUITIERS**



**AGRUMES**

Nature & Paysage soutient la production locale.

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



SURFINIA



HIBISCUS



FUCHSIA



LANTANA



BÉGONIA



DIPLADENIA

Quartier Le Clos, 04860 Pierrevert  
 04 92 72 59 70  
 nature.paysage04@gmail.com  
 www.natureetpaysage04.com

Rejoignez-nous :  
   
@natureetpaysage04



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 juin

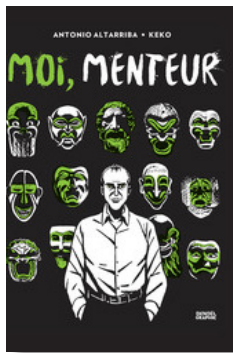


## L'OISEAU BLEU D'ERZEROU

*Ian Manook*  
*Albin Michel*

1915, en Arménie turque, Araxie, 10 ans, et sa petite sœur Haïganouch échappent par miracle au massacre des arméniens. Déportées et condamnées à une mort certaine, elles sont épargnées grâce à un médecin. Construit sur l'enfance romancée de sa grand-mère, Ian Manook nous livre une saga familiale et historique inoubliable. Un récit parfois dur mais pétri d'humanité et d'espoir.

BANDE  
DESSINÉE



## MOI, MENTEUR

*Antonio Altarriba et Keko*  
*Denoël Graphic*

Adrian est conseiller en communication au sein de la principale formation politique en Espagne. Roi des coups tordus et des magouilles en tous genres, il est devenu maître dans l'art du mensonge, aussi bien dans sa vie professionnelle que personnelle. La découverte d'un crime autant

horrible que baroque va détraquer toute sa vie. Un roman graphique dense, maîtrisé, impressionnant, tout en noir et blanc avec quelques pointes de vert toujours bien placées.



ADOLESCENT

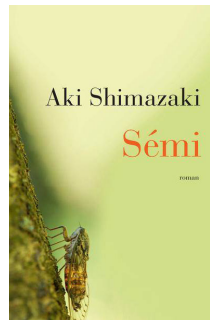


## D'OR ET D'OREILLERS

*Chris Haughton*  
*Editions Thierry Magnier*

Dans le nord de l'Angleterre, au début du XIX<sup>ème</sup> siècle, Mrs Watkins a trois filles à marier. Or elle vient d'apprendre qu'un riche héritier recherche justement une épouse ! Les prétendantes vont devoir passer une nuit au château qui déterminera si elles feront de bonnes épouses... La suite on la connaît,

ou plutôt non pas du tout ! Tant cette histoire ne cesse de nous surprendre par son inventivité, son habileté et sa délicatesse. Un petit bijou à ne pas manquer

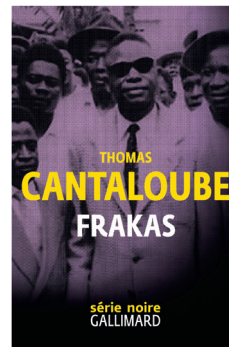


## SÉMI

*Aki Shimazaki*  
*Editions Actes Sud*

Tetsuo et Fujiko vivent en maison de retraite depuis que Fujiko a commencé à développer la maladie d'Alzheimer. Fujiko perd la notion du temps et retourne dans le passé, prenant son mari pour son jeune fiancé. Tetsuo découvre sa femme sous un nouveau jour. Dans un récit

émouvant, subtil et épuré, Aki Shimazaki évoque avec délicatesse les bouleversements intérieurs d'un couple.



## FRAKAS

*Thomas Cantaloube*  
*Editions Série noire Gallimard*

1962, Luc Blanchard, jeune journaliste, enquête sur un groupuscule impliqué dans l'assassinat d'un leader camerounais. Une piste le conduit jusqu'à Yaoundé où ses recherches vont déranger beaucoup de monde. On retrouve avec plaisir les protagonistes de «requiem pour une république»

ainsi que des personnages bien réels : Mitterrand, Pasqua, Defferre et bien sûr Foccart le «père» de la Françafrique. Un polar acéré qui fait réfléchir tout en divertissant.

## A ne pas manquer !



## UN ÉTÉ AVEC RIMBAUD

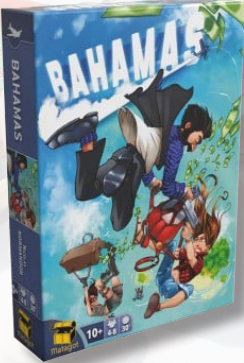
*Sylvain Tesson*

Puisque l'époque nous assigne à résidence, prenons la fuite et passons l'été à bord du bateau ivre de la poésie : Arthur Rimbaud. Sylvain Tesson s'attaque au mythe Rimbaud en le sortant de la kermesse biographique et en le dépoussiérant de ses vieux habits de jeune monstre de la poésie : Rimbaud anarchiste, communard, voyou, punk, beatnik, sauvage, avant-gardiste, moderne, trouvère, futuriste... Certes mais surtout Rimbaud, poète.

## Ludothèque - Et si on jouait ???

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



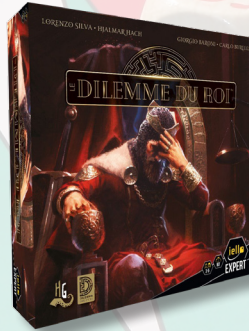
### BAHAMAS

*A partir de 10 ans  
Durée de la partie 30 min  
De 4 à 8 joueurs*

BAHAMAS, vous l'aurez compris, est un jeu d'ambiance bien fourbe. C'est d'ailleurs dans le plaisir à récupérer un parachute que vous allez vous délecter, mais aussi en balançant quelques coups bas. La gestion des dés permet aussi de faire taire un

joueur durant un tour, ce qui est aussi une façon de puiser un peu plus dans sa main, surtout si on doute la possession de plusieurs parachutes de son côté.

### STRATÉGIE



### LE DILEMME DU ROI

*A partir de 14 ans  
Durée de la partie 60 min  
De 3 à 5 joueurs*

Chaque joueur représente l'une des différentes Maisons à la tête du royaume d'Anclisse. À chaque tour de jeu, un nouveau dilemme se présente à vous, alors que l'histoire se dévoile

au fil des événements. Chaque carte est unique et soulève un problème que le Conseil doit résoudre. En tant que proches du roi, ce sont vos décisions qui déterminent le destin du royaume. Discutez, parlementez avec les autres joueurs et faites votre choix. Ainsi, vous ferez progresser l'histoire, et vous serez alors confrontés à d'autres événements. Mais prenez garde ! Si vous devez gouverner pour le bien commun, ne perdez pas de vue les intérêts de votre Maison. Les priorités du royaume ne sont pas nécessairement les vôtres ! Prendrez-vous le risque de mener le peuple à la famine et à l'insurrection pour votre seule gloire ?

### GRAND CLASSIQUE

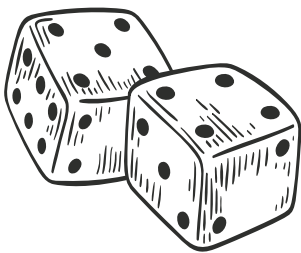


### DOMINION

*A partir de 8 ans  
Durée de la partie 45 minutes  
De 2 à 4 joueurs*

Vous êtes le souverain d'un paisible royaume verdoyant. Vous rêvez d'étendre ce royaume et de le rendre plus grand et plus riche. Il vous faut un véritable Dominion ! En unifiant sous votre bannière les nombreux fiefs au bord de l'anarchie qui vous entourent, vous leur apporterez paix et civilisation. Mais d'autres monarques partagent vos ambitions. Vous devrez agir promptement afin d'acquérir le plus de terres possible !

## COUP DE COEUR



### MARVEL CHAMPIONS

*A partir de 8 ans - Durée de la partie 45 minutes - De 1 à 4 joueurs*

Marvel Champions est un jeu coopératif. Chaque héros Marvel dispose de capacités incroyables, mais pour triompher du Mal, vous devrez travailler en équipe en coopérant avec les autres joueurs. Le rôle du méchant est de développer sa menace. S'il parvient à atteindre son objectif, les héros perdent ensemble la partie. Au contraire, si le groupe de champions parvient à riposter efficacement en œuvrant collectivement, le Bien triomphera du Mal. Qu'attendez-vous pour sauver le Monde ?

Installée à Villeneuve, depuis bientôt 3 ans, Fiona ne cesse de se former pour vous proposer dans son salon de coiffure des nouveautés. Cette fin d'hiver a été l'occasion pour Fiona de se former et de mettre en place sa propre technique de massage crânien bénéfique pour vos cheveux mais pas que... Nous avons même testé pour vous !

## VILLENEUVE

Après vous avoir proposé la coloration végétale en fin d'année dernière, Fiona **vous propose désormais au sein même du salon une prestation qui vous ravira et vous permettra de lâcher prise, de retrouver de l'énergie tout en prenant soin de vos cheveux : le massage crânien.**



### LE MASSAGE CRÂNIEN

Originnaire d'Inde le **massage crânien puise ses origines dans l'ayurvéda, c'est à dire une harmonie entre le corps et l'esprit.** Cette pratique offre de nombreux bienfaits comme

la réduction du stress ou encore l'élimination des toxines. Nous menons tous une vie trépidante et souffrons tous plus ou moins de stress et de tensions qui s'accumulent au niveau de la tête et du cou, ce qui à terme va provoquer une sensation de lourdeur et d'oppression. Le massage crânien va tout bonnement soulager cette tension et nous savons tous qu'une fois la tête relaxée, le reste du corps l'est aussi !

Le massage crânien est sans conteste un moment de détente, une bulle de bien-être dans un quotidien parfois très agité.

Sous la pression des doigts de Fiona, **votre système vasculaire va être oxygéné** et cela va, de fait, **agir sur votre système nerveux et permettre d'évacuer le stress.** Pour que la détente soit efficace le massage de Fiona alterne entre accupression pour évacuer les tensions, mouvements glissés pour se relaxer, frictions et étirements pour la circulation de l'énergie. Ce type de massage permet de ressentir très rapidement les effets.

### LE MASSAGE CRÂNIEN POUR DES CHEVEUX PLUS BEAUX

Hormis un moment de détente, de lâcher prise incontestable le **massage crânien pratiqué au Salon présente de réels bénéfices sur vos cheveux.** En effet, en massant le cuir chevelu, ce dernier va bénéficier d'une meilleure oxygénation, **le cuir chevelu va être assoupli pour donner aux cheveux plus de brillant et de soyeux.**



**MASSAGE CRÂNIEN,  
DÉTENTE, LÂCHER PRISE  
ET SOIN DES CHEVEUX AU SALON  
À VILLENEUVE**

# MASSAGE CRÂNIEN : NOUVEAUTÉ AU SALON A VILLENEUVE !

Fiona sélectionne une huile de massage aux huiles essentielles dont les vertus ne sont plus à prouver. Sous la pulpe des doigts vous allez sentir la peau du cuir chevelu s'assouplir tout doucement. Souvent au changement de saison ou en cas de stress intense, vous pouvez constater une chute de cheveux plus importante que de coutume. **Le massage du cuir chevelu favorise aussi la repousse par l'assouplissement du cuir chevelu; la circulation sanguine est stimulée pour une meilleure irrigation des racines.**



### TOUJOURS PLUS DE BIEN-ÊTRE !

Toujours fidèle à ses aspirations, Fiona dans son travail de **coiffeuse recherche toujours les meilleurs produits et les meilleures solutions pour prendre soin de vous, et de vos cheveux.** C'est pourquoi elle utilise des produits les plus naturels possible, d'ailleurs si vous n'avez pas osé franchir le pas de la **coloration 100% végétale à base de plantes et d'eau c'est le moment de le faire!** Grâce à ces ingrédients végétaux, le cheveu va être nourri et votre chevelure en général se verra renforcée, plus brillante.

Avoir recours au massage crânien et à la coloration végétale est le combo parfait pour un bien-être optimal, et des cheveux éclatants et en bonne santé !

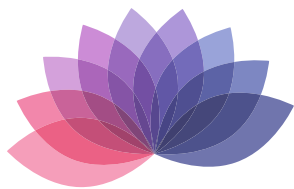
Pour mieux se rendre compte de ce qu'est réellement le massage crânien quoi de mieux que de l'avoir testé pour vous en vanter les bénéfices ? Et bien c'est chose faite, nous vous racontons notre expérience !



Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18h non stop  
Le samedi de 9h à 12h - Tél. 04 92 73 11 69

4 Rue du Château - 04180 Villeneuve





# On à testé pour vous...

## Le massage crânien au Salon



### COMMENT CELA SE PASSE-T-IL ?

Après en avoir discuté avec Fiona, nous sommes tombées d'accord que pour mieux apprécier le massage crânien il fallait le faire dans sa totalité à savoir en quatre séances !

Tout d'abord Fiona préconise de se vêtir avec des vêtements dans lesquels on se sent bien, type legging et débardeur.

#### Première séance :

Pour cette première séance ce sont 2h15 de détente qui nous attendent. Un coin «cocooning» dans le salon est dédié à cet effet, lumière tamisée, musique douce relaxante. Une fois allongée sur la table de massage, quoi de plus agréable que de sentir une douce chaleur sous le dos, ce qui nous promet un moment de lâcher-prise total. **La tête est positionnée sur un shiroadarha qui laisse couler un filet d'eau ni trop chaud ni trop froid, juste à bonne température, sur un point précis du front qui va activer la glande pinéale.** Vous ne le saviez peut-être pas, et moi non plus d'ailleurs, mais cette glande sécrète la mélatonine. Alors que l'on commence déjà au bout de quelques minutes à se sentir «zen» Fiona dépose avec soin des petites lingettes chaudes sur les yeux. Le temps semble s'être suspendu et nous voilà déjà transporté dans un autre monde. **Au bout d'environ 25 minutes, Fiona va réaliser le massage crânien avec une huile de massage à base d'huiles essentielles soigneusement sélectionnées.** Pour moi Ce sera un subtil mélange d'ylang-ylang et d'orange douce. Un pur bonheur !

**Durant environ une heure, Fiona pratique du bout des doigts un massage du cuir chevelu à la fois doux et énergique** qui vient stimuler les différents points d'accupression que l'on peut avoir sur le crâne et jusque dans le cou, ce qui procure un vrai moment de relaxation. **La stimulation de ces points va libérer les blocages tout en stimulant le cuir chevelu.**

Une fois le massage crânien terminé, un enveloppement végétal à base d'ortie et de spiruline soigneusement sélectionné par Fiona en fonction de la nature des cheveux, est appliqué sur les cheveux. Avec soin, des serviettes chaudes sont positionnées sur les yeux et le menton. En fond sonore la musique relaxante complète ce moment de détente. Un fois que le temps de pose du masque est terminé, Fiona nous sortira, avec sa petite voix douce de ce voyage de bien-être. Une boisson nous est proposée pour revenir tout doucement à la réalité. Au bout de ces quelques minutes «d'atterrissage» on passe au bac pour un shampoing, on terminera cette première séance avec un coiffage.

**A l'issue de cette première séance, c'est une vraie sensation de légèreté et de bien-être qui vous à envahit.** En attendant la deuxième séance prévue une semaine plus tard, **les bénéfices se font sentir au quotidien : moins de stress, une vision des choses plus positive et des cheveux doux, brillants !**

#### Deuxième séance :

La semaine d'après nous voilà de retour au Salon, **pour la deuxième séance, qui durera environ 1h40.** La séance commence toujours dans une ambiance cosy avec le même rituel : **filet d'eau sur le front, serviettes tièdes...** vient ensuite le **massage crânien avec les mêmes huiles essentielles ylang-ylang et orange douce.** Toujours aussi agréable, la sensation n'est cependant pas la même que lors de la première séance. **Autant la première fois c'était comme si on était hypnotisé, autant durant ce deuxième massage crânien, c'est une sensation d'énergie, qui nous envahit !** La même sensation de bien-être que lorsque l'on vient de faire une grosse séance de sport, mais la fatigue et les courbatures en moins ! Une fois le massage fini on termine par la dégustation d'un thé, un shampoing et un coiffage. **C'est dans une forme olympique que nous attendons avec impatience la 3<sup>ème</sup> et avant-dernière séance.**

#### Troisième séance :

**Cette 3<sup>ème</sup> et avant-dernière séance commence comme les deux premières : lumière tamisée, musique relaxante, filet d'eau sur le front, serviette chaude...** le massage crânien toujours à base d'huile de massage aux huiles essentielles est toujours un réel bonheur. Une nouvelle fois, le temps semble s'être arrêté. Cette fois-ci la séance dure environ 1h20. La sensation est encore différente par rapport aux deux premières. **Fiona nous indique que cette troisième séance rétablit l'équilibre des énergies,** nous sommes dans la «zénitude» absolue. A l'issue de ce 3<sup>ème</sup> massage Fiona ne procède pas au shampoing mais nous conseille de laisser «poser» l'huile de massage toute la nuit. Ce conseil est suivi à la lettre ! Après le shampoing du lendemain, **les cheveux sont plus souples et plus brillants. Bref le massage crânien est aussi bon pour le bien-être mental que pour les cheveux !**

#### Quatrième et dernière séance :

Cette ultime séance commence avec le même rituel que les 3 précédentes, et une nouvelle fois le temps semble s'être arrêté. Ces 60 minutes sont encore du pur bonheur, le massage crânien tout en douceur nous laisse dans un état de zénitude absolue. Comme pour l'avant dernière séance, Fiona nous conseille de ne pas procéder au shampoing le soir même mais d'attendre le lendemain.

**Nous voilà donc après ces 4 rituels dans une forme olympique avec un cuir chevelu sain, des énergies rééquilibrées, des cheveux plus brillants, plus souples...**

**Bref nous ne saurions vous conseiller autre chose que d'aller tester vous aussi les massages crâniens au Salon à Villeneuve. C'est une expérience bien-être nouvelle, et n'oubliez pas « Le bien-être passe par la tête ! »**





ÉVÈNEMENT

Alors que nos commerçants locaux ont encore été obligés de tirer leur rideau en novembre, et après le vif succès de la première opération mise en place en 2020, l'Association des Commerçants en partenariat avec la Ville de Manosque relance l'opération Osco cadeaux. Vous avez jusqu'au 7 juillet 2021 pour tenter votre chance !

