

#154 • JUILLET-AOÛT 2021
www.mouv-in.com



GRATUIT
ALPES-DE-HAUTE
PROVENCE

MOUV-INS

Profitez
de l'été



PRODUITS LOCAUX

AGENDA SORTIES

FESTIVALS



NOTRE ESPACE DE VENTE - APPARTEMENT TEMOIN
614, CHEMIN DES CHAMPS DE PRUNIER 04 100 MANOSQUE

DERNIERS APPARTEMENTS A LA VENTE !

LA RESIDENCE LES TERRASSES DES AMANDIERS

Une Résidence **sécurisée** composée de **deux bâtiments**, le bâtiment A & le bâtiment B. 16 appartements type 3 dans le bat. A et 15 appartements type 2, 3 et 4 dans le bat. B, sur deux étages avec **ascenseurs** pour chacun. Plus que **7 appartements disponibles** pour une livraison au **4^{ème} trimestre 2021**.

Notre offre : Acquérir un **garage en sous-sol** dans le bât. B, inscrire vos pitchouns à la **micro crèche** et profiter de **services à la personne** aux RDC du bat. B

WWW.LESTERRASSESDESAMANDIERS.FR

FACEBOOK  Les Terrasses des Amandiers

#154 • 15^{ème} SAISON
JUILLET-AOÛT 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
PHOTO 1^{ère} DE COUVERTURE : ADRIEN NOAT

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

Vous tenez entre vos mains le numéro estival de votre magazine Mouv'in. Et comme tous les ans il s'agit d'un seul et unique numéro pour les deux mois d'été. Vous pourrez le constater, l'agenda qui avait fait son grand retour dans l'édition du mois de juin a retrouvé de sa superbe ! Vous allez certainement trouver de quoi occuper vos journées et vos longues soirées d'été parmi les manifestations et activités proposées.

Cet été 2021 signe aussi le grand retour des Festivals parmi lesquels le CookSound à Forcalquier qui souffle sa 10^{ème} bougie, le Festival Autour des Lavoirs à Sainte-Tulle, le Festival «Les Coups de Coeur de Saint-Martin de Brômes» sans oublier le festival l'EtOFFe des Nuits à Pierrevert et un petit nouveau à Saint-Michel l'Observatoire. Mais nous ne vous en disons pas plus et vous laissons découvrir la programmation. Manosque n'est pas en reste puisque c'est tout un panel d'animations et festivités qui vont animer le coeur de ville durant les deux mois à venir sans oublier Gréoux-les-Bains qui propos eun grand nombre de manifestations. Bref, cela fait du bien de revenir à une vie «normale».

Le Magazine fait donc une petite pause pour revenir en forme dès la rentrée avec un cahier sport, pour prendre les bonnes résolutions et un cahier emploi/formation. Mais pour le moment n'y pensons pas... Nous vous souhaitons à tous et à toutes de belles vacances, reposez-vous et profitez des belles et longues journées d'été.

Bel été et à très vite !

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



un été à
Manosque

ville-manosque.fr #jaimemanosque

Manosque

19 | JUIN >
28 | AOÛT

MERCREDI - JEUDI
VENDREDI - SAMEDI

sur toutes les places
du Coeur de Ville

FANFARES

MARCHÉS NOCTURNES

APÉROS-CONCERTS

CINÉMA EN PLEIN AIR
AVEC SÉANCES GRATUITES

DÉCOUVREZ LES SORTIES DE JUILLET-AOÛT 2021
à visionner dans le cinéma de votre choix !