MANOSQUE

### OSCO CADEAUX KESAKO ?

L'opération Osco Cadeaux est basée sur le principe d'une grande tombola qui va vous permettre de **gagner toutes les semaines de nombreux bons d'achat valables dans les restaurants, bars et commerces de Manosque.**

Le but d'une telle opération est de soutenir le commerce local, il faut savoir que lors de la première édition en 2020, ce ne sont pas moins de 50 000 € en bons d'achat qui ont été gagnés. Cette 2<sup>ème</sup> édition d'Osco Cadeaux a commencé le 19 mai et se terminera le 7 juillet 2021, vous avez donc 7 semaines pour tenter votre chance.



### COMMENT PARTICIPER ?

Si vous aussi vous souhaitez tenter votre chance, il vous suffit de retirer des bons de participation (sans obligation d'achat) à l'accueil de la Mairie ainsi qu'à l'Office de Tourisme de Manosque et bien entendu dans l'un des commerces, bars et restaurants participants à l'opération. Une fois que vous avez votre bulletin en main, rien n'est plus simple que d'aller le glisser dans l'urne prévue à cet effet qui se trouve place de l'Hôtel de Ville à Manosque. Impossible de la rater !

Il est important de savoir que vous ne pouvez glisser qu'un seul et unique bulletin par personne et par semaine, mais par contre il est tout à fait possible de participer toutes les semaines jusqu'au 7 juillet et, de fait, augmenter vos chances de gagner ! Un tirage au sort aura lieu tous les mercredis au bureau de l'ACAM.

# GAGNEZ DES BONS D'ACHAT AVEC OSCO CADEAUX !

Ce ne sont pas moins de plus de 65 gagnants par semaine qui se partageront sur toute la durée du jeu, 30 000 € en bons d'achat. Lors de chaque tirage hebdomadaire 70 bons d'achat de 50€ (sauf la dernière semaine 80 bons d'achat de 50€) et 40 bons d'achat de 20€ sont à gagner.

## OSCO CADEAUX... JOUEZ, GAGNEZ, CONSOMMEZ MANOSQUE !

### LES BONS D'ACHAT

La répartition des bons d'achat se fait de la manière suivante :  
**du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> prix : 300€ sous forme de bons de 50 € utilisables dans les commerces indiqués sur les bons.**

**du 6<sup>ème</sup> au 15<sup>ème</sup> prix : 150€ sous forme de bons de 50 € utilisables dans les commerces indiqués sur les bons (sauf dernière semaine du 6<sup>ème</sup> au 20<sup>ème</sup> prix)**

**du 16<sup>ème</sup> au 25<sup>ème</sup> prix : 50€ en 1 bon d'achat utilisable dans le commerce indiqué sur le bon (sauf dernière semaine du 21<sup>ème</sup> au 32<sup>ème</sup> prix)**

**du 26<sup>ème</sup> au 68<sup>ème</sup> : 20€ en 1 bon d'achat utilisable dans le commerce indiqué sur le bon (sauf dernière semaine du 21<sup>ème</sup> au 32<sup>ème</sup> prix).**

*Attention les bons d'achat ne sont ni échangeables, ni remboursables, et ce, même en cas de perte .*

Maintenant que vous savez tout, à vous de jouer ! En plus de vous faire plaisir, vous allez aussi apporter votre soutien aux commerces locaux et les faire re-vivre !

### INFOS ET RÈGLEMENT

Opération Osco Cadeaux du 19 Mai au 7 Juillet  
Association des Commerçants de Manosque (ACAM)  
39 rue Grande 04100 Manosque.



L'été approche et pour certains d'entre nous la question de la pose d'une climatisation va se poser. Climalliance chauffagiste à Villeneuve et spécialiste des énergies renouvelables vous propose de profiter dès à présent d'une large gamme de climatisations réversibles pour que votre logement soit plus frais cet été. Pour anticiper l'hiver, pensez à changer votre mode de chauffage... Climalliance aura également de quoi vous satisfaire.

VILLENEUVE

# NI CHAUD, NI FROID AVEC CLIMALLIANCE À VILLENEUVE !

## CLIMATISATION OU CHAUFFAGE, CLIMALLIANCE EST VOTRE ALLIÉE

Dans la région, l'été est une période que beaucoup attendent avec impatience grâce aux avantages qu'elle procure. Mais la chaleur excessive présente dans les habitations est un inconvénient majeur. Quoi de mieux que de climatiser son logement pour se sentir bien ? **Climalliance vous propose toute une gamme d'appareils dernier cri et éco-responsables pour que la chaleur de votre habitation ne soit qu'un lointain souvenir.** Et si vous n'avez pas besoin de rafraîchir votre logement et que **vous préférez anticiper l'hiver**, Climalliance, détentrice du label RGE (ce label est un gage de qualité indispensable pour réaliser vos travaux d'économie d'énergie), pourra vous faire bénéficier des aides auxquelles vous pourrez prétendre pour changer votre système de chauffage. Parmi ces aides : ma prime Rénov, l'éco-prêt à taux zéro, la prime coup de pouce, le chèque énergie ou bien la TVA à 5,5%, vont vous permettre d'avoir un nouveau système de chauffage, efficace qui vous fera faire des économies. **Vous pourrez bien évidemment avoir tous les renseignements nécessaires sur tous ces « coup de pouce » grâce aux conseils de Michel Vanhoenacker et de ses commerciaux Stéphane et Florian.**



## QUEL MATERIEL POUR VOUS ?

Avant de démarrer vos travaux Climalliance se rendra dans votre logement pour réaliser une étude complète de vos besoins, afin de déterminer quel type de matériel sera le plus adapté.

Ensuite l'entreprise vous proposera d'opter pour une climatisation réversible air/air qui vous permettra soit de chauffer votre

logement en diffusant les calories venues de l'extérieur, soit de le rafraîchir en captant les calories excédentaires. Et tout ceci en filtrant les pollen et acariens pour protéger votre logement. **Les nouveaux appareils de climatisation vous apporteront confort et silence d'utilisation** (fini les appareils bruyants et imposants). Vous pourrez opter également pour des appareils de climatisation réversible connectés dernier cri qui offrent un design soigné et différents coloris avec de grandes performances et nec plus ultra : vous pourrez les piloter à distance. Pour ceux qui veulent plutôt du chauffage pourquoi ne pas remplacer votre système de chauffage actuel par une pompe à chaleur air/eau qui fonctionne sur le même principe. Si vous souhaitez remplacer votre ancienne chaudière, les travaux seront moindres, puisque les techniciens de chez Climalliance raccorderont la pompe à chaleur à votre circuit actuel.



**FRAIS EN ÉTÉ, CHAUD EN HIVER... CLIMALLIANCE  
VOTRE PARTENAIRE ÉNERGIES RENOUVELABLES !**



## LES ATOUTS DE CLIMALLIANCE

**Michel Vanhoenacker avec plus de 20 ans d'expérience** et une formation de frigoriste a su évoluer dans le chauffage thermodynamique grâce à diverses formations effectuées, a créé en 2018 Climalliance. Cette entreprise familiale à toutes les qualifications requises dans le domaine d'installation de climatisation et pompe à chaleur pour les particuliers comme pour les professionnels. **Climalliance assure un service de proximité pour le neuf et la rénovation dans un rayon de 100 km autour de Villeneuve** par des techniciens qualifiés qui assureront l'installation, la maintenance et la réparation de votre climatisation réversible, split mural, gainable, console, ballon thermodynamique et pompe à chaleur air/eau. **Que vous soyez particulier ou professionnel l'entreprise vous garantit des travaux dans le respect de votre budget et des délais annoncés**, l'équipe de Michel Vanhoenacker réalisera également votre devis sur mesure gratuitement et sera bien évidemment à votre écoute pour toute question sur vos futurs travaux et votre futur matériel. **Climalliance ne travaille qu'avec les plus grands fabricants (MITSUBISHI ELECTRIC, DAIKIN, HITACHI)** et se forme régulièrement aux nouvelles technologies et normes en vigueur pour pouvoir réparer tous types de marques et proposer un **SAV rapide et performant**. **Alors si vous voulez participer au respect de notre planète gagner en confort de vie tout en réduisant votre facture, Climalliance a de quoi vous convaincre.** Climalliance est partenaire Domofinance pour le financement de toutes installations ainsi que Synerciel, réseau d'expert proche de chez vous.

## CONTACT

CLIMALLIANCE

RD 4096 - La Ricaude - 04180 Villeneuve (face au radar)

Tél. 04 86 56 58 46 - [climalliance@orange.fr](mailto:climalliance@orange.fr)

Vos commerciaux

Stéphane : 06 08 09 43 86 / Florian : 07 85 82 09 79

Le magazine « Le Point » avec son partenaire Statista, a établi un palmarès des meilleurs instituts de formation de France pour 2021. C'est plus de 14 000 évaluations à travers la France qui ont permis d'établir ce classement parmi 800 centres de formation. ADF fait honneur à Manosque puisque le centre se retrouve parmi les meilleurs de France !

# ADF PARMIS LES MEILLEURS INSTITUTS DE FORMATION DE FRANCE !

## EMPLOI / FORMATION

Dans le classement, ADF est nommé 4 fois dans 4 catégories différentes :

- Formation professionnelle comptabilité et juridique : 5<sup>ème</sup> rang
- Formation professionnelle management et développement personnel : 9<sup>ème</sup> rang
- Formation professionnelle informatique : 19<sup>ème</sup> rang
- Formation linguistique : 18<sup>ème</sup> rang

«C'est avec une grande fierté que nous continuerons à accomplir notre travail, celui de vous aider, vous accompagner et vous former pour que votre avenir professionnel soit à la hauteur de nos investissements à tous. Merci de votre confiance, elle nous va droit au cœur ! » Michel Pucheu - directeur d'ADF Formation

### QUELS SONT LES INGRÉDIENTS DE LA RECETTE DU SUCCÈS ?

**ADF Formation, c'est une équipe de formateurs performants et humains** dans l'accompagnement des stagiaires sur leur parcours de formation et de réussite, avec un **suivi personnalisé, des entretiens individuels réguliers et un suivi en entreprise.**

#### Les compétences d'ADF en comptabilité et gestion

ADF a, depuis des années, **développé une réelle expertise dans la comptabilité et la gestion** en proposant des formations diplômantes : titre professionnel secrétaire comptable, BTS comptabilité gestion, BTS gestion de la PME, DCG... **Cette expertise est une vraie chance pour notre territoire et permet d'avoir des formations de qualité.**

- **L'innovation pédagogique est au cœur du système de réussite d'ADF**

En effet, le centre de formation propose **une pédagogie individualisée unique** permettant à chacun d'avancer sur son parcours de formation. Concernant la durée de formation, ADF propose aussi de réaliser des BTS en un an à temps plein dans le cadre d'une reconversion professionnelle.

**À son arrivée en 2015 à la tête d'ADF, Michel Pucheu a développé les formations en management et développement personnel.** Dès lors, ADF propose des formations mais aussi un accompagnement auprès des entreprises qui souhaitent faire évoluer leurs méthodes de management et aller sur un management plus agile et participatif. **Les outils et méthodes employés sont montés sur mesure pour les entreprises et correspondent à leurs attentes.**

- **ADF c'est aussi un catalogue de formations professionnelles continues pour la montée en compétences des salariés.**

Cette particularité de former à la fois des étudiants et des salariés nous permet de faire le lien entre organisme de formation, CFA et les entreprises. **Etre toujours connecté aux attentes des entreprises c'est une valeur dans l'ADN d'ADF !**


À la rentrée 2021, ADF va ouvrir une nouvelle formation, le BTS SIO (Option SISR – maintenance informatique) pour être au plus près des demandes des entreprises du territoire. Elle se déroulera en alternance sur deux ans. Vous pouvez nous contacter sans attendre pour vous y inscrire.

### DES SOLUTIONS DE FINANCEMENT

ADF fonctionne avec de multiples financeurs (OPCO, CPF, CPF-PTP) et profite de cette occasion pour remercier très chaudement les institutionnels, la Région SUD et Pôle emploi qui ont toujours soutenu notre centre.

**En conclusion, n'oublions pas que pour ADF, le critère le plus important est l'emploi et le taux d'employabilité des stagiaires.** Ces critères sont suivis dans leurs évolutions et communiqués régulièrement. **Alors, si vous recherchez une formation pour être sûr de trouver un emploi, contactez-les !** EN 2020 tous les stagiaires ayant obtenu un BTS Comptabilité Gestion ou un BTS Gestion de la PME ont trouvé un travail !

Depuis Mai 2021, ADF certifié QUALIOPi



processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION ACTIONS DE FORMATION PAR APPRENTISSAGE**

➔ **Calendrier des formations courtes**

<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Indesign initiation</b> 9,10 et 16 juin 2021 21h - Rachel PELAPRAT</li> <li>● <b>Photoshop initiation</b> 1,2 et 3 juin 2021 21h - Rachel PELAPRAT</li> <li>● <b>Photoshop Perf.</b> 15, 16 et 17 juin 2021 21h - Aurélie FONTANEL</li> <li>● <b>Gestion du stress</b> 11 et 18 juin 2021 14h - Fanny GODARD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Estime de Soi</b> 17 et 22 juin 2021 14h - Fanny GODARD</li> <li>● <b>Indesign Perf.</b> 29,30 et 5 juillet 2021 21h - Rachel PELAPRAT</li> <li>● <b>Gestion des conflits</b> 9 et 14 septembre 2021 14h - Magali DAUBIER</li> <li>● <b>Développer une comm. efficace avec son équipe et sa hiérarchie</b> 7 et 14 octobre 2021 14h - Fanny GODARD</li> </ul>
---	---



**ADF FORMATION**  
22 rue des Entrepreneurs Z.I St Joseph - MANOSQUE  
Tél. 04 92 72 82 82 - accueil@adfformation.fr  
Tous les programmes de formation sont consultables sur le site internet : [www.adfformation.fr](http://www.adfformation.fr)  
Suivez ADF sur la page facebook @ ADF Formation de nombreuses offres d'emploi en alternance y sont publiées !



# OPTEZ POUR L'ALTERNANCE

## NOS FORMATIONS

### NIVEAU 4 BAC

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

### NIVEAU 5 BTS

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

### NIVEAU 6 LICENCE

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

RENTRÉE SEPT. 2021

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

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



[adfformation.fr](http://adfformation.fr)



■ ■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante:  
**ACTIONS DE FORMATION - ACTIONS DE FORMATION PAR APPRENTISSAGE**



PARCE QUE **VOUS** N'ÊTES PAS COMME TOUT LE MONDE  
NOUS RECHERCHONS AVANT TOUT DES PERSONNALITÉS.

Devenez entrepreneur de votre vie :  
Après avoir eu le plaisir de concevoir ensemble votre projet Schmidt,  
nous vous proposons de rejoindre notre aventure humaine.

## **REJOIGNEZ NOTRE ÉQUIPE !**

Votre magasin **SCHMIDT MANOSQUE** recrute  
2 CONCEPTEURS(TRICES)-DESIGNERS  
pour renforcer l'équipe en place.

Expérience dans le métier demandée.

### **> SCHMIDT MANOSQUE**

273 avenue du 1<sup>er</sup> Mai - ZI St Joseph - 04 100 MANOSQUE - Tél. 06 67 06 83 90

Horaires : Lundi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h

Du mardi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h30 - Samedi non stop 10h - 18h



Concepteur-vendeur  
à **27 ans**

Passionné de voyages  
à **18 ans**

Aventurier  
à **8 ans**

Clément



**SCHMIDT**

# HOME SCHMIDT HOME



## JUSQU'AU 30 JUIN COUP DE CŒUR SUR LE RANGEMENT

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

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

### SCHMIDT MANOSQUE

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

ZI St Joseph

Tél. 06 67 06 83 90

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





ÉVÈNEMENT

Alors même les plus petits villages de notre territoire ont de belles choses à nous faire découvrir, il est important de valoriser ce patrimoine. Puimisson, petite commune du plateau de Valensole n'est pas en reste quand il s'agit de se mettre en avant. L'Association Les Rendez-vous de Puimisson vous promet une belle programmation pour l'été.

## PUIMOISSON

Créée en 2016, l'association « Les Rendez-vous de Puimisson » trouve son essence dans l'envie de valoriser et faire connaître le village. Les membres très actifs ont à cœur de se dévouer pour mettre en place différentes animations à cet effet. La valorisation, l'entretien, la rénovation du petit patrimoine sont des cordes ajoutées à l'association.

Depuis maintenant 4 ans, l'association s'implique dans l'organisation de la Journée du Patrimoine qui se déroule chaque mois de septembre. Ces journées du Patrimoine ont permis de mettre en avant le caractère exceptionnel de l'abreuvoir souterrain situé sous la Place du Portail au cœur du village qui impressionne systématiquement les participants aux journées du patrimoine. Aux yeux de tous, ce site mérite une rénovation du bassin et des murs...



### LA PROGRAMMATION DES ANIMATIONS...

Un été bien rempli se profile à Puimisson ! Notez les dates dans vos agendas...

**RED CARPET**



**Lundi 21 juin** : La Place du Paty sera en fête dès 20h avec le concert des « Red Carpet ». Le groupe aborde les thèmes de la vie avec pudeur et humour, sur des airs relevés teintés de jazz, de swing et de musiques du monde...



**Samedi 26 juin** : Pour cette première semaine d'été, c'est encore la musique qui est mise à l'honneur avec le concert du Patrimoine à 20h dans la cour de l'école. C'est un hommage à Brassens qui sera rendu avec Max Chorier et Philippe Boisshot.



# PUIMOISSON : LES RENDEZ-VOUS A NE PAS MANQUER !



**Dimanche 27 juin** : L'association n'ayant pu faire de loto cet hiver, elle prend les choses à bras le corps et organise un méga loto du patrimoine sur la place St Eloi à 17h !



**Vendredi 9 juillet** : La musique résonnera de nouveau sur la Place du Paty à 21h avec un concert de Jean Marc Desmeropian. Vous assisterez à un florilège de chansons Françaises que vous fredonnerez à tous les coups !

**Dimanche 18 juillet** : C'est le grand déballage dans les rues de Puimisson. Lors du vide-maison, vous dénicherez certainement la pépite que vous ne pensiez plus pouvoir trouver !

**Samedi 24 juillet** : Comme tous les ans, la place St Eloi se verra à partir de 16 h accueillir la Journée autour du livre, de l'art et de la lecture. En ouverture de cette journée, une conteuse interviendra. Vous pourrez assister à des interviews d'auteurs, des dédicaces, des lectures et bien d'autres choses à venir découvrir sur place.



**LES RENDEZ-VOUS  
DE PUIMOISSON...  
VOUS DÉVOILE  
SES ANIMATIONS !**

**Dimanche 25 juillet** : Vous assisterez à une pièce de théâtre par la compagnie Base Art « Sous le vent ». Cette pièce est tirée de l'oeuvre de Maria Borrely, romancière et résistante ayant vécu à Puimisson.

En approche de l'automne et de la fin de la saison estivale, l'association vous donne rendez-vous le **Dimanche 19 septembre** pour la journée du patrimoine.

Et enfin le **Dimanche 3 octobre** la Place Ste Eloi accueillera le dernier vide-grenier de la saison de 9h à 18h.

Cette belle programmation est ouverte à tous et à toutes !

### INFOS

lesrendezvousdepumisson@orange.fr  
Tél. 06 83 20 45 91







Cette année encore, la cité thermale va accueillir la 3<sup>ème</sup> édition du Verdon Relax Festival. Le Samedi 19 et le Dimanche 20 Juin laissez vous porter par l'ambiance relaxante et osez faire une pause détente dans le magnifique Parc Morelon où exposants, thérapeutes, professionnels de santé ainsi que des cours de yoga en plein air et bien d'autres activités vous attendent. Nous vous dévoilons ce qui vous attend pour ce week-end 100% Relax !

## GREOUX-LES-BAINS



Créé il y a maintenant 3 ans, le Verdon Relax Festival se démarque grâce à son concept original : réunir les professionnels du sport, de la santé et du bien-être dans un cadre reposant et agréable pour faire découvrir les disciplines et spécificités de chacun.

Tout au long de ces deux jours de festival, vous pourrez au travers d'une balade dans le parc venir à la rencontre de thérapeutes,

professionnels de santé ou encore découvrir des activités de loisirs et sportives, tout en étant en extérieur et en profitant du plein air.

### LE PROGRAMME DU WEEK-END

Tout au long du week-end, vous pourrez choisir de participer à des séances collectives de Yoga Pilates, Yoga Danse, Yoga enfant, Danse thérapie, Qi Gong, Stretching, Méditation, Renforcement musculaire ou encore de Gym Douce. Ce sera aussi l'occasion de participer à des séances de footing santé, de pratiquer des randonnées en VTT ou encore de la marche nordique. C'est une large palette d'activités qui vous attend où chacun pourra trouver son bonheur en fonction de ses besoins, de son niveau et de ses possibilités physiques. Notez bien que les activités sont proposées à un tarif unitaire ou dans le cadre d'un forfait journalier et toujours dans le respect des consignes en vigueur. Pensez à vous munir de votre matériel et de votre tapis pour la pratique. Compte tenu des mesures sanitaires aucun prêt ne sera possible. Des tapis seront en vente à prix coutant sur l'évènement.



Les enfants pourront également participer à des activités et animations gratuites comme par exemple s'initier à l'athlétisme avec le club ADLV, ou encore des balades en VTT, des jeux sont également prévus et bien sûr pour tous les visiteurs des espaces détente, des petits concerts et intermèdes musicaux rythmeront le week-end. Bref que vous soyez pratiquants, confirmés ou débutants, ce 3<sup>ème</sup> Verdon Festival est fait pour vous ! Ne manquez pas les Yog'Apéro du samedi soir.

# LE VERDON RELAX FESTIVAL REVIENT POUR LA 3<sup>ÈME</sup> ÉDITION !



Hormis les activités proposées, une zone dédiée : «le Village des Thérapeutes» réunira sous les grands arbres du parc thérapeutes et professionnels de santé. Ce sera l'occasion de découvrir et d'expérimenter leurs méthodes (séances gratuites ou payantes) qui seront peut-être une réponse à vos maux et pathologies.

Une trentaine de thérapeutes seront présents et certains animeront des conférences, des ateliers et des moments d'échanges.

### RENCONTREZ DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ, DÉCOUVREZ DES ACTIVITÉS DE LOISIRS, DE BIEN-ÊTRE ET SPORTIVES POUR 2 JOURS 100% RELAX !

### LE MARCHÉ BIEN-ÊTRE



Ce sera aussi l'occasion de flâner dans les allées du parc et découvrir le «Marché Bien-être». Ce marché a pour but de valoriser les artistes, créateurs, producteurs locaux et sera l'occasion de vous faire découvrir le savoir-faire et les spécialités de notre département, car notre bien-être passe par nos 5 sens... «Créateurs d'accessoires de yoga, de bijoux, de vêtements, pour le sens du toucher; de cosmétiques naturels, huiles essentielles, de parfums, ... pour la senteur ; mais aussi de décorations, libraires ou artistes en tout genre pour la vue et l'ouïe ; sans oublier des producteurs locaux pour découvrir les spécialités de la région au travers du sens gustatif. Tout sera réuni pour exalter les sens de nos festivaliers».

### INFOS ET INSCRIPTIONS

Samedi 19 et dimanche 20 juin : 9h - 18h

Entrée au festival : 2€ - Gratuit pour les moins de 10 ans.

Parking à proximité.

### Billetterie cours et activités :

Bureaux d'information touristique de la DLVA

En ligne sur : [www.weezevent.com/verdonrelaxfestival](http://www.weezevent.com/verdonrelaxfestival)

Sur place (dans la limite des places disponibles)

Consultez le planning des cours, des séances collectives, des conférences sur l'évènement facebook :

Verdon Relax Festival #3 - Gréoux 19 & 20 juin 2021

Contact : [sportrelaxfestival@gmail.com](mailto:sportrelaxfestival@gmail.com) - Tél. : 06 95 12 80 92



Après un long entracte qui a mis à l'arrêt toutes les salles de spectacles et concerts, nous sommes heureux de pouvoir vous présenter le programme de festival d'un lieu culte du département. Et cerise sur le gâteau, ce programme se déroulera en dehors de l'enceinte du K'fé quoi, on vous dévoile la programmation !

FORCALQUIER



L'envie de rire, chanter, danser est présente plus que jamais en chacun de nous. Il faut donc trouver des idées, s'adapter à la situation pour ne plus revivre de confinements ou de fermetures de salles. Le K'fé Quoi l'a bien compris et a imaginé pour des retrouvailles dignes de ce nom,

un festival qui aura à la fois vocation à ce que des artistes se produisent en concert et la découverte de lieux insolites et secrets. Ces lieux ont été pensés bien sûr, pour répondre aux contraintes sanitaires et s'adapter à leur évolution encore trop incertaine mais aussi pour vous procurer ce sentiment de liberté dont nous avons tous besoin.



www.le-kfe-quoi.com

DEMANDEZ LE PROGRAMME !

Juin 2021

- Les festivités commencent le samedi 26 juin au Couvent des Cordeliers à Forcalquier avec le groupe « SAGES COMME DES SAUVAGES » et leur chansons ni kreol ni zorey.

Juillet 2021

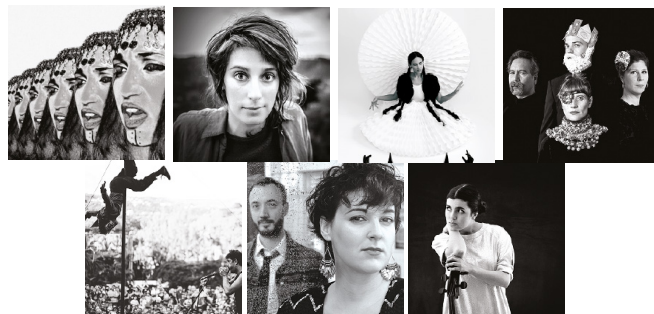
- Ensuite pour les 6/7 et 8 juillet ce sera au tour de « DOM LA NENA » de se produire au Théâtre Marius à Lurs avec de la pop et bossa Brésilienne.

# LE K'FÉ QUOI REMET LE SON ET PART EN GOGUETTE !

- Les 20 /21 et 22 juillet ce sera le « LE SECRET » projet de Marion Rampal et Pierre-François Blanchard au Cloître à Cruis
- « LA BRISE DE LA PASTILLE » seront quant à eux à la Salle des Fêtes de Montlaux les 27/ 28 et 29 juillet avec un spectacle de clown, musique et existentialisme.

Août 2021

- Pour le mois d' Août « LA CHICA » sera présente les 3, 4 et 5 sur la place de la Mairie à Limans avec sa pop envoûtante.
- Ensuite vous aurez droit au solo collectif avec « LIOR SHOOV » les 10, 11 et 12 Août en l'Eglise Notre Dame des Neiges à Montjustin
- Et enfin le groupe « BAB L'BLUZ » aura l'honneur de clôturer ce festival le 18 Août aux Jardins de Salagon avec son Gnawa psyché rock.



UN PARCOURS MUSICAL FESTIF, HORS DU TEMPS DANS DES ESPACES DE RENCONTRES ET DE JOIES !

INFOS PRATIQUES

La réservation pour ces dates étant fortement conseillée il faudra vous rendre sur le site : [www.le-kfe-quoi.com/billetterie](http://www.le-kfe-quoi.com/billetterie) pour réserver vos places au plus vite . L'ouverture des portes se fera à 20h et le début des concerts sera à 20h30 . Il est à noter que le festival sera accessible aux personnes à mobilité réduite et sera proposé au tarif plein de 10€ par personne et au tarif solidaire de 6 €.

INFOS  
Le K'FÉ QUOI  
ZA Les Chalus - 04300 Forcalquier  
[programmation@le-kfe-quoi.com](mailto:programmation@le-kfe-quoi.com)  
[www.le-kfe-quoi.com](http://www.le-kfe-quoi.com)





# TABLETTES ET ORDINATEURS POUR LES ENFANTS HOSPITALISÉS

LIONS CLUBS  
MANOSQUE



MANOSQUE

## CADEAUX NUMÉRIQUES POUR LES ENFANTS HOSPITALISÉS

En fin d'année, pour Noël, le Lions Club de Manosque avait lancé sur la plateforme Leetchi **une cagnotte en ligne afin de pouvoir offrir des cadeaux aux enfants hospitalisés à l'hôpital de Manosque.** En concertation avec l'équipe hospitalière, le choix des cadeaux s'est porté sur des outils numériques. C'est fin avril que Thomas Baudoin, président du Lions Club, accompagné de Patrick Gai Gianetti membre actif ont remis en présence de Monsieur Pouilly, directeur de l'hôpital, Madame Seiler, sage-femme responsable du «pôle mère-enfant» ainsi que des docteurs Neculia et Blanc, responsable de l'unité pédiatrique ont remis **3 ordinateurs portables ainsi que 2 tablettes numériques.** Le choix s'est porté sur ces outils pour plusieurs raisons : les enfants hospitalisés peuvent maintenir un lien avec l'extérieur, utiliser ces supports pour jouer et bien entendu faire des activités éducatives. Cette démarche s'inscrit toujours dans la ligne directrice du Lions Club : aider, soutenir et apporter du réconfort aux personnes en difficultés ainsi qu'aux associations et organisations qui oeuvrent pour les mêmes causes.



De gauche à droite : Monsieur Thomas Baudoin, Docteurs Neculia et Blanc, Madame Seiler, Monsieur Pouilly, Monsieur Patrick Gai Gianetti

## LES PROCHAINES ACTIONS DU LIONS CLUB

Le Lions Club va apporter son soutien à l'Association « Un Espoir pour Guillaume », en contribuant financièrement pour que Guillaume puisse suivre un nouvel essai thérapeutique qui l'oblige à se rendre tous les 15 jours à Paris et ce pendant 2 ans. Le 30 juin Thomas Baudoin et son bureau officialiseront la passation avec le nouveau bureau de Sylvain Nowak, qui prendra la présidence du club. Au mois d'août vous retrouverez également le Lions Club sur son stand lors de la traditionnelle brocante/vidé-grenier qui se tiendra bien cette année le 15 Août. Le bus de la vue devrait quant à lui reprendre du service au mois de septembre, la compétition de golf annuelle ainsi que le salon du vin et le grand loto de fin d'année sont aussi dans les projets. Notons également que le Lions Club était les 20 et 21 mai sur pont au centre de vaccination de Manosque.

### INFOS

LIONS CLUB DE MANOSQUE

Tél. 04 92 72 17 19 - manosque.lionsclub@gmail.com

www.lionsclub-manosque.com

Page facebook : LIONS CLUB De Manosque

# LES « VENDREDIGNE » L'EXCELLENTE SURPRISE DE L'ÉTÉ 2021 !

DIGNE-LES-BAINS

## LE CENTRE-VILLE DE DIGNE S'ANIME TOUS LES VENDREDIS SOIRS !



Cet été, Digne-les-Bains se met en 4 pour faire honneur à son titre de ville thermale & touristique. Pour ce faire la municipalité, en partenariat avec l'association des commerçants « Cœur de ville » et différents acteurs culturels locaux, proposent chaque vendredi soir du 25 juin au 27 août une multitude d'animations entièrement gratuites.

**LES « VENDREDIGNE »  
LA RÉFÉRENCE ESTIVALE EN  
DEVENIR DU DÉPARTEMENT !**

## AU PROGRAMME !

- 6 concerts minimum par soir !
  - Des activités ludiques et sportives ainsi que des expositions !
  - La plupart des commerçants et des lieux culturels (dont les musées) ouverts jusqu'à 20h !
  - Un Marché d'Art, d'Artisanat, de Producteurs Locaux !
- Chaque semaine vous pourrez assister à des démonstrations, des déambulations artistiques et divers « happening ». Le programme des concerts sera lui aussi entièrement renouvelé d'un « Vendredigne » à l'autre.

## DEVENEZ EXPOSANT DES « VENDREDIGNE 2021 »

Tous les vendredis du 18h à 21h, le Marché d'Art, d'Artisanat et de Producteurs locaux prendra place dans les rues piétonnes du centre-ville de Digne-les-Bains. Si vous aussi vous souhaitez participer à ces marchés et mettre en avant votre savoir-faire, c'est le moment de devenir exposant. Si vous souhaitez participer, sachez que l'obtention d'un stand est entièrement gratuite aussi bien pour les professionnels que pour les artistes. Et autre chose importante, pour un souci de flexibilité, l'engagement lors des 10 marchés des « Vendredigne » n'est pas non-plus une obligation. Seules la sympathie, la bonne humeur et le bienveillance le sont !

### INFOS « VENDREDIGNE »

Rendez-vous sur le site de Digne-les-Bains  
<https://www.dignelesbains.fr/>

### INSCRIPTIONS EXPOSANTS

<https://tinyurl.com/ExposantVendreDigne>

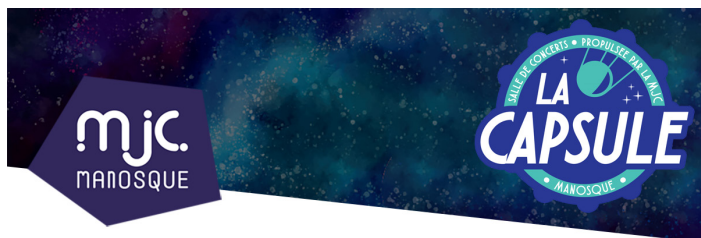


MUSIQUE

Le pôle Musiques actuelles de la MJC reste actif pour proposer toujours plus de musique et la salle de concerts La Capsule peut enfin ouvrir ses portes au public. Découvrez les grandes lignes du programme de ce mois de juin...

## MANOSQUE

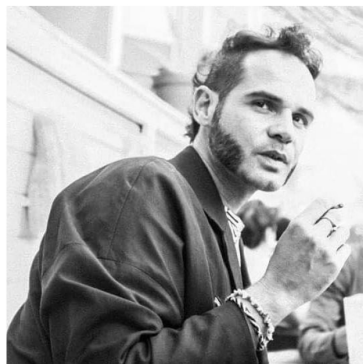
Tout au long de l'été, des activités autour de la musique vont être proposées à la MJC. Des résidences d'artistes sont à venir; mais qu'est ce que vraiment une résidence d'artiste ? Et bien c'est très simple : cela consiste à accueillir des artistes musiciens en création pour leur préparation à la scène ou encore pour leur permettre de répéter dans une vraie salle de concert ! D'autre part , **le 21 juin c'est l'été certes, mais c'est aussi la Fête de la musique.** Le Pôle musique ne peut bien évidemment pas vous faire rater une telle fête.



### LES CONCERTS POUR LE MOIS DE JUIN

**Samedi 12 juin à 18h - La Capsule - Gratuit**  
**GAÏO (pop stellaire)**

Gaïo délivre une pop stellaire à l'univers singulier, de la chanson anglophone aux racines soul, teintées d'envolées électro organiques orchestrales. Personnage ambivalent, il se situe entre Woodkid et Nina Simone, entre folie et élégance, populaire et atypique. **Le 19 mars 2021, il sort son nouvel EP « EchosysteM », qu'il compte bien partager avec le public dès l'ouverture des**



salles de concerts.

En attendant, **il sera accueilli à La Capsule pour travailler son jeu de scène et la mise en place de ses morceaux.**

Vous pourrez le découvrir en avant-première pour un concert de sortie de résidence samedi 12 juin à partir de 18h à La Capsule (voir programme de la Fête de la MJC).

# ENCORE ET TOUJOURS DE LA MUSIQUE À LA MJC !

**Lundi 21 juin à partir de 18h - Parvis de la MJC - Gratuit**

## CONCERT POESIE « ET SI C'ÉTAIT NOUS » PAR LES ADHÉRENTS DU GEM MA VIE

Après une série d'ateliers d'écriture encadrés par James Fontaine, les adhérents du **Groupe d'Entraide Mutuelle « Gem Ma Vie »** vous feront partager leurs poésies mises en musique à la MJC durant ces dernières semaines.



## CONCERT DE WILLIAM DEE (pop folk)

William Dee est auteur-compositeur-interprète français. D'abord batteur dans le groupe de rock « Les Chevreuils », il s'ouvre à la composition, au chant et à la pratique d'autres instruments pour enfin **se lancer en solo en 2020.** Son projet

s'inspire des plus grands noms de la pop folk anglo-saxonne comme John Mayer, Billy Joel, Sting ou encore Ed Sheeran.

Son 1<sup>er</sup> EP 'Memories' disponible sur toutes les plateformes de streaming est sorti cette année.