SORTIE LE 7 JUILLET



LES CROODS 2 : UNE NOUVELLE ÈRE

Aventure, Animation, Comédie.
Avec : Nicolas Cage, Ryan Reynolds, Emma Stone

Les Croods ont besoin d'un nouvel endroit où habiter. La famille préhistorique part alors en quête d'un endroit plus sûr. Quand ils découvrent un paradis idyllique entouré de murs, ils pensent que tous leurs problèmes sont résolus... Mais une famille y vit déjà : les Betterman. Avec leur cabane dans les arbres, leurs inventions

SORTIE LE 28 JUILLET



MILLA

Comédie, Drame
Avec : Eliza Scanlen, Toby Wallace, Essie Davis

Milla n'est pas une adolescente comme les autres et quand elle tombe amoureuse pour la première fois, c'est toute sa vie et celle de son entourage qui s'en retrouvent bouleversées

SORTIE LE 14 JUILLET

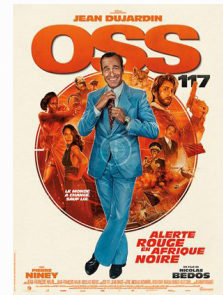


FAST & FURIOUS 9

Action
Avec : Vin Diesel, Michelle Rodriguez, Jordana Brewster

Si Dom Toretto mène une vie tranquille, loin du bitume, auprès de Letty et de leur fils, le petit Brian, ils savent bien tous les deux que derrière les horizons les plus radieux se cachent toujours les dangers les plus sournois. Cette fois, pour sauver ceux à qui il tient le plus, Dom va devoir affronter les démons de son passé. Son équipe ...

SORTIE LE 4 AOÛT

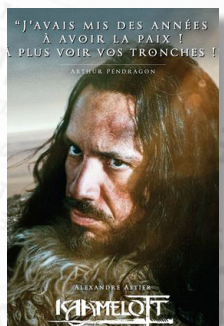


OSS 117: ALERTE ROUGE EN AFRIQUE NOIRE

Comédie, Espionnage
Avec : Jean Dujardin, Pierre Niney, Fatou N'Diaye

1981. Hubert Bonisseur de La Bath, alias OSS 117, est de retour. Pour cette nouvelle mission, plus délicate, plus périlleuse et plus torride que jamais, il est contraint de faire équipe avec un jeune collègue, le prometteur OSS 1001.

SORTIE LE 21 JUILLET



KAAMELOTT PREMIER VOLET

Aventure, Comédie, Historique
Avec : Alexandre Astier, Lionnel Astier, Alain Chabat

Le tyranique Lancelot-du-Lac et ses mercenaires saxons font régner la terreur sur le royaume de Logres. Les Dieux, insultés par cette cruelle dictature, provoquent le retour d'Arthur Pendragon et l'avènement de la résistance. Arthur parviendra-t-il à fédérer les clans rebelles, renverser son rival, reprendre Kaamelott et restaurer la paix ...

SORTIE LE 11 AOÛT



PASSION SIMPLE

Drame
Avec : Laetitia Dosch, Sergei Polunin, Lou-Teymour Thion

À partir du mois de septembre l'année dernière, je n'ai plus rien fait d'autre qu'attendre un homme : qu'il me téléphone et qu'il vienne chez moi. Tout de lui m'a été précieux, ses yeux, sa bouche, son sexe, ses souvenirs d'enfant, sa voix...»

SORTIE LE 18 AOÛT



LES FANTASMES

Comédie, Romance
Avec : Karin Viard, Jean-Paul Rouve, Ramzy Bedia

Face à leurs fantasmés, six couples tentent d'explorer les faces cachées de leur vie intime. Six questionnements sur l'accès au plaisir. Du jeu de rôle à l'abstinence, en passant par l'exhibition, six histoires séparées avec au centre le même questionnement sur le désir aujourd'hui. Le sien mais aussi celui de l'autre...



UN TRIOMPHE

Comédie
Avec : Kad Merad, David Ayala, Lamine Cissokho

Un acteur en galère accepte pour boucler ses fins de mois d'animer un atelier théâtre en prison. Surpris par les talents de comédien des détenus, il se met en tête de monter avec eux une pièce sur la scène d'un vrai théâtre. Commence alors une formidable aventure humaine. Inspiré d'une histoire vraie.