## CONCERT DE RUDY B (chanson pop-rock)



Entre auteur et guitariste, **Rudy B s'inspire à la fois des textes poétiques de la chanson française et de l'énergie du Blues Rock.**

Il explore ainsi cet univers où s'arrêtent les mots et où commencent les notes. Son parcours de guitariste avec le groupe JUNKY

MONKEYS lui a permis de faire **ses premiers pas sur la scène Rock, notamment à la MJC de Manosque.** Au fil du temps, il s'entoure de musiciens et de partenaires pour construire son projet. **Aujourd'hui, il prépare l'enregistrement de son prochain EP de 5 titres originaux**

Contact et renseignements au secrétariat : 04 92 72 19 70  
Alice JEAN  
musiques@mjc-manosque.fr



Bonnes nouvelles ! L'été arrive à grands pas, les vacances approchent, et la MJC peut enfin réouvrir ses portes au public et aux jeunes ! Envie d'aventures, de découvertes, de baignades, de musique, d'activités ? Vous trouverez certainement votre bonheur dans le programme des animations concoctées par l'équipe de la MJC pour cet été.

## MANOSQUE

Un été bien rempli se profile à la MJC, le programme est maintenant ficelé pour proposer de nombreuses activités... il y en a pour tous et pour tous les goûts !



### POUR LES 14/17 ANS

Un beau programme pour passer un été bien rempli avec de belles activités à faire ! Il y en a pour tous les goûts et toutes les envies. Les semaines à thème vont permettre de s'évader et de découvrir de nouvelles cultures et coutumes. Les mini-séjours dans la région promettent de beaux souvenirs. Et bien entendu, on ne passe pas un été sans profiter d'une baignade; les plus sportifs pourront participer à des tournois et pleins d'autres choses encore....

- **Des semaines à thèmes :**  
Espagne et Amérique latine - Urban free style et glisse
- **Des mini-séjour(s) dans la région :** Activités / Sports Nature / Camping...
- **Sorties baignades et sports nautiques :** Lac des Vannades, Saintes-Maries-de-la-Mer, Calanques, Lac de Serre-Ponçon...
- **Des tournois :** Basket 3\*3 / Foot en salle inter-structures
- **Une journée à Avignon pendant le festival :** Visite de la ville, workshop animé par les comédiens de l'atelier théâtre Le Lilas et spectacle en soirée.
- **Activités :** Sport / Nature / Art et bricolage / Vidéo / Journalisme...
- **Soirées animées en extérieur :** Skate-park, Laser-game, Vélo, Astronomie...

**Ouverture des inscriptions et programme complet à partir du mardi 15 juin 2021 !**

**RENSEIGNEMENTS MJC MANOSQUE**  
**ESPACE JEUNES : FLAMINE VAN GAVER TÉL. 04 92 72 19 70**  
 ESPACEJEUNES@MJC-MANOSQUE.FR

# LE PROGRAMME DE L'ÉTÉ À LA MJC EST ARRIVÉ !

## LOISIRS

Les activités de loisirs vous accueillent sous forme d'atelier ou de stage. Là encore, un beau programme vous est proposé : Photo, Danse, Musique, Art plastiques, Langues... ce sera l'occasion de découvrir de nouvelles pratiques et pourquoi pas susciter des vocations !

Renseignements au secrétariat de la MJC au **04 92 72 19 70** ou par mail : **contact@mjc-manosque.fr**

**Ouverture des inscriptions et programme complet à partir du mardi 15 juin 2021 !**

## FÊTE DE LA MJC

**La MJC sera en fête le 12 juin de 14h30 à 19h !**

On réserve la date et on note dans son calendrier.

Dès **14h30 : Assemblée générale de la MJC au Théâtre Jean Le Bleu.**

A partir de **16h représentation des ateliers de la MJC avec au programme :**

**Un spectacle de danse contemporaine enfants/ados** au Théâtre Jean Le Bleu.

**Pièce de théâtre** dans la petite Salle Jean Le Bleu.

**Concert de sortie de résidence** sur la scène de La Capsule. Et pour admirer les oeuvres des photographes et plasticiens, vous découvrirez dans la Galerie **une exposition photos et arts-plastiques.**

Une après-midi qui promet d'être belle et conviviale !



Alors que l'été se dessine petit à petit, le village de Moustiers-Sainte-Marie vous a préparé pour ce mois de juin un programme haut en animations et festivités ! Sport, culture, gastronomie, fêtes, le cocktail gagnant pour passer un mois de juin plus que festif pour toute la famille : petits comme grands tout le monde sera ravi !

## MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

On sort son agenda et on note les grands moments à ne pas rater en ce mois de juin concocté exprès pour vous dans l'un des plus beaux villages de France ! Tout le programme vous est dévoilé ...



### DU SPORT...

On commence fort pour ce premier week-end de juin ! En effet, les 5 et 6 juin 2021, l'événement «sport extrême» du nom de «Tonton Bast's Invitational» s'invite dans le centre historique du village. C'est l'événement à ne pas manquer pour des frissons garantis !

Durant ces deux jours vous allez assister à des démonstrations de voltige au dessus du village,

réalisées par des professionnels de parapente, une slackline sera installée au clocher de l'église où deux pros de la «higline» vont se promener tels des funambules. Pour le plus grand bonheur des enfants, mais aussi des plus grands, des ateliers cirque seront installés dans le village. « Nos P'tites Étoiles », association soutenant activement les Enfants en difficulté (maladie, handicap) et leur famille, est en effet partenaire de l'événement !

Ensuite du 15 au 19 juin, le Raid Multisport des « Etoiles du Verdon » prend le relais. Au programme : canoë, natation et épreuves nautiques, VTT, Run&Bike, parcours d'obstacles, course à pied type trail, orientation façon «chasse au trésor» et tout cela en plein cœur du village. Le Raid « Etoiles du Verdon » est une expérience extraordinaire et une aventure humaine mémorable dans le territoire du Parc du Verdon.

Pour terminer avec le sport, profitez de l'opération LavandEvasion 4<sup>ème</sup> édition du 21 juin au 4 juillet. En partenariat avec l'Office de Tourisme, des professionnels du secteur vous invitent à découvrir la région en profitant de tarifs avantageux sur un panel d'activités au moment de la floraison des lavandes. Demandez votre passport à l'Office de Tourisme ou bien téléchargez-le sur le site internet [www.moustiers.fr](http://www.moustiers.fr) et profitez des nombreux avantages !



# AU MOIS DE JUIN, LA FÊTE BAT SON PLEIN A MOUSTIERS-STE-MARIE

### DE LA CULTURE...



Pourquoi ne pas faire l'expérience d'une exposition à ciel ouvert ? Et bien, les 5<sup>ème</sup> Rencontres de Sculptures Monumentales sont la promesse de découvrir les œuvres d'une vingtaine d'artistes exposées dans les rues du village. Afin de suivre ce parcours artistique

en plein air, venez vite vous procurer le plan mis à votre disposition à l'Office de Tourisme, avec les noms des œuvres et artistes pour que vous puissiez les retrouver facilement dans le village. Cette exposition à ciel ouvert est en place jusqu'au 31 octobre. La galerie de l'Ancien Presbytère ouvre ses portes pour une expo-vente pendant tout le mois de juin. Retrouvez ainsi les œuvres exposées dans le village en taille plus modeste.

Du 3 juillet au 29 août, l'artiste Marie-Odile Savigny exposera au musée de la faïence ainsi qu'à la salle de l'Ancien Presbytère : Terres Noires / Terres Banches. Deux expositions à découvrir, des terres mêlées dans l'atelier se dégagent ces deux chemins qui se croisent, s'égarer, se fécondent l'un l'autre. Marie-Odile Savigny, céramiste verrier, vit et travaille à Moustiers-Sainte-Marie. Dans ses ateliers moustierains, elle travaille le grès et fusionne le verre pour exprimer son univers singulier inspiré par la nature et la sensualité mouvante des corps.

### DE LA GASTRONOMIE...

Le terroir n'est pas laissé pour compte... les dimanches 20 et 27 juin les Marchés des Saveurs du Sud et Artisans sans Vitrine sur la Place Montelupo et la Rue de la Bourgade de 9h à 19h vous attendent. Les produits proposés proviennent directement de l'exploitation agricole ou de l'atelier de l'artisan, implanté dans les Alpes du Sud.

Vos papilles seront également mises en émoi ces dimanches 20 et 27 juin lors du Marché Paysan de 16h à 20h au Près Saint Jean. En partenariat avec le Parc du Verdon, le réseau Bienvenue à la Ferme et la Chambre d'Agriculture des Alpes de Haute Provence, les paysans du Verdon vous invitent à venir découvrir leurs productions.

### ET LES FÊTES...

Le lundi 21 juin, la musique sera en fête à Moustiers et le 24 juin c'est la traditionnelle fête de la Saint-Jean qui animera le village ! Plus d'informations et la programmation sont à venir sur le site [www.moustiers.fr](http://www.moustiers.fr)

### INFOS

OFFICE DE TOURISME DE MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

Tél. 04 92 74 67 84 - [info@moustiers.fr](mailto:info@moustiers.fr)

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

SPORT, CULTURE, GASTRONOMIE ET FÊTES...  
MOUSTIERS-SAINTE-MARIE S'ANIME DURANT  
TOUT LE MOIS DE JUIN !



JUSQU'AU  
31 OCTOBRE 2021

V<sup>e</sup> RENCONTRES



# SCULPTURES MONUMENTALES

MOUSTIERS-SAINTE-MARIE



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

Si vous êtes à la recherche de l'endroit idéal pour passer des moments inoubliables en famille ou entre amis, alors le Lac des Buissonnades avec l'Aquagame, le Gameball Parc et le Lacd'o sera LE lieu incontournable de l'été ! Nous vous dévoilons toutes les nouveautés pour cette saison estivale. Et n'oubliez pas de faire passer l'info !

## ORAISON - LAC DES BUISSONNADES

Cette année, le Lac des Buissonnades s'enrichit pour devenir l'endroit incontournable de l'été ! Même si l'Aquagame est déjà présent depuis quelques années maintenant, il y a des nouveautés pour cette année. En effet il souffle un vent de renouveau : le snack/bar/restaurant à fait peau neuve : ce sont de nouveaux propriétaires qui prennent la main, avec une nouvelle ambiance, une belle terrasse, et un nouvel espace de loisir vient tout juste de s'installer. Alors prêts à découvrir tout cela ?

# AQUAGAME

Pour cette 6<sup>ème</sup> saison l'Aquagame ouvre ses portes le 19 juin et vous pourrez en profiter jusqu'au 31 août. Pour celles et ceux qui ne connaissent pas encore, l'Aquagame est un parc aquatique composé de structures gonflables gigantesques qui trônent sur le plan d'eau des Buissonnades. Glissades, parcours sur l'eau, escalade, voltige, sensations fortes et franches rigolades sont au rendez-vous de tous les amateurs d'eau et de sensations. Que vous soyez entre amis ou en famille chacun trouvera l'activité qui lui conviendra pour des belles journées en perspective.

### NOUVEAUTÉS DE LA SAISON !

Et pour le plaisir de tous, cette année le parc s'agrandit ! Et oui les plus petits auront eux aussi cet été le plaisir de s'amuser comme les grands puisque **une zone exclusivement réservée aux 4-9 ans est mise en place.**

Si vous êtes plutôt adepte de la balade tranquille sur l'eau pour vous détendre tout en profitant du paysage, **Aquagame élargit son offre en proposant la location de pédalos, kayaks, paddles et mini-pédalo.** Vous pouvez louer ces embarcations sur des créneaux de réservation allant de 30 minutes à 1h. De quoi profiter au maximum des belles journées estivales.



# AQUAGAME, GAMEBALL PARK ET LACD'O À ORAISON !



Des activités, ludiques, sportives pour des journées mémorables en famille ou entre amis.



### ANNIVERSAIRES, ÉVÈNEMENTS...

Le parc Aquagame est le lieu rêvé pour vous amuser entre copains à l'occasion d'un anniversaire, d'un enterrement de vie de jeune fille ou de vie de garçon et si vous souhaitez organiser un évènement sportif ou associatif, **l'équipe d'Aquagame est à votre disposition pour vous assurer des moments inoubliables pour vous rafraîchir tout en vous amusant !**

### ACCES AU PARC ET SECURITÉ

L'Aquagame est accessible à tous à partir de 4 ans, il faut néanmoins avoir une bonne aisance aquatique pour profiter au mieux des attractions. Il va de soi qu'une présence des parents dans l'eau est demandée pour les 4-6 ans. Pour les enfants de 7 à 8 ans la présence d'un parent dans l'eau ne sera pas obligatoire mais fortement conseillée, les parents doivent cependant bien entendu rester dans l'enceinte du parc. **Aquagame ne lésine pas sur la sécurité**, des gilets d'aide à la flottaison sont fournis et le parc est surveillé par une équipe de sauveteurs aquatiques titulaires du BEESAN ou du BNSSA reliée par talki-walkie ce qui vous garantit une sécurité maximale.

# AQUAGAME

Infos et réservations : Tél. 06 32 33 39 69  
[contact@aquagame.fr](mailto:contact@aquagame.fr)  
<https://www.aquagame.fr>





Avant ou après votre passage à l'Aquagame, le snack/bar /restaurant le Lac d'O vous propose de vous détendre...

### LE LAC D'O : NOUVEAUTÉ DU LAC

Depuis le 1<sup>er</sup> juin, si vous êtes allé vous promener du côté du lac des Buissonnades vous avez certainement vu du changement au niveau du snack. **C'est exact, il a fait peau neuve ! Christophe et Benoît sont maintenant aux commandes de l'établissement.** Tout à été revu et pensé pour créer un lieu cosy et convivial. **La structure et la terrasse en bois de 100m2 promettent une ambiance chaleureuse en adéquation avec le site préservé qu'est le Lac des Buissonnades.**

### RESTAURANT/BAR/SNACK

Avec une capacité de 80 couverts vous allez pouvoir déguster une cuisine locale et de saison pour passer d'agréables moments en famille ou entre amis. **Le Lac D'o est ouvert toute la journée** aussi bien pour **venir prendre votre petit déjeuner que pour boire un verre quand bon vous semble.** Le côté snack vous permettra de vous restaurer à toutes heures. Bref du petit déjeuner au dîner Le Lac d'O est là pour vous et uniquement pour vous ! **Petit plus non négligeable, c'est dans une démarche éco-responsable et environnementale** que les deux nouveaux dirigeants Christophe et Benoît mettent en place une consigne sur les verres et que les contenants à emporter sont tous recyclables.

### DES ANIMATIONS TOUT L'ÉTÉ

La saison estivale va aussi être rythmée par diverses animations concoctées par Christophe et Benoît. Nous avons entendu dire que **des défilés de mode, avec le concours des commerçants locaux, seraient en préparation... Des soirées à thème ainsi que des karaokés sont dans les projets de l'été !** Et pour les plus sportifs, des matinées sportives avec du yoga, ou des cours de sports sont aussi prévus. Tout est mis en place pour que vous puissiez passer l'été le plus agréable possible !



Le Lac d'O, vous promet une ambiance cosy pour des moments de détente...



Snack/Bar/Restaurant - Ouvert 7/7j  
Du petit déjeuner jusqu'au dîner !  
Tél. 04 92 78 79 93  



C'est sur le site qui accueillait il y a quelques années le tracteur pulling, à

côté du lac des Buissonnades que **Benoît et Jaafar ont ouvert le 19 Mai un nouvel espace de loisirs en extérieur qui va faire fureur.** En effet tous les fans de paintball et splashball vont **s'affronter ou faire équipe lors de parties endiablées dans un lieu à l'ambiance western.** Vous aurez accès à différentes zones en fonction du mode de jeu que vous aurez choisi.



### LES ZONES DE JEUX

- **La zone game ball** comprend les jeux game ball, Game of Thrones, Battle Royale et Splash Game pour des participants à partir de 12 ans. Il est possible d'y jouer jusqu'à 14 personnes.
- **La zone speed ball** sera accessible dès l'âge de 8 ans pour des parties de 2 à 6 joueurs.
- **La zone kids** comprend les jeux **Kid's ball, Splash Game** et **Cache Cache Game** qui seront accessibles selon le jeu pour les enfants de 3 à 12 ans et qui pourra accueillir jusqu'à 20 enfants.



Sur réservation il vous sera possible d'organiser le goûter d'anniversaire de vos enfants au gameball park pour des parties mémorables entre copains. Il est à noter que les structures du parc sont toutes en bois de récupération ce qui est un bon point pour l'écologie.

Le parc est ouvert tous les jours du lundi au dimanche. **Alors si vous avez envie de passer du bon temps, de vous amuser entre amis ou bien de vous défouler avec les enfants Gameball park sera votre partenaire idéal.**



Infos et réservations : Tél. 06 99 35 98 31  
contact@gameballpark.fr  
www.gameballpark.fr





ÉVÈNEMENT

Le célèbre festival mêlant cuisine, musique et arts revient cette année pour fêter sa 10<sup>ème</sup> édition. N'ayant pas pu avoir lieu l'an dernier en raison des contraintes sanitaires, il est de retour cette année bien décidé à fêter ses 10 printemps dignement. Pour cela, le festival nous propose un programme aux petits oignons qui va je pense vous mettre en appétit. Voici un tour d'horizon de ce qui vous attend.

## FORCALQUIER



C'est dans l'enceinte du Couvent des Cordeliers à Forcalquier que l'équipe du festival Cooksound vous attend du 15 au 17 juillet afin de souffler avec eux cette dixième bougie. Pour cette année particulière, pas de focus sur un pays ou un style musical, ce sera plutôt un kaléidoscope de toutes les musiques, des propositions culinaires et artistiques des éditions précédentes.

### LE FESTIVAL CÔTÉ SOUND

Pour ce qui est du son vous allez être servi avec Just About Funk du maître du sousaphone Kirk Joseph avec un featuring du saxophoniste Raphaël Imbert; le roi des rythmes créoles David Walters; le flow mitrailleuse de Davodka; le rap mélodieux de Lau Rinha; le hip hop captivant et décalé de Choolers Divisions; les percussions iraniennes de Bijan Chemirani; l'orchestre de 30 musiciens de l'Echo Forcalquièren, sans oublier les DJ Buddha, Mr Oat, Mine Jaja, Runo La Camioneta...



Lau Rinha ©Yohan Juster - Just About the Funk - David Walters Trio © I. Mareski - Davodka ©DR - Choolers Division ©Olivier Donner

### LE FESTIVAL CÔTÉ COOK

Pour ce qui est des fourneaux, la chef Marie Lecoanet et l'équipe cuisine du Cooksound Festival auront carte blanche pour régaler vos papilles, avec au menu (entre autres) : pulled pork, poulet yassa, pasteis de nata, hot dog façon Nouvelles Orléans ... Tous ces mets seront réalisés avec des produits locaux, bio et de saison.

# LE COOKSOUND SE PRÉPARE A SOUFFLER 10<sup>ÈME</sup> BOUGIE EN JUILLET !

### LE FESTIVAL CÔTÉ ART

En supplément de la musique et de la gastronomie, le festival Cooksound vous proposera cette année un voyage dans la bande dessinée, en partenariat avec le festival BD d'Aix en Provence, Les Rencontres du 9<sup>ème</sup> Art. Deux artistes illustrateurs seront invités et créeront un grand coloriage participatif, une rencontre et une séance de dédicaces. Mais ce n'est pas tout, ce dixième festival sera aussi le théâtre de contes, d'ateliers d'arts plastique, d'arts visuels, et un spectacle de magie interactive les vendredis et samedis soirs dans le jardin des Cordeliers qui raviront le public pendant trois jours, vous pourrez également participer à une course d'orientation « Jeu en ville » dans la ville qui vous permettra de récupérer chez les commerçants les 30 cartes d'un jeu spécialement dessiné pour l'occasion, par l'illustrateur Stan Manoukian. A noter que cette course se déroulera en simultanée à Aix-en-Provence.

UN DE PEU DE SOUND, UN PEU DE COOK, UN PEU D'ART... LE COCKTAIL PARFAIT POUR UN FESTIVAL ECO-RESPONSABLE

### LE SUPPLÉMENT DU FESTIVAL

Sur place vous aurez accès à un espace restauration. Pour l'hébergement des festivaliers un village éphémère « Lodg'in » sera installé au Camping Sous les étoiles à Saint Michel l'observatoire. Et pour finir, il est important de souligner que le festival Cooksound fait partie des festivals Eco-responsables et Solidaires (COFEES), ainsi un grand nombre de dispositifs éco-responsables seront mis en place tels que : d'importants dispositifs de tri et recyclage, l'incitation au covoiturage et aux transports en commun en partenariat avec les « LER », les vélos électriques à disposition, vaisselle biodégradable ou réutilisable, denrées non périssables récupérées et réutilisées, les tarifs seront réduits pour les personnes ayant peu de moyens.

Alors si vous ne connaissiez pas le festival Cooksound, voilà de quoi vous convaincre.

INFOS  
COOKSOUND FESTIVAL  
Du 15 au 17 juillet 2021  
Couvent des Cordeliers - Forcalquier  
[www.cooksound.com](http://www.cooksound.com)



**ISOLATION COMBLES, CELLIER, GARAGE**

**ATTENTION LE**



**S'ENVOLE  
PROCHAINEMENT...  
...OU PAS**

- ▶ **Sans condition de revenus,  
sans avance de frais**
- ▶ **Des techniciens qualifiés**
- ▶ **Départements 04/05/13/83/84**



**Contactez-nous : 04 92 72 34 62**  
mail : [contact@ecotechabitatpro.com](mailto:contact@ecotechabitatpro.com)  
<https://ecotechabitatpro.com>  
5016 A - Avenue Charles Richaud 04700 Oraison

# JUSQU'À 35% D'ÉCONOMIE D'EAU CHAUDE ou FROIDE

(pour 1€ - Réservé aux professionnels)

SALLES  
DE SPORT

PISCINES

GITES,  
CAMPINGS...

SALONS  
DE COIFFURE

BARS  
RESTAURANTS

POUR  
SEULEMENT\*



(\* DISPOSITIF RÉSERVÉ AUX PROFESSIONNELS)



L'isolateur que vous recommandez

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

5016 A - Avenue Charles Richaud 04700 Oraison



ÉVÈNEMENT

# SOIRÉE DE L'ÉTOILE : « QUI EST MONSIEUR SCHMITT ? » LE 18 JUIN

GREOUX-LES-BAINS



Les tant attendues soirées de l'Etoile reprennent en ce mois de juin. La représentation de la saison se tiendra **le Vendredi 18 juin à 20h au centre de congrès à Gréoux-les-Bains**. Pour cette première représentation de la compagnie du Théâtre des Pas Pressés, vous allez dès les premières minutes oublier le quotidien...

## LA PIÈCE...

Un couple, Monsieur et Madame Bélier sont en train de dîner dans leur appartement quand le téléphone se met à sonner. Cependant les Bélier ne sont pas abonnés au téléphone ! Au bout du fil on demande un certain Mr Schmitt. Les Bélier complètement ahuris réalisent tout d'un coup qu'ils ne sont pas chez eux mais bel et bien enfermés dans l'appartement de quelqu'un d'autre... Sont-ils devenus à leur insu Monsieur et Madame Schmitt ?

La panique s'installe et le cauchemar loufoque et rocambolesque ne fait que commencer.

Dès les premières minutes vous allez être happés par cette histoire rocambolesque et rire de bon coeur, tout en ayant envie de savoir jusqu'où vous mènera ce récit des plus énigmatique...

## LA COMPAGNIE

Le « Théâtre des Pas Pressés » est issu de la connivence entre comédiens désirant jouer ensemble sans contrainte et à leur rythme. C'est avant tout une aventure humaine et artistique entre Bruno Bargada et Marie Petit co-fondateurs qui se sont rencontrés en parcourant les planches des Alpes-de-Haute-Provence au hasard des pièces contemporaines et classiques ainsi que de moultes saynètes humoristiques. **Les 5 années d'existence, la troupe a créé et joué un grand nombre de fois.** Marie à la fois metteur en scène et comédienne a également créé l'Atelier du Théâtre des Pas Pressés à Pierrevert.

## INFOS & RESERVATIONS

« Qui est Monsieur Schmitt ? »

Vendredi 18 juin 20h - Centre de congrès de l'Etoile

Billets en vente dans les Offices de Tourisme de Gréoux-les-Bains, Manosque, Oraison, Riez,

Quinson, Valensole

Plein tarif 15€ / Tarif réduit 12€  
Gratuit pour les moins de 12 ans

# GRANDE FÊTE ANNUELLE DE LA VOÏ ET DU COLIBRICOLE

VALENSOLE

Comme tous les ans, La Voï et le Colibricole s'associent pour leur grande fête annuelle. Pour cette 4<sup>ème</sup> édition, **la fête se tiendra le 12 juin dans une ambiance champêtre et conviviale au grand pré du pigeonnier St Pierre à Valensole** (en bas du village, près du parking de la salle polyvalente).

## LE PROGRAMME DE LA FÊTE



Des animations ouvertes à tous et à toutes sont prévues tout au long de la journée.

Vous pourrez participer à la **gratuiterie et au troc de graines et plants, mais aussi à des ateliers créatifs «Do it yourself»** et les plus petits seront certainement ravis de faire des tours de manège !

## FÊTE ANNUELLE DE LA VOÏ ET DU COLIBRICOLE À VALENSOLE, UN 12 JUIN SOUS LE SIGNE DE LA CONVIVIALITÉ

A 11h, un espace « bien-être » vous accueillera pour apprendre à lâcher prise. A 11h 30, **une conférence contée** sur le thème de l'arbre sera donnée. A la suite de cela si une petite faim vous tiraille, **vous pourrez participer au repas partagé**. Etant donné les règles sanitaires, il est évident que pour cette année, chacun devra apporter son repas et ses couverts, **mais l'esprit de convivialité est toujours présent**. Pour accompagner la pause repas, **entre 12h et 14h une prestation musicale acoustique est prévue**.

A 14h30, pour recommencer l'après-midi en beauté, **une scénette musicale de théâtre-forum sur le développement durable** sera présentée. Nous sommes certains que vous allez apprendre plein de choses....

Et enfin pour terminer cette 4<sup>ème</sup> fête, **une pièce de théâtre clownesque tout public sera jouée à 17h30**.

## INFOS

Association « La Voï »  
Karin : 06 84 51 37 26

Association « Le Colibricole »  
Morgane : 06 62 49 74 15

L'alternance en établissement public, c'est apprendre un métier avec des équipes expertes des diplômés sur des équipements techniques innovants. Pour les candidats, c'est un salaire, une formation financée, un diplôme et une expérience professionnelle. Pour les entreprises, l'apprentissage permet de professionnaliser un futur collaborateur et de le former aux méthodes et à la culture de son entreprise.

EMploi / FORMATION



**CHEF D'ENTREPRISE**

**Vous êtes un chef d'entreprise et vous souhaitez recruter des jeunes et les former à vos méthodes de travail ? L'apprentissage avec le GRETA-CFA présente de nombreux atouts.**

- Un large choix de formations en apprentissage : Du CAP au BAC+3
- 45 jours de période d'essai au cours de laquelle le contrat peut être rompu par une procédure aménagée
- **Une aide exceptionnelle de 5 000 €** pour le recrutement d'un apprenti mineur et **8 000 € pour un apprenti majeur** pour les contrats signés entre juillet 2020 et décembre 2021.
- **Une exonération de cotisations sociales** (totale ou partielle selon la taille de votre entreprise ou la qualité d'artisan).
- **Des aides financières complémentaires en cas d'embauche d'un travailleur handicapé.**
- La possibilité de transmettre les savoir-faire de votre entreprise : le maître d'apprentissage peut être le chef d'entreprise ou un salarié volontaire.

**C'est aussi un accompagnement personnalisé** puisque une(e) chargé(e) de développement de l'apprentissage au sein du GRETA-CFA est à votre disposition pour :

- Effectuer un pré-recrutement afin de cibler et de vous transmettre des candidatures adaptées à vos besoins
- Vous fournir des conseils personnalisés dans le montage financier des contrats ainsi qu'un soutien dans les démarches administratives
- Suivre l'apprenti tout au long de la formation et être votre interlocuteur privilégié pour toutes demandes relatives à son parcours de formation.

**PROFESSIONNELS DU SECTEUR AGRICOLE, VOUS RECHERCHEZ DES FUTURS COLLABORATEURS ?**

Des candidats en **BTS Techniques et Services en Maintenance Agricole** recherchent une entreprise.

Ce technicien supérieur spécialisé dans l'utilisation, la maintenance et l'après-vente de matériels agricoles est capable d'identifier les besoins en matériel des exploitants agricoles pour améliorer les rendements et la qualité de production. Il occupera ensuite des postes de responsable ou de chef d'atelier, de chef d'équipe, de technicien après-vente, de conseiller technique pour un constructeur, de conseiller ou expert auprès d'organismes indépendants (métiers émergents).

Vous êtes employeur ? Vous avez des besoins en recrutement ? Avec les aides spécifiques, n'hésitez plus :

**RECRUTEZ UN ALTERNANT !**

**PLUS D'INFORMATIONS :**

Aurore GALLO COSSUS – 07 57 00 05 82  
aurore.greta0405@gmail.com

# OPTEZ POUR L'APPRENTISSAGE AVEC LE GRETA-CFA !

**FORMATION CHERCHE FUTURS APPRENTIS !**

**Mention Complémentaire : Maintenance des équipements thermiques individuels**

**Titulaire d'un CAP installateur thermique, vous voulez vous orienter vers un métier qui recrute ??**

**Le génie climatique est un axe de développement de l'emploi dans le bâtiment.** Selon Pôle emploi, le monteur/technicien en installations sanitaires et thermiques est un métier en tension : plus d'offres que de personnes en recherche de poste.

Par ailleurs, **le développement durable est un enjeu et une opportunité de développement pour les acteurs de ces métiers** puisque cela implique l'évolution d'une culture du chauffage à une culture de traitement de l'air, le renforcement de l'activité de développement, d'installation et de maintenance des systèmes de ventilation, ainsi que le développement de la pose de systèmes innovants, et écologiquement viables.

**C'est le moment de se former !**

La **Mention Complémentaire** en maintenance des équipements thermiques individuels est proposée au GRETA-CFA Alpes Provence. plusieurs employeurs recherchent en contrat d'apprentissage !

**PLUS D'INFORMATIONS :**

Aurore GALLO COSSUS – 07 57 00 05 82  
aurore.greta0405@gmail.com

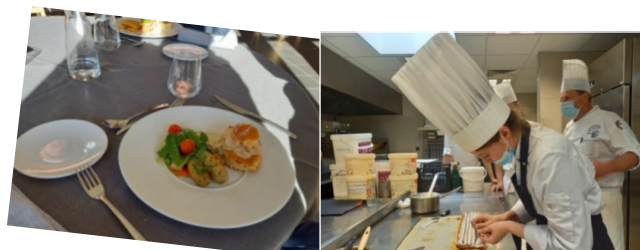


**Le BTS Management en Hôtellerie Restauration**

**Restaurateur, Hôtelier, vous cherchez votre futur manager ? un véritable relai capable d'organiser et d'animer une équipe de travail : Recrutez un BTS Management en Hôtellerie Restauration en apprentissage.**

**Bachelier, les métiers de l'hôtellerie - restauration vous attirent ?**

Vous cherchez une formation de qualité sur un site d'exception ? Rejoignez l'Ecole Hôtelière de Sisteron



LE BTS Management en Hôtellerie Restauration en quelques mots :

Les compétences développées et attendues /

- manager une équipe,
- produire des services en restaurant, cuisine et hébergement
- savoir gérer la relation client

3 options possibles !

OPTION A : Management d'unité de restauration

OPTION B : Management d'unité de production culinaire

OPTION C : Management d'unité d'hébergement

Vous êtes titulaires d'un Bac professionnel dans les métiers de la cuisine, du service en restaurant, d'un bac technologique hôtellerie restauration, ou d'un bac général et vous voulez devenir manager dans ce secteur qui recrute ? **Venez-vous former à l'école hôtelière de Sisteron et bénéficiez :**

**D'équipements professionnels :**

- Un restaurant semi-gastronomique
- Un restaurant de type brasserie
- Des cuisines entièrement équipées et neuves
- Des plateaux techniques dédiés uniquement aux métiers de l'hôtellerie et de la restauration

**D'une formation sur mesure :**

- une pédagogie de l'alternance adaptée à chaque étudiant
- Une équipe pédagogique performante et à l'écoute
- Des enseignants expérimentés
- Des professionnels de terrain
- Un accompagnement personnalisé pendant les 2 années de formation
- Des visites de suivi en entreprise
- Un apprentissage axé sur le développement de vos compétences
- Un tutorat sur mesure
- Des projets et des sorties pédagogiques organisés avec et pour les étudiants
- Organisation de voyages d'étude
- Organisation de soirées à thème
- Participation et accompagnement à des concours
- Apprentissage de la langue et de la culture chinoise

Pour plus de renseignements : [www.ecolehotelieresisteron.fr](http://www.ecolehotelieresisteron.fr)  
[www.gretanet.com](http://www.gretanet.com)

**Il est encore temps de recruter un (des) apprenti(e)s ou de vous inscrire en formation, contactez-nous :**

GRETA-CFA Alpes Provence  
Sandra MARANGONI - 06.72.34.82.05  
[sandra.greta0405@gmail.com](mailto:sandra.greta0405@gmail.com)

Sup Alternance / CCI 04 :  
François-Xavier MICHEL - 04.92.70.75.22  
[fx.michel@supalternanceprovence.fr](mailto:fx.michel@supalternanceprovence.fr)



**NOUVEAUTÉ À MANOSQUE EN 2021**

Industriels, votre production automatisée nécessite de réelles compétences professionnelles ?

**Recrutez un/e Apprenti/e en Licence Professionnelle CAPPI - Conception & Amélioration de Processus et Procédés Industriels.**

En partenariat avec le CNAM® et le CFAI Provence®, Le Lycée des Iscles et le GRETA-CFA proposent dès septembre 2021 la première promotion de cette formation Bac +3 en alternance adaptée à vos enjeux.

**MÉTIER**

Le / la titulaire de la Licence Pro CAPPI, exerce son métier dans des domaines pluridisciplinaires (fabrication, contrôle, assemblage, manutention, conditionnement...) et dans des entreprises de toutes tailles en :

- Concevant et réalisant des machines spéciales
- Exploitant des systèmes automatiques au sein d'un service méthodes ou travaux neufs ou dans les sociétés de services en automatisme.

Les secteurs industriels sont variés (énergie, fabrication de produits manufacturés, automobile, agroalimentaire, cosmétique et luxe...)

**OBJECTIFS DE LA FORMATION**

A l'issue de la formation, les apprenants seront capables de :

- Réaliser des opérations de maintenance
- Choisir un automate
- Utiliser un robot industriel et avoir l'approche et les méthodes pour l'intégrer
- Suivre et valider le montage et l'installation d'un équipement industriel
- Prendre en compte les contraintes économiques et les exigences clients
- Construire et réaliser des modifications de programmes

**Alternance sur 1 an : 3 sem. en entreprise | 1 sem. en centre de formation.**

**Plus d'informations**

GRETA-CFA Alpes Provence  
Cyrille HOURS - 06.19.20.80.22  
[cyrille.hours@region-academique-paca.fr](mailto:cyrille.hours@region-academique-paca.fr)

**le cnam**  
Provence-Alpes-Côte d'Azur



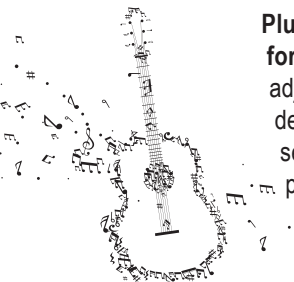


Cette année la commune d'Oraison met les petits instruments dans les grands pour fêter l'arrivée de l'été et la musique, comme il se doit ! C'est une programmation éclectique qui va résonner dans les rues et places de la ville. Du matin au soir, il y en aura pour tous les goûts et tous les styles !

## ORAISON

A l'occasion de la Fête de la musique, la Ville d'Oraison vous propose une fête de la diversité, qui fera se croiser les différents styles musicaux ! De la musique classique au jazz, en passant par la chanson française, le rap et le rock, il y en aura pour toutes les oreilles...

Plusieurs lieux accueilleront des formations, même si Marion Marchal, adjointe au maire, en charge de l'organisation de la fête, « invite tout le monde à prendre ses instruments » et à occuper l'espace public pour jouer de la musique.