SORTIE LE 25 AOÛT



EIFFEL

Comédie, Drama
Avec : Romain Duris, Emma Mackey, Pierre Deladonchamps

Venant tout juste de terminer sa collaboration sur la Statue de la Liberté, Gustave Eiffel est au sommet de sa carrière. Le gouvernement français veut qu'il crée quelque chose de spectaculaire pour l'Exposition Universelle de 1889 à Paris, mais Eiffel ne s'intéresse qu'au projet de métropolitain. Tout bascule lorsqu'il recroise son ...



LASERGAME

PAINTBALL

ARCHERY GAME

**4 AIRES DE JEUX
SUR 3 HECTARES
BOISÉS ET OMBRAGÉS**

**ACCÈS D4 - PARC DE LOISIRS
ENTRE VINON/VERDON
ET MANOSQUE**

En famille, entre amis, entre ennemis,
découvrez de nouvelles sensations...

* À PARTIR DE 7 ANS *



**INFO / RÉSA
06 07 32 73 51**

WWW.EXK-PAINTBALL.COM

50 BILLES ou 10 MIN. OFFERTES EN + pour l'achat d'un forfait

sur présentation de ce coupon - voir conditions sur place

Chez les Angelvin on produit et on récolte le lavandin depuis maintenant 4 générations ! Dès sa création en 1957 par «pépé» Louis Angelvin, la distillerie n'a cessé de d'évoluer. Aujourd'hui, « La Maison Angelvin » vous propose des produits locaux de qualité : huiles essentielles, huile d'olive, miel, amandes... Le mieux est de découvrir par vous mêmes !

ENTRE VALENSOLE ET PUIMOISSON

Sur le plateau de Valensole au coeur de notre belle Provence, c'est un magnifique damier de couleurs qui s'offrent à vous.

Le violet des champs de lavande contraste avec le jaune clair des champs de blé dur. Le rose subtil de la sauge sclarée et le jaune des immortelles viennent parfaire le tableau. Vous découvrirez également les champs d'oliviers et d'amandiers emblématiques et incontournables arbres de notre belle Provence. **Lors de votre balade, après le village de Valensole en direction de Puimisson, c'est sur la départementale 56 que vous rencontrerez « La Maison Angelvin ».**

Un arrêt s'impose pour y faire vos amulettes et ramener un peu de Provence chez vous. **Julia vous en dira un peu plus sur les précieuses huiles essentielles, distillées sur l'exploitation, le miel de lavande ainsi que leur huile d'olive du plateau très prisée par les connaisseurs.** Vous pourrez également goûter à leur **délicieux pâté truffé**, dont vos papilles se souviendront longtemps et aussi faire votre choix parmi **une large palette d'articles issus de produits emblématiques du plateau, sans oublier très prochainement les amandes !**

Les champs de lavandin

1957

Création de la distillerie par «pépé» Louis Angelvin



1974

1^{ère} coupeuse mécanique



Terminé le ramassage à la main L'auto chargeuse fait son apparition

1990



1995

Création de la distillerie procédé en vert broyé (tiges et fleurs broyées distillées,

2015

Rénovation distillerie Ensilleuse 4 rangs



De nos jours... 4^{ème} génération



Crédit photo : Vincent Chesquière

« LA MAISON ANGELVIN »

LE LAVANDIN,

UNE HISTOIRE DE FAMILLE ...

Les huiles essentielles quelles vertus ?

SAUGE SCLARÉE

Traditionnellement conseillée pour favoriser le confort féminin, notamment au moment de la ménopause, pour lutter contre la chute des cheveux, elle est reconnue pour avoir un effet positif sur les cheveux gras.