Rendez-vous dès 10h au coeur du marché des producteurs.

La fête commencera sur la place du Kiosque avec une interprétation de la chanson « Bella ciao » par les élèves du collège « JMG Itard », entraînés par Sofia Menini et Nicola Morretta, deux jeunes italiens, en service civique.

A partir de 11h30, les allées Arthur Guoin s'animeront sous les sons de Midnight Steppers, quatre musiciens qui mettent à leur répertoire les morceaux les plus célèbres d'artistes des années 50-70, du style Rock'n roll, Bebop, Boogie et Rhythm'n blues.

Danielle Laugier et son orgue de Barbarie seront présents sur la place Siaud à partir de 13h et la mélodie accompagnera le spectacle de marionnettes de Jacqueline Robert.

L'après-midi (14h), sur la place Frume et dans la cour du château, auront lieu les démonstrations des professeurs et élèves de l'école de musique « Edouard Chappe » - musiques actuelles, trompettes et cuivres, ensemble à cordes, théâtre ... comme promis, il y en aura pour tous les goûts !

La danse aura aussi sa place avec les associations « Dansez Passion » et « Klac Dance », mais également avec les élèves de l'école de musique et de danse, qui se produiront sur la scène de la place Frume.

Dès 15h, la Place Itard s'animera sous les sons du jazz.

# SAMEDI 19 JUIN 2021

## « FAITES DE LA MUSIQUE »

### A ORAISON !

Dans le square à côté du parking Payan (sous la piscine), les amateurs de musiques actuelles se donneront rendez-vous à 16h30 : rap, musique électronique, hip-hop et pop... Vous pourrez y découvrir Alex Keip, Fabrice Chevalier, Cyril Brueres et M. Guibal.

Des artistes amateurs vous accompagneront durant cette journée festive – à 17h, les sons de guitare de Pierre Bonnet, d'Alain Garcia et la voix d'Anne Perrin-Gouron, seront à découvrir dans la rue Charles Dol.

A 17h, l'Académie de l'Accordéon fera une prestation dans le square Madeleine Buis (jardin du Mistral).

A 18h, Max Zita et son chœur « Gospel d'Aimer » regroupera tous les amateurs du genre à l'église.

Pendant ce temps, l'ensemble « Rythme & Harmonie » fera résonner ses instruments le long des allées Arthur Guoin.

Le soir, à partir de 20h, place aux musiques actuelles, un peu partout dans la ville, avec nos artistes de « Delta Blue », « Fouch Trio », « Sons of Acoustic » et pour la 1<sup>ère</sup> fois à Oraison, le groupe « Bella Ciao », une prestation offerte à la ville par le Comité de jumelage Oraison-Traversetolo. Voyage sonore chez nos voisins italiens garanti !

Retrouvez bientôt le programme complet sur [www.oraison.fr](http://www.oraison.fr)

Ne manquez pas le char en musique, qui ira à la rencontre de ceux qui n'ont pas la possibilité de se déplacer. Dans la bonne humeur, suivez son passage en chansons dans les quartiers de la ville. Les membres de Tribal Percu, effectueront ce voyage musical dans toute la ville. Sourires garantis !

Rendez-vous samedi 19 juin, à partir de 10h, sur la place du Kiosque, au cœur du marché des producteurs.



## INFOS

Faites de la musique à Oraison

Samedi 19 juin 2021 - 10h-22h

Tél. 04 92 70 77 77

[www.oraison.fr](http://www.oraison.fr) - Facebook : Ville d'Oraison



Un bouquet de talents pour votre plaisir !

Samedi 21  
19 JUIN 2021

10h - 22h

# FAITES DE LA MUSIQUE A ORAISON

Informations

Tél. 04 92 70 77 77 - [www.oraion.fr](http://www.oraion.fr) - Ville d'Oraison 

Festivités organisées dans le respect des gestes barrières et du couvre-feu





SORTIES

# « PARLONS PATRIMOINE » LE CANYON DU VERDON À L'HONNEUR !

GREOUX-LES-BAINS

Tout au long de l'année La Médiathèque Lucien Jacques de Gréoux-les-Bains et le CNRS ainsi que le Centre Camille Jullian d'Aix-en-Provence travaillent de concert pour développer une offre culture autour du patrimoine. Une proposition qui mêle culture et patrimoine favorisant ainsi les rencontres et les échanges, conçue grâce au partenariat de l'Office de Tourisme communautaire DLVA et de la Ville de Gréoux-les-Bains.

Une conférence se tiendra le 19 juin 2021 avec pour thématique « Les Aventures Archéologiques dans le canyon du Verdon » avec comme intervenant Thomas Castin du Service Départemental d'Archéologie des Alpes-de-Haute-Provence.



## LA CONFÉRENCE

Dans les années 1960, la mise en eaux des différents barrages sur le Verdon provoque un important programme de sauvetage archéologique entre Baudinard et Esparron-de-Verdon. Les nombreux sites découverts durant plus de dix ans ont permis d'apporter de nouvelles données sur l'occupation préhistorique de ce secteur. Les vestiges aussi nombreux que variés sont aujourd'hui visibles en arpentant les différentes salles du Musée de Préhistoire des gorges du Verdon à Quinson. Les recherches s'étant concentrées sur les basses gorges; le lac de Sainte-Croix et le Canyon n'avaient pas été prospectés. En 2018, le service départemental d'archéologie des Alpes de Haute-Provence s'est lancé dans une véritable expédition afin d'explorer cette aire vierge de toute opération archéologique. Aujourd'hui, le canyon nous livre enfin quelques-uns de ses secrets sur ses populations anciennes qui l'ont côtoyé, traversé ou occupé. Entre canoë, grimpe et escapades ponctués de belles découvertes millénaires, on vous invite à venir partager cette aventure archéologique le temps de cette conférence.

## DEUX CONFÉRENCES A VENIR...

En temps normal, le cycle de conférences s'étale tout au long de l'année de mars à novembre, cette année en raison de la situation sanitaire, la rencontre de juin inaugure la saison. **Mais deux autres conférences sont programmées en Septembre lors des journées du Patrimoine et en octobre.** Nous vous tiendrons bien entendu au courant...

### INFOS

« Les Aventures Archéologiques dans canyon du Verdon »  
19 juin 2021 - Médiathèque Lucien Jacques - Gréoux

Réservation obligatoire 04 92 70 48 20  
Port du masque obligatoire

# EXPOSITION À LA SALLE DES GARDES DU CHÂTEAU DES TEMPLIERS

GREOUX-LES-BAINS



Le Château de Templiers peut en ce mois de juin à nouveau accueillir des exposition dans sa bien connue Salle des Gardes. **Du 5 au 27 juin vous allez pouvoir découvrir les oeuvres des peintres Flo et Angele Monteret.**

## QUI EST « FLO » ?

Enfant, elle était observatrice et introvertie, tout en étant captivée par le dessin, la peinture et la lecture. Elle découvre la photo argentique à l'âge de 10 ans et tout au long de sa jeunesse elle suit un chemin jalonné d'expériences artistiques. **Elle aime découvrir d'autres pays et cultures** et est particulièrement marquée par un voyage au Burkina Faso qu'elle effectue avec l'association humanitaire « Les amis de Gonsé ». Elle s'enrichit alors d'influences diverses, des grands maîtres de l'histoire de l'art mais aussi de la littérature dont Lévi-Strauss, Chamoiseau et Fred auteur de bandes dessinées qui mettent poétiquement en scène l'absurdité de la condition humaine. **Son travail a pour fil conducteur le monde intérieur et le voyage initiatique.** Flo est aujourd'hui animatrice d'art et suit une formation à l'art thérapie, dans le but de faire bénéficier autrui des bienfaits du processus créatif.

## ANGÈLE MONTERET

Artiste peintre née au Maroc, et après une enfance dorée elle et sa famille sont rapatriés en France à Aix-en-Provence, belle ville des arts. Enfant elle dessinait déjà les couleurs chaudes et brûlantes. Timide et introvertie elle se réfugie dans les crayons de couleurs. Puis vient l'heure de la retraite, elle mange et dort les vieilles voitures. Elle tente de traduire la beauté de la vie, des champs, des abeilles, bref la chaleur de son enfance...

### INFOS

Exposition Salle des Gardes  
Château des Templiers - Gréoux-les-Bains  
**Flo - Angèle Monteret**

Du 5 au 27 juin 2021 de 15h à 18h  
tous les jours sauf les lundis et mardi.

Entrée libre.

Office de Tourisme : 04 92 78 01 08

# AGENDA

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

## LUNDI 31 MAI

<b>FORCALQUIER</b>	....	Fête du livre jeunesse	.....	☎ 06 76 52 64 20
<b>MOUSTIERS</b>	Centre du village	Sculptures Monumentales>31/10	....	☎ 04 92 74 67 84

## MARDI 1 JUIN

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Avenue des Alpes	Conférence «La construction des émotions»	17h-18h30	☎ 04 92 70 77 77
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Place de l'Hôtel de Ville	Petit marché traditionnel	8h-12h	☎ 04 92 78 00 25
<b>FORCALQUIER</b>	Hôtel d'Astier	Exposition «L'eau, la montagne»>28/06	10h-19h30	☎ ...
<b>FORCALQUIER</b>	CRIC	Exposition permanente «Imaginaires»>01/06/22	9h-18h	☎ 06 95 42 84 05

## JEUDI 3 JUIN

<b>MANOSQUE</b>	Cinema CGR	Saison cinéma : Opéra «la Dame de pique»	19h15	☎ 08 92 68 85 88
<b>MANE</b>	Salagon	expo. permanente : Traces au Prieuré de Salagon	...	☎ 04 92 75 70 50



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

### VENDREDI 4 JUIN

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Avenue des Alpes	Conférence «La palette des émotions»	17h-18h30	☎ 04 92 79 65 05
<b>FORCALQUIER</b>	L'at. du Mille-pattes	Rendez-vous aux jardins	...	☎ 06 52 32 89 86
<b>MANOSQUE</b>	Salle Tilleuls	Collecte de sang - Rdv sur Résadon	...	☎ 06 13 42 26 10
<b>LURS</b>	L'Osons Jazz Club	SLOW QUARTET	19h-21h	☎ 04 92 74 37 01

### SAMEDI 5 JUIN

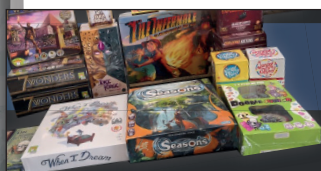
<b>ORAISON</b>	Centre ville	Marché producteurs	8H30 -12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>MANOSQUE</b>	Maison biodiversité	Rendez-vous aux jardins	10h-17h	☎ 04 92 87 74 40
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Château Templier	Exposition à la Salle des Gardes	15h-18h	☎ 04 92 78 01 08
<b>MOUSTIERS</b>	Centre village	Tonton Bast's Invitational > 6juin	journée	☎ 04 92 74 67 84
<b>FORCALQUIER</b>	Place du Bourguet	Festi'loups	10h-18h	☎ ...
<b>FORCALQUIER</b>	L'at. Mille-pattes	L'at. du Mille-pattes	...	☎ 06 52 32 89 86
<b>VALENSOLE</b>	Site de compostage	Café compost	10h-12h	☎ 06 84 51 37 26
<b>MANE</b>	Salagon	Rendez-vous aux jardins	14h-19h	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANOSQUE</b>	Maison biodiversité	Stage en apiculture : les pathologies des abeilles	14h-17h30	☎ 06 72 93 83 13

### DIMANCHE 6 JUIN

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes	15h-18h	☎ 04 92 78 01 08
<b>MOUSTIERS</b>	Centre-ville	Tonton Bast's Invitational	journée	☎ 04 92 74 67 84
<b>LA BRILLANNE</b>	Galerie Brillan'Art	Expo de peintures .Tous les dimanches>31/10	15h-19h	☎ 06 10 84 39 37
<b>FORCALQUIER</b>	L'at. du Mille-pattes	Rendez-vous aux jardins	...	☎ 06 52 32 89 86
<b>MANOSQUE</b>	Boulod. Rochette	Vide-greniers (organ. la Boule Manosquine)	8h30 - 18h30	☎ 06 07 12 98 65
<b>CORBIÈRES</b>	Salle des Fêtes	Scène chantante (sur réservation)	15h	☎ 06 72 90 54 94
<b>MANE</b>	Salagon	Rendez-vous aux jardins	10h-19h	☎ 04 92 75 70 50

### LUNDI 7 JUIN

<b>AIGLUN</b>	Esp. R. Moulet	Collecte de sang - Rdv sur Résadon	...	☎ ...
---------------	----------------	------------------------------------	-----	-------



## L'Antre Jeux

### VENTE, LOCATION, TEST JEUX DE SOCIÉTÉ

★ SALLE DE JEU : 3€ ACCÈS ILLIMITÉ



FRIDAY NIGHT MAGIC  
DRAFT WEEK-END / PRERELEASE



SOIRÉES  
JEUX DE SOCIÉTÉ

### MARDI 8 JUIN

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Avenue des Alpes	Conférence «La communication émotionnelle»	17h-18h30	☎ 04 92 79 65 05
<b>ORAISON</b>	Salle du Château	Collecte de sang - Rdv sur Résadon	...	☎ ...

### MERCREDI 9 JUIN

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes	15h-18h	☎ 04 92 78 01 08
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Mairie	Collecte de sang	...	☎ 06 61 93 04 30

### JEUDI 10 JUIN

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes	15h-18h	☎ 04 92 78 01 08
<b>VILLENEUVE</b>	Salle des Fêtes	Collecte de sang - Rdv sur Résadon	...	☎ ...
<b>MANOSQUE</b>	Gal. Plastik'Art	Exposition FBL > 17/06	journée	☎ ...



## MANOSQUE - DU 19 MAI AU 7 JUILLET 2021

# OSCO CADEAUX

JOUEZ. GAGNEZ. CONSOMMEZ !

GAGNEZ DES BONS D'ACHATS VALABLES DANS VOS RESTAURANTS, BARS ET COMMERCES



Opération réservée aux commerces soumis à la fermeture pendant le confinement COVID 19. Voir règlement.

# AGENDA

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

## VENDREDI 11 JUIN

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Avenue des Alpes	Conférence «La bonne gestion des émotions»	17h - 18h30	☎ 04 92 79 65 05
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes	15h-18h	☎ 04 92 78 01 08
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Archives départ.	Expo: Lieux abandonnés>30/09/2021	9h-17h	☎ 04 92 36 75 00

## SAMEDI 12 JUIN

<b>ORAISON</b>	Centre ville	Marché producteurs	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes	15h-18h	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANOSQUE</b>	Fondation Carzou	Exposition Vincent Munier - Toucher le monde >30/10	...	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANOSQUE</b>	Place du Terreau	Première Foire agricole de l'Agglo > 13/06	9h30-19h	☎ 04 92 70 34 00
<b>FORCALQUIER</b>	Hôtel d'Astier	«Ca se dit le samedi»	10h30-11h15	☎ 06 95 42 84 05
<b>FORCALQUIER</b>	Hôtel d'Astier	Conférence sur le Feng Shui	17h30	☎ 04 92 75 23 46
<b>FORCALQUIER</b>	Le jardin de l'Ubac	Évènement «Bienvenue dans mon jardin au naturel»	10h-18h	☎ 04 92 87 58 81
<b>VALENSOLE</b>	pré pigeonnier	Grande fête de la Voï et de la Colibricole	10h-18h	☎ 06 84 51 37 26
<b>FORCALQUIER</b>	Stade	Forca'sport	10h-20h	☎ 04 92 70 95 79
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	...	Rendez-Vous Nature	...	☎ 06 70 55 18 10
<b>ORAISON</b>	Hippodrome	Spectacle de danse	19h45	☎ 06 19 71 68 09
<b>LURS</b>	L'Osons Jazz Club	WAYS OUT QUINTET	21h-23h	☎ 04 92 74 37 01
<b>MANOSQUE</b>	MJC	Fête de la MJC	dès 14h30	☎ 04 92 72 19 70
<b>MANOSQUE</b>	MJC	Concerts : Gaïo	18h	☎ 04 92 72 19 70

## DIMANCHE 13 JUIN

<b>MANOSQUE</b>	Parking de Drouille	Brocante vide Grenier du cancer au bien être	journée	☎ 06 42 93 96 48
<b>BEAUMONT DE P.</b>	Cours Emile Pardé	Vide grenier	journée	☎ 06 95 11 42 68
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes	15h-18h	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANOSQUE</b>	Place du Terreau	Première Foire agricole de l'Agglo	9h30-19h	☎ 04 92 70 34 00
<b>FORCALQUIER</b>	Le jardin de l'Ubac	Évènement «Bienvenue dans mon jardin au naturel»	10h-18h	☎ 04 92 87 58 81
<b>BASTIDE DES JOURD.</b>	Coeur village	Vide Grenier des CTB	journée	☎ 06 81 67 52 12
<b>MONTFURON</b>	Place du village	Grand marché de printemps/ Lys des Champs	9h -21h	☎ ...
<b>SAINT-MAIME</b>	Parc de la Gare	Vide-grenier	journée	☎ ...

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

**AUTOSUR**  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

**DES PONCHES**  
Tél. 04 92 75 94 07

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

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

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

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK

facebook

NOUVEAU !

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

## LUNDI 14 JUIN

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Archives départ.	Exposition «L'Affaire, Lurs, 4 août 1952» >30/09	9h-17h	☎ 04 92 36 75 00
<b>MOUSTIERS</b>	Centre du village	Les Rencontres de Sculpt. Monumentales>31/10	...	☎ 04 92 74 67 84

## MARDI 15 JUIN

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Avenue des Alpes	Conférence «Les compétences émotionnelles»	17h-18h30	☎ 04 92 79 65 05
<b>MOUSTIERS-STE-M</b>	Place de l'Eglise	Raid multisports des «Étoiles du Verdon»>19/06	...	☎ ...

## MERCREDI 16 JUIN

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes	15h-18h	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANOSQUE</b>	Centre ville	Oscos cadeaux >07/07/2021	...	☎ 06 77 97 06 35

## JEUDI 17 JUIN

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes	15h-18h	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANOSQUE</b>	Ponches/Aliziers/Colette	Opéra déconfiné>01/07	10h-18h	☎ 04 92 78 34 00
<b>LA TOUR D'AIGUES</b>	Château	Théâtre : l'Appel. Entrée libre	19h - 20h30	☎ ...

## VENDREDI 18 JUIN

<b>SAINTE-TULLE</b>	Parc Max Trouche	Apéro concert et danses en ligne	18h	☎ 04 92 78 20 06
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Avenue des Alpes	Conférence «L'intelligence émotionnelle»	17h-18h30	☎ 04 92 79 65 05
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes	15h-18h	☎ 04 92 78 01 08
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre de l'Etoile	Les Soirées de l'Etoile / Qui est Monsieur Schmitt ?	21h30	☎ 04 92 78 01 08

**QUI EST MONSIEUR SCHMITT ?**

« Une comédie délirante et rocambolesque... Kafka aurait adoré ! »

De Sébastien THIERY  
par le « THÉÂTRE DES PAS PRESSÉS »  
Mise en scène  
de Marie PETIT

LES SOIRÉES DE  
**L'ÉTOILE**  
CENTRE DE CONGRÈS  
**VENDREDI 18 JUIN 2021**  
À 20H00

BILLETS EN VENTE  
DANS LES OFFICES  
DE TOURISME DE :

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

→ Billetterie en ligne sur [groux-les-bains.com](http://groux-les-bains.com)

**ICI**

et nulle part ailleurs !

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

## SAMEDI 19 JUIN

<b>ORAISON</b>	Centre ville	Marché producteurs	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>ORAISON</b>	Centre ville	Fête de la Musique	-	☎ 04 92 70 77 77
<b>ALLEMAGNE-EN-PCE</b>	Cour de l'école	festival «poésie et chansons»	19h-21h	☎ 06 86 47 13 12
<b>SAINTE-TULLE</b>	Parc Max Trouche	Soirée dansante avec DJ Magic	21h	☎ 04 92 78 20 06
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Parc Morelon	Verdon Relax Festival #3 > 20 juin	journée	☎ 06 95 12 80 92
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes	15h-18h	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANOSQUE</b>	Fondation Carzou	Exposition Vincent Munier - Toucher le monde >30/10	...	☎ 04 92 70 54 54
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre de l'Etoile	Aventures archéo. dans le canyon du Verdon	17h-18h30	☎ 04 92 70 48 20
<b>MANOSQUE</b>	...	Journées du Patrimoine >20/06/2021	...	☎ 06 74 04 24 26
<b>LURS</b>	L'Osons Jazz Club	FRAME OF MIND	21h-23h	☎ 04 92 74 37 01
<b>MANOSQUE</b>	Quartier des Arts	1er Festival de la BD	...	☎ ...

## DIMANCHE 20 JUIN

<b>RIEZ</b>	Différents lieux	Hommage à Charles Aznavour	11h-22h	☎ 06 86 47 13 12
<b>SAINTE-TULLE</b>	Parc Max Trouche	Retraite aux flambeaux et feu d'artifice	21h	☎ 04 92 78 20 06
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Parc Morelon	Verdon Relax Festival #3	journée	☎ 06 95 12 80 92
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes	15h-18h	☎ 04 92 78 01 08
<b>VALENSOLE</b>	Différents lieux et villes	Festival «poésie et chansons» >25/06	...	☎ 06 86 47 13 12
<b>SAINTE-TULLE</b>	...	Journées du Patrimoine	10h30	☎ ...
<b>MOUSTIERS</b>	Pré Saint-Jean	Marché Paysan , dimanches >12/09	16h-20h	☎ 04 92 74 67 84
<b>MANOSQUE</b>	Quartier des Arts	1er Festival de la BD	...	☎ ...

## LUNDI 21 JUIN

<b>MANE</b>	Salagon	Exposition «Intérieur paysan» >30/09	10h-19h	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANE</b>	Salagon	Expo Jardin silencieux - Marinette Cueco>30/09	10h-19h	☎ 04 92 75 70 50
<b>MOUSTIERS-STE-M.</b>	Place de l'Eglise	Fête de la Musique	...	☎ ...
<b>MOUSTIERS-STE-M.</b>	Village	Lavand Evasion 4 <sup>ème</sup> édition 04/07	...	☎ 04 92 74 67 84
<b>PUIMOISSON</b>	Place du Paty	Concert	20h	☎ 06 83 20 45 91
<b>MANOSQUE</b>	Parvis MJC	Concerts - Fête de la musique	dès 18h	☎ 04 92 72 19 70

### Nouveau Service

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

#### EXPÉDITION DE TOUT COLIS :

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

**PROS & PARTICULIERS**

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



### MARDI 22 JUIN

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Avenue des Alpes	Conférence «La construction des émotions»	17h-18h30	☎ 04 92 70 77 77
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Jardins médiathèque	La Provence en littérature et chansons	17h-18h15	☎ 06 86 47 13 12

### MERCREDI 23 JUIN

<b>PUIMOISSON</b>	Cour de l'école	Concert d'Urbain Rinaldo	21H	☎ 06 86 47 13 12
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes	15H-18H	☎ 04 92 78 01 08

### JEUDI 24 JUIN

<b>DIGNE LES BAINS</b>	Centre-Ville	Orchestre «Si on Dansait»	21h à 22h30	☎ 04 92 30 52 89
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes	15h-18h	☎ 04 92 78 01 08
<b>MOUSTIERS-STE-M.</b>	.....	Fête de la Saint Jean	.....	☎ ...

### VENDREDI 25 JUIN

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Avenue des Alpes	Conférence «La palette des émotions»	17h-18h30	☎ 04 92 79 65 05
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Salle Saint-Pierre	Spectacle « La petite planète »	13h45-16h	☎ 06 86 47 13 12
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes	15h-18h	☎ 04 92 78 01 08
<b>VALENSOLE</b>	Centre ville	Fête de la Saint Jean >28/06/2021	...	☎ 06 08 99 10 05
<b>VINON</b>	Le Cours	Les Vinestivales 2021 >26/06	19h-1h	☎ 06 11 41 49 35
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Centre ville	Les «Vendredigne» > tous les vend. 27/8	...	☎ ...

Retrouvez l'horoscope de **THIERRY VALANCE**

Consultation  
par téléphone

**06 01 26 65 40**

de magazine

REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE



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

Envoyez votre question,  
votre date de naissance et le code **MOUV-JUIN**  
à l'adresse : [magmouv@mouv-in.com](mailto:magmouv@mouv-in.com)

# AGENDA



Assistance  
Communication  
Événementiel

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

Faites votre métier, je m'occupe du reste !

Marie PIZZALA



06.13.80.03.11



contact@newwave04.fr



New Wave

## SAMEDI 26 JUIN

<b>Oraison</b>	Centre ville	Marché producteurs	8h30-12h30	☎ 04 92 70 77 77
<b>VILLENEUVE</b>	Places de la ville	Fête de la musique	-	☎ 06 88 52 99 46
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes	15h-18h	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANOSQUE</b>	Fondation Carzou	Exposition Vincent Munier - Toucher le monde >30/10	...	☎ 04 92 70 54 54
<b>FORCALQUIER</b>	CRIC	Imaginaire de montagnes	14h-18h	☎ 06 95 42 84 05
<b>LURS</b>	L'Osons Jazz Club	OPENMINDED QUINTET	21h-23h	☎ 04 92 74 37 01

## DIMANCHE 27 JUIN

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes	15h-18h	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANOSQUE</b>	Rue Guillhempierre	Les dimanches brocante de côté Guillhempierre	journée	☎ 06 03 04 54 59
<b>LA BRILLANNE</b>	Galerie Brillan'Art	Expo de peintures .Tous les dimanches>31/10	15h-19h	☎ 06 10 84 39 37
<b>VALENTOLE</b>	avenue segond	Valensolaise Vélo ancien	9h30-12h	☎ 06 08 99 10 05
<b>PUIMOISSON</b>	Place St Eloi	Grand loto du Patrimoine	17h	☎ 06 83 20 45 91

## LUNDI 28 JUIN

<b>MANE</b>	Salagon	Salagon secret>05/12	15h-17h	☎ 04 92 75 70 50
<b>FORCALQUIER</b>	Hôtel d'Astier	Performances In Situ «(é)mouvoir nos mémoires»	11h-18h	☎ ...

## MARDI 29 JUIN

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Avenue des Alpes	Conférence «La communication émotionnelle»	17h-18h30	☎ 04 92 70 77 77
-------------------------	------------------	--	-----------	------------------

## MERCREDI 30 JUIN

<b>MANE</b>	Salagon	Oeuvres d'arbres - Bourgades d'insectes>30/09	10h-18h	☎ 04 92 75 70 50
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Collecte de sang - Rdv sur Résadon	...	☎ 06 61 93 04 30

## JEUDI 1 JUILLET

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Centre-Ville	Concert : THE FUSE	21H à 22h30	☎ 04 92 30 52 89
<b>MANOSQUE</b>	Cinéma CGR	Saison cinéma : Opéra «Manon»	19h30	☎ 08 92 68 85 88
<b>FORCALQUIER</b>	Rue Marius Debout	Les ateliers ouverts>31/08	....	☎ 06 08 27 38 35
<b>PUIMOISSON</b>	Place Saint-Eloi	Visite de Puimoisson>25/08 tous les vendredis	...	☎ 06 83 77 95 58

## VENDREDI 2 JUILLET

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Avenue des Alpes	Conférence «La bonne gestion des émotions»	17h-18h30	☎ 04 92 79 65 05
<b>MANOSQUE</b>	Salle Tilleuls	Collecte de sang - Rdv sur Résadon	...	☎ 06 13 42 26 10
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Centre ville	Les «Vendredigne» tous les vend soir jusq'au 27/08	...	☎ ...

## SAMEDI 3 JUILLET

<b>ORAISON</b>	Centre ville	Marché producteurs	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>MANOSQUE</b>	Fondation Carzou	Exposition Vincent Munier - Toucher le monde >30/10	...	☎ 04 92 70 54 54
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Plan d'eau Ferréols	Concert : RED BEANS & PEPPER SAUCE	21h à 22h30.	☎ 04 92 30 87 10
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes > 27/07	15h-18h	☎ 04 92 78 01 08
<b>MOUSTIERS-STE-M.</b>	Salle Ancien Presb.	Exposition Terres Noires / Terres Blanches>29/08	...	☎ 04 92 74 67 84

## DIMANCHE 4 JUILLET

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Pl. d'eau des Ferréols	Cours gratuits de yoga	9H-10h	☎ 06 03 68 36 54
<b>PIERREVERT</b>	Parc André Turcan	Marché des Créateurs	10h -19h	☎ 04 92 72 86 87

## MERCREDI 7 JUILLET

<b>MOUSTIERS-STE-M.</b>	Place de l'Eglise	«Place à la Musique» : Sébastien Carretier	21h	☎ 04 92 70 77 77
<b>MOUSTIERS-STE-M.</b>	Centre du village	Marché Nocturne >25/08/2021	18h30-23h	☎ 06 62 79 12 78
<b>PIERREVERT</b>	Le Martret	Visite guidée de Pierrevert> 25/08(les mercredis)	...	☎ 09 80 71 74 69

PIERREVERT

DIMANCHE 4 JUILLET

**MARCHÉ DES Créateurs**  
Parc André-Turcan - de 10 h à 19 h

Pour le Haute Provence Basket, comme pour tous les autres clubs sportifs, la fin de saison approche à grand pas. Une saison bien particulière avec un goût d'inachevé. Le HPB ne compte pas baisser les bras et envisage déjà le futur. Nous faisons le bilan de ces derniers mois et vous dévoilons les projets qui sont dans les cartons pour la nouvelle saison à venir.

## BASKET BALL

### L'HEURE DU BILAN...

La fin de cette saison sportive si particulière approche et **le club peut enfin se projeter sur une reprise du jeu**. Les jeunes ont profité de ces derniers mois pour **se perfectionner sur le plan des fondamentaux individuels et vont dorénavant retrouver le plaisir du collectif et l'esprit d'équipe**. Avec l'objectif de préparer une très belle saison 2021-2022, **HPB ne fermera pas ses portes cet été** et veut profiter des semaines et mois qui viennent pour relancer la dynamique club et surtout permettre aux juniors et adultes, filles et garçons, compétition et loisir, écartés des terrains depuis plus de 6 mois, de retrouver l'envie de jouer et se remettre physiquement en forme. En effet, si **l'école de basket est restée très active sur les 3 sites de Manosque, Vinon et Volx**, l'arrêt des compétitions et la pratique en extérieur ont eu raison de la motivation de nombreux pratiquants plus âgés.



En revanche chez les plus jeunes, de U7 à U11, malgré un nombre de créneaux réduit, un nombre d'enfants accueillis en même temps plus important, l'alternance entre les sites, **les enfants sont restés motivés et assidus profitant au maximum des conseils, de l'encadrement des deux entraîneurs salariés et des jeunes en formation qui ont travaillé ensemble sur chaque séance**. De ces expériences de coopération et du regroupement des enfants (autrefois répartis par sites géographique) sont nés **un véritable « esprit de club »** et de nombreuses idées pour revoir en partie l'organisation de l'école de mini-basket pour la saison prochaine.

# RECONSTRUIRE LE COLLECTIF, RETROUVER L'ESPRIT CLUB

### LES PROJETS DE LA FUTURE SAISON

Afin de diversifier les pratiques, **le club prépare plusieurs projets pour la saison future:**

- **Projet sport adapté** en partenariat avec le Comité 04 de sport adapté
- **Accueil de jeunes du centre social municipal de Manosque** lors des entraînements, **participation à Manosque vacances et jeu sur les playgrounds.**

Nous ne manquerons pas de vous tenir au courant dès lors que les projets se concrétiseront.



### ET EN JUIN...

Deux évènements notables sont à venir pour ce mois de juin. Tout



d'abord, **l'école de mini-basket accueille gratuitement les enfants en U9 et U11 (2010-2013)**. C'est l'occasion de faire découvrir aux plus jeune le basket et l'école du HPB.

Ensuite le deuxième évènement : **une journée olympique et paralympique** organisée par le CDOS04 qui va se dérouler **aux Vannades à Manosque le 20 juin 2021** On le note dans son agenda et surtout on fait passer l'info !



Notre région regorge de talents, ce mois-ci nous avons rencontré Mathéo qui partage avec son père Jean (qui l'accompagne sur toute les courses et s'occupe de la préparation et l'assistance) d'une véritable passion pour le motocross. A bientôt 9 ans, il a déjà obtenu de grands résultats et se place comme un futur espoir du Motocross Français. Il a accepté de répondre à nos questions avec son papa.

## MOTOCROSS

# MATHÉO, 8 ANS ÉTOILE MONTANTE DU MOTOCROSS !

*Mouv'in : «Depuis quand fais-tu du motocross ?*



**Mathéo :** J'ai commencé sur une moto électrique, je devais avoir 2 ans et demi, j'ai pris rapidement des cours au bout de 2 ou 3 mois pendant 6 mois le mercredi. Il paraît que je savais faire de la moto avant de savoir faire du vélo.

*Mouv'in : Peux-tu nous dire d'où vient ta passion pour la moto ?*

**Mathéo :** Depuis que je suis tout petit on part régulièrement avec

mon père et ma mère voir beaucoup de courses de motocross et supercross comme le supercross de Bercy par exemple. **En gros, c'est mon père qui m'a un peu transmis sa passion.**

*Mouv'in : Quels sont les pilotes que tu admires le plus ?*

**Mathéo :** Mes idoles sont : Arminas Jasikonis en moto-cross et Ken Roczen en supercross. Je prends également beaucoup de conseils de pilotes et anciens pilotes expérimentés ce qui m'aide à progresser.

*Mouv'in : Actuellement tu es licencié à quel club et qui est ton formateur ?*

**Mathéo :** Depuis le début je roule pour le MCVV (moto club de Volx Villeneuve). Et mon formateur est Quentin Thomas de TMX Evolution, qui est une école de pilotage et perfectionnement de motocross .

*Mouv'in : Peux-tu nous en dire un peu plus sur tes motos, tes résultats en championnat ?*

**Mathéo :** Après la moto électrique, j'ai eu ma première moto thermique à 4 ans c'était une petite honda CRF et j'ai pris des cours régulièrement avec Quentin Thomas à Volx. A 5 ans en plus des cours à Volx, mon père m'a fait un terrain de cross chez nous ce qui m'a permis de rouler plus souvent. Je suis passé sur la marque Husqvarna en 50 cc. 15 jours après mes 6 ans, j'ai participé à ma première course à La Fare Les Oliviers qui était la dernière de la saison en finissant 10<sup>ème</sup> de ma catégorie.

Ensuite, j'ai pu prendre part à ma première saison complète en 2019 en gagnant 3 courses sur 7 et en finissant vice-champion de la ligue de Provence à 4 points du premier. Cette même année, j'ai pu participer également à ma première grande course internationale à Verdun : la « Master kid », j'ai été le meilleur français au temps chronos de ma catégorie, j'ai fini 7<sup>ème</sup> au général. L'année dernière pour mes 7 ans, je suis passé en 65cc avec une Husqvarna et je n'ai pu faire qu'une seule course en raison du virus; j'ai fini 4<sup>ème</sup> sur le circuit de Roumoules. **Actuellement, je continue l'entraînement en faisant à peu près 25 heures de moto par mois, et je viens de**

commencer le championnat de Ligue de Provence 2021 en remportant les deux manches de la première course.

*Mouv'in : Tu as fait un stage il n'y a pas longtemps, en quoi consistait-il ?*

**Mathéo :** J'ai été repéré par Sebastien Pourcel (ancien pilotes motocross et sélectionneur de la FFM). Il m'a sélectionné parmi les 6 meilleurs pilotes français pour faire un stage pour l'Equipe de France Espoir en 65cc au mois d'avril. Cela va me permettre de participer au championnat de France Minivert et à la manche Française du Championnat d'Europe.

*Mouv'in : Quels sont Les objectifs pour cette année et celles à venir ?*

**Mathéo :** Mon but, cette année est de gagner la Ligue de Provence dans ma catégorie car ce sera ma dernière année en 65cc (je passerai en 85cc en 2022). Je vais essayer aussi de bien me classer lors des courses en Minivert.