Attention : Ne pas la confondre avec la sauge officinale, neurotoxique et abortive, contrairement à cette espèce dénuée de cette toxicité



LAVANDIN

Réputée pour ses vertus de décontractant musculaire, utilisée en cas de crampes ou de courbatures, calmante et relaxante, l'huile essentielle de Lavandin avec son odeur fraîche est parfaite pour soulager stress et nervosité.



HÉLYCRISE (IMMORTELLE)

Connue pour ses vertus en cas de bleus et bosses, cette huile est traditionnellement conseillée dans les soins des petits bobos. Elle est également réputée pour ses puissantes propriétés apaisantes.



INFOS

La Maison de Angelvin
Campagne de l'Hopital, 04500 Riez
Tél. 07 86 25 39 83
lamaisonangelvin.fr
Facebook : La Maison Angelvin
Instagram : la_maison_angelvin



MSA



La Maison Angelvin



Huile d'olive de Provence
Préparation à base d'olive et de citron



Huiles essentielles :
Lavandin, Immortelle, Sauge Sclarée



Miel de lavande - Pâté truffé



Villa en location saisonnière



La Maison Angelvin

Campagne l'Hôpital - Route D56
04500 RIEZ - Tél. 07 86 25 39 83

lamaisonangelvin.fr

Facebook : La Maison Angelvin
Instagram : la_maison_angelvin



La Maison Rouger, bien connue du paysage manosquin et pierrevertand, ne cesse de vous proposer de nouvelles offres pour titiller vos papilles. Désormais pour des repas pris sur le pouce n'hésitez pas à franchir les portes des boutiques pour découvrir l'offre « Snacking » ainsi que les « Formules Déjeuner »

MANOSQUE / PIERREVERT

« SNACKING » ET « FORMULES DEJEUNER »

Depuis le printemps si vous n'avez pas le temps de prendre une vraie pause pour le déjeuner en vous rendant dans l'une des deux boutiques de la Maison Rouger, vous allez trouver dans les vitrines un large choix de « snacking ». Quiches, pizzas, sandwichs, encore salades composées, plat du jour et lasagnes feront pétiller vos papilles et combleront à tous les coups les petits creux à tous moments de la journée. C'est aussi l'occasion de tester les formules déjeuner ! Selon sa faim et ses envies, plusieurs formules sont proposées :



- **Formule Eco** : 1 part de pizza + 1 boisson au choix + 1 dessert au choix
- **Formule Tempo** : 1 part de quiche + 1 boisson au choix + 1 dessert au choix
- **Formule ressource** : 1 sandwich + 1 boisson au choix + 1 dessert au choix
- **Formule Mac Twist** : 1 salade + 1 boisson au choix + 1 dessert au choix
- **Formule Infinity** : 1 plat à emporter + 1 boisson au choix + 1 dessert au choix

N'oubliez pas lors de votre passage de demander votre carte de fidélité ! Pour 9 formules achetées la 10^{ème} vous sera OFFERTE !

SNACKING ET FORMULES DEJEUNER IL Y EN A POUR TOUS LES APPETITS !

Comme toujours la Maison Rouger reste fidèle à ses engagements, c'est pour cette raison que les emballages ont été sélectionnés dans une démarche éco-responsable, les matières premières sont issues de circuit court et le plus de la maison, les fourchettes et cuillères qui vous seront donnés sont comestibles. et remplacent désormais ceux en plastique. Ils sont gourmands, nature, aux herbes ou aux amandes, résistants et fabriqués en France avec des matières premières « 100 % Made in France ». En plus de vous régaler avec les produits élaborés sur place, vous allez participer à la démarche.

VOS PAPILLES VONT ADORER LES NOUVEAUTÉS DE LA MAISON ROUGER !

TOUJOURS DES GÂTEAUX POUR VOS ÉVÈNEMENTS



Pâte à sucre, pièces montées, layers cakes, entremets créatifs, number cake l'équipe de pâtisseries répondra sans aucun problème à vos envies pour marquer vos événements familiaux ou professionnels. En effet toute l'équipe est formée aux techniques pour vous