**Mon rêve serait de participer au championnat du monde plus tard.**

*Mouv'in : Mathéo on te souhaite de réaliser tous tes rêves. Et avant de terminer, as-tu des personnes que tu voudrais remercier ?*

**Mathéo :** Je voudrais d'abord remercier mes parents pour leur soutien, mon entraîneur Quentin THOMAS TMX Evolution pour tous ces conseils et tous mes sponsors : Mandati Matériaux, Ets Boudouard (huiles Minerva), Abram distribution, Motostyl Gardanne, Maison Véro Paris, Cabinet Expertise Comptable Dallo, 04 Recyclage, Miroiterie Dignoise, L'Othantique SARL, SARL Barrière et Canal Assurance (Generali), Ets Borda, Sudalpes, Ets Garcin, Yoko Vêtements Motocross, GPRP.



team\_matheo\_12



Team Matheo\_12

julliafranc@gmail.com - Tél. 07 86 25 39 83

Ce mois de juin est l'occasion de faire un focus sur l'école d'athlétisme de l'EPM Athlétisme de Manosque. Nous sommes allés à leur rencontre un samedi matin lors de leur entraînement au stade de la Ponsonne, beaucoup de motivation et de convivialité pour les 6-10 ans !

# FOCUS SUR L'ÉCOLE D'ATHLÉTISME DE L'EPM ATHLÉTISME

## ATHLETISME



Il est primordial d'insister sur le fait que l'école d'athlétisme n'est en aucun cas en recherche de performance. Ce qui est le plus important aux yeux des dirigeants et des bénévoles est que les enfants prennent du plaisir à venir s'entraîner, et qu'ils s'épanouissent dans les différentes disciplines. D'ailleurs cet esprit se ressent tous les samedis matin, puisque sur les 86 licenciés, c'est en moyenne 65 enfants avec une motivation hors pair, qui viennent avec plaisir retrouver leurs entraîneurs et leurs copains.

Avec une piste toute neuve, les athlètes ont un magnifique terrain de jeu pour découvrir et apprendre les bases de l'athlétisme qui peuvent se définir en 3 mots : courir, lancer, sauter !

### L'ÉCOLE D'ATHLÉTISME

L'école d'athlétisme compte 86 licenciés qui ont tous entre 6 et 10 ans. Tous les samedis matin de 9h30 à 11h30 les petits athlètes en devenir mettent à profit ces deux heures pour apprendre les valeurs du sport et plus particulièrement celles de l'athlétisme. Pour la catégorie « Eveil Athlé », c'est à dire pour les 6-8 ans, les entraîneurs, tous bénévoles, misent sur une approche ludique de l'athlétisme. C'est sous forme de jeux et d'ateliers que les plus jeunes vont travailler la motricité athlétique, l'équilibre, la coordination et la consolidation des prérequis de la discipline que l'on appelle aussi les fondamentaux : la course, le saut et le lancer.

En ce qui concerne les poussins, les 8-10 ans, c'est toujours sous forme d'ateliers qu'ils vont consolider les bases, et commencer à apprendre les techniques de façon un peu plus poussée.

Les « ateliers » d'une vingtaine de minutes chacun, permettent aux enfants durant la séance d'entraînement de s'initier à toutes les disciplines : la course, les sauts, les lancer. Ce n'est qu'un peu plus tard, vers les 14-15 ans, que certains vont privilégier une discipline plutôt qu'une autre, mais ils peuvent aussi bien être polyvalents !

### MOTIVATION, BIEN-ÊTRE, BIENVEILLANCE ET RIGUEUR SONT LES VALEURS MORALES DE L'ÉCOLE D'ATHLÉTISME.

Les ateliers sont adaptés pour la morphologie des enfants, par exemple pour la pratique du lancer de javelot ce sont des « javelot vortex » qui sont utilisés, plus légers et plus faciles à manier pour les plus jeunes.



### LES INTERVENANTS DE L'ÉCOLE D'ATHLÉTISME

L'école d'athlétisme et le club en lui-même ne pourraient pas exister sans les bénévoles qui encadrent tous les entraînements. Le club ne compte pas moins de 32 bénévoles, et tous les samedis matin ils sont entre 10 et 15 à se mobiliser pour donner de leur temps tout en transmettant leur passion aux plus jeunes.

La présence des « bénévoles-entraîneurs » a une grande importance pour les enfants, puisque ce sont des repères pour eux, et une vraie relation de confiance est bien installée.

**Delphine qui est aussi agent de développement du club travaille en étroite collaboration avec les entraîneurs pour préparer les entraînements et toujours veiller au bien-être des enfants.** Comme nous l'ont si bien dit René, président du club, et Guillaume entraîneur bénévole, juge arbitre, juge dopage lors des compétitions, et en charge de la sécurité « *il est hors de question de voir un enfant pleurer lors d'un entraînement !* »

D'autre part ce qui est aussi marquant est qu'il y a un respect mutuel entre les athlètes et les entraîneurs, ainsi que des athlètes envers les juges. C'est aussi cela l'esprit de l'athlétisme !



**Le club met tout en oeuvre et tous les outils nécessaires à disposition des bénévoles pour que ces derniers puissent offrir aux licenciés des entraînements de qualité.** D'ailleurs le club n'hésite pas à financer des formations aux entraîneurs pour qu'ils puissent se perfectionner tout au long de la saison et que les valeurs sportives et humaines soient la ligne de conduite du club. **Il est inutile de rappeler qu'il n'y a aucune discrimination dans le club** tous les enfants sont considérés de la même manière quels que soient leur âge ou leurs origines. D'ailleurs soulignons que chaque année des enfants de nationalités étrangères intègrent le club et sont parfaitement accueillis que ce soit par l'ensemble de membres du club ou par les jeunes. **Un véritable esprit d'entraide, d'équipe et surtout de bonne humeur font partie intégrante du club.**

**QU'IL FASSE BEAU OU QU'IL PLEUVE, LES ENFANTS DE L'ÉCOLE D'ATHLÉTISME SONT TOUJOURS PRÊTS A VENIR S'ENTRAÎNER !**

## LES ANIMATIONS EN INTERNE

Alors que le monde du sport a été mis à mal à cause de l'épidémie, l'athlétisme s'en sort plutôt bien puisque l'activité a tout de même pu être maintenue. Cependant les rassemblements sportifs inter clubs n'ont pu se tenir l'EPM Athlétisme organise des animations en interne. On ne parle pas de compétitions mais bien de journée « sportive » au sein du club. **Le 19 juin aura lieu au stade de la Ponsonne le Tour de Pointe et le Kids Athlé**, cette animation se déroulera sur une demie-journée et c'est dans une ambiance conviviale que le pique-nique sera offert par le club aux jeunes sportifs et à leurs parents. Une remise de récompense clôturera la saison.



Enfin au mois de juillet alors que le club prendra son traditionnel repos estival, **une partie de l'école d'athlétisme (les Poussins 2 et les catégories supérieures) se rendra le 9 juillet au Stade Louis II de Monaco, pour assister comme tous les ans au Meeting Herculis.** Cette sortie est plus qu'attendue par les enfants, puisqu'en ouverture de cette belle journée, ils pourront courir le 1000 m devant des pointures internationales de l'athlétisme. **Autant dire que cette belle perspective motive encore plus les athlètes.**

Durant l'été certains entraîneurs participeront à l'opération « Manosque Vacances ». Vous pourrez retrouver le club lors du forum des associations qui se tiendra en septembre à Manosque pour les inscriptions de la nouvelle saison (sous réserve de places disponibles).

### INFOS & CONTACTS

<http://manosque.Athle.com/>

[manosque.athletisme@gmail.com](mailto:manosque.athletisme@gmail.com)

Après une saison difficile, le Manosque Handball nous dresse le bilan de la saison et se prépare déjà pour le futur, avec l'espoir de retrouver enfin une année pleine et ambitieuse. Nous faisons le point en espérant vivement que ces derniers mois pour le monde sportif soient vite oubliés !

## HANDBALL

### L'ARRÊT PRÉMATURÉ

Le moral était au beau fixe en ce mois d'octobre. **Les 11 entraîneurs du club comptaient dans leur équipe des joueurs motivés**, la période de licenciement arrivait à son terme et **le club dépassait les 200 licenciés** malgré une saison précédente tronquée par le premier confinement.

**Les seniors garçons gagnaient leur troisième match de la saison contre Champsaur 35-17 et prenaient la première place du classement.** Il commençait même à se murmurer que c'était la saison pour jouer la montée au niveau supérieur.

Mais le moral s'est affaibli lorsque la saison a été interrompue, et les espoirs se sont envolés lorsqu'elle fut définitivement arrêtée. Il s'en suit une course à l'adaptation en fonction des nouvelles mesures gouvernementales : arrêt total d'activité, reprise uniquement pour les mineurs, jeu sans contact, séances en extérieur, protocole sanitaire renforcé, couvre-feu à 20h, couvre-feu à 18h... **Les entraînements perdurent tant bien que mal, malgré le vent, le froid, et même quelquefois la pluie.**



### FINIR SUR UNE BONNE NOTE

La reprise des activités en intérieur est un soulagement, et l'opportunité de finir la saison de façon positive. Bien sûr que cela ne compensera pas une saison sans même un match pour la moitié des équipes du club, mais **cela permettra malgré tout de se retrouver, de pouvoir à nouveau partager des moments ensemble**, et pourquoi pas de jouer quelques matchs amicaux pour se souvenir de l'adrénaline et du plaisir de jouer au handball.

# MANOSQUE HANDBALL REGARDE VERS LE FUTUR !

### L'AVENIR SOUS LE SIGNE DE L'OPTIMISME



La perspective d'une saison normale est de nouveau envisageable, cette période ne doit pas faire oublier les bienfaits de l'activité physique, du travail d'équipe, du sentiment d'appartenance à un groupe. Quitte à proposer des cotisations à un prix symbolique aux 200 handballeurs manosquins qui ont choisi de prendre leur licence cette saison alors que les signaux n'étaient pas au vert. Un geste fort pour les remercier, car sans eux, le Manosque Handball ne serait plus là aujourd'hui. Quitte à proposer

une baisse des cotisations pour les nouveaux handballeurs, afin de pouvoir proposer la pratique du handball à tous sans distinction à la sortie de cette période compliquée.

Après un an et demi de survie, le Manosque Handball se prépare à vivre une saison charnière de son existence, plus passionné et impatient que jamais.

**SURMOTIVÉ, LE MANOSUE HANDBALL ATTEND  
BEAUCOUP DE LA PROCHAINE SAISON !**





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

Simple brioche d'origine Tchèque, le Kolache a traversé l'océan avec les immigrants (tchèques !) et est devenu texan par excellence. Un festival annuel lui est même réservé à Dallas chaque année ! Le goût subtil, délicat et parfumé de la pêche se marie à merveille à cette brioche gourmande et traditionnelle.

## KOLACHES

Pour 8 petites brioches . Préparation 40 minutes  
Cuisson 15 min . Temps de repos : 3 heures



### PRÉPARATION

- Mélanger la levure avec l'eau tiède et une pincée de sucre : laisser gonfler pendant une dizaine de minutes. Dans un grand bol mélanger la farine, le zeste et le sel, faire un puits puis verser les jaunes d'œuf, le lait et la levure.
- Commencer à mélanger au robot ou à la main pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce que la pâte se détache du bol. Ajouter le beurre en morceaux petit à petit jusqu'à l'incorporer totalement à la pâte. Verser la pâte sur un plan de travail fariné et pétrir encore pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce que la pâte soit élastique et souple. Déposer la pâte dans un grand bol légèrement huilé puis laisser lever pendant 1 heure 30 environ jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
- Renverser le pâton sur un plan de travail légèrement fariné et dégaser délicatement. Former un boudin en roulant la pâte sur elle-même puis découper 8 tronçons de taille égale avec un coupe-pâte ou un bon couteau.
- Former chaque morceau en boule puis le disposer sur des taques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé. Couvrir et laisser lever une petite heure.
- Créer un petit creux au centre de chaque boule à l'aide d'une petite tasse, d'un fond de verre ou d'un pilon de mortier, trempés dans l'œuf battu pour faciliter l'opération (et faire adhérer la confiture).
- Déposer dans chaque cavité environ 1 grosse cuillère à café de confiture Les Comtes de Provence.
- Laisser lever de nouveau une quinzaine de minutes.
- Badigeonner au pinceau chaque boule avec l'œuf battu légèrement salé.
- Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 15 à 17 minutes jusqu'à ce que les brioches soient gonflées et bien dorées.



### INGRÉDIENTS

500g de farine bio T65  
et un peu plus pour le pétrissage  
120 ml d'eau tiède  
160 ml de lait  
11 g de levure sèche  
2 jaunes d'œuf+ 1 œuf battu  
avec une pincée de sel  
pour la dorure  
60g de sucre blond de canne  
Le zeste d'une mandarine ou d'une orange  
1 cc sel  
120g de beurre coupé en dés  
Confitures au choix  
Sucre glace pour saupoudrage final



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

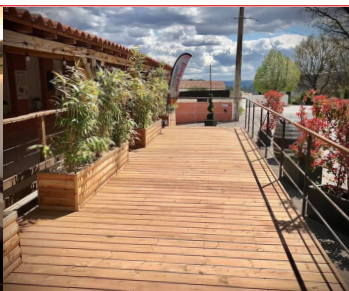
Facebook : @comtesdeprovence

**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. Du 19 mai au 9 juin inclus fermeture le mardi soir et le mercredi. A partir du 10 juin votre restaurant vous servira du jeudi soir au mardi soir et sera fermé le mercredi et le jeudi midi. 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



📍 Volx

### CHEZ LUMADY

Découvrez une cuisine traditionnelle le midi et un concept original avec assortiments de mini-plats et cocktails le soir. C'est une équipe jeune, souriante et dynamique qui vous accueille du lundi au samedi midi ainsi que le vendredi et samedi soir.

Rond-point Les Quatre Chemins - VOLX • 04 92 73 02 17



📍 GRÉOUX-LES-BAINS

### LA BRASSERIE DU CASINO

Retrouvez une cuisine traditionnelle dans une ambiance élégante. Profitez de faire un tour au Casino après votre repas. Brasserie ouverte du mercredi au dimanche midi & soir.

Avenue des Thermes - GRÉOUX-LES-BAINS • 04 92 78 00 00



📍 MANOSQUE

### SHIN SUSHI BAR

Véritable restaurant à sushis, vous y découvrirez les spécialités du chef dans un cadre moderne et accueillant. Sur place ou à emporter. Ouvert du mardi au samedi midi et soir - Fermé le dimanche et le lundi.

LE FORUM - Av. Régis Ryckebusch - MANOSQUE • 04 92 77 64 30



📍 MANOSQUE

### IL GUSTO

Découvrez la carte de ce restaurant italien et notamment les délicieuses pizzas napolitaines réalisées dans la pure tradition italienne et cuites au feu de bois. Ouvert midis et soirs du mardi au samedi.

8 Place de l'Hôtel de ville - MANOSQUE • 04 92 77 54 14

## ANNONCEZ VOTRE RESTAURANT DANS LE MAGAZINE

75€ HT  
/ numéros

ABONNEMENT  
10 PARUTIONS



OSEZ  
VOUS  
DÉMARQUER...



soyez  
remarqués !

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

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



Sof'Communication  
Communication | Graphisme | Impression

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

# HOROSCOPE



BÉLIER  
21/03 > 20/04

C'est un mois qui vous réussira et qui vous donnera une nouvelle image de votre vie de couple. La Sérénité est maintenant très présente et cela se lit sur votre visage.



TAUREAU  
21/04 > 21/05

Difficile pour vous de vous battre contre des ombres. Tout le monde se défile dès que vous haussez le ton. Vous en avez assez des palabres et de vous faire marcher sur les pieds.



GÉMEAUX  
22/05 > 21/06

Le succès sur vos réalisations pointe enfin son nez, et votre découragement n'est plus qu'un mauvais souvenir, vos collègues sont tout ouïe à cette nouvelle aventure.



CANCER  
22/06 > 22/07

L'amour est quelque peu protégé par Vénus, vous vous accordez une fois de plus de la liberté, attention sa présence ne veut pas forcément dire faire n'importe quoi.



LION  
23/07 > 23/08

L'excitation semble être à son comble, votre activité professionnelle est à son comble et, votre vie sentimentale bat son plein. Vous venez de réussir votre challenge.



VIERGE  
24/08 > 22/09

Consacrez un peu plus de temps à ceux que vous aimez et qui font partie de votre quotidien. Votre soif de vivre les bouscule trop souvent.



BALANCE  
23/09 > 23/10

Période de bilan, de remise en question, de choix également, car plus rien n'est comme avant et vos motivations ne sont plus vraiment les mêmes. Prenez le temps de la réflexion.



SCORPION  
24/10 > 22/11

Attention, l'innovation peut être risquée et vos planètes vous mettent en garde contre vous-même. Un léger décalage entre vouloir et pouvoir s'installe.



SAGITTAIRE  
23/11 > 21/12

Période de discorde, de conflit en tout genre, il vous faut ne pas monter au créneau mais plutôt réfléchir avant d'attaquer, car vous risqueriez d'y laisser des plumes.



CAPRICORNE  
22/12 > 20/01

Essayez de vous faire entendre au sein du couple, car vos positions diffèrent et vous allez au coeur de la discorde. Il est encore temps, il vous faut simplement mettre de l'eau dans votre vin.



VERSEAU  
21/01 > 18/02

Si vous aviez pensé prendre de la distance professionnellement, il n'en sera rien et vous devrez mettre les bouchées doubles. Les vacances seront pour plus tard.



POISSONS  
19/02 > 20/03

N'essayez pas d'être autrement que ce que vous êtes, car votre simulacre pourrait vous porter préjudice. S'il vous semble nécessaire de crier, faites le.

# VIVEZ VOTRE ÉTÉ À ORAISON !

Lac des Buissonnades



## AQUA GAME

Infos et réservations  
Tél. 06 32 33 39 69  
contact@acquagame.fr  
<https://www.aquagame.fr>

**ZONE SPÉCIALE  
KIDS**

## Le lac d'

Snack/Bar/Restaurant  
Tél. 04 92 78 79 93  
Ouvert 7/7j  
Du petit déjeuner jusqu'au dîner !  
Cuisine locale et de saison



**NOUVEAUX  
PROPRIÉTAIRES**

## GAMEBALL PARK

Infos et réservations  
Tél. 06 99 35 98 31  
contact@gameballpark.fr  
[www.gameballpark.fr](http://www.gameballpark.fr)

**NOUVEAU  
PAINTBALL - SPLASHBALL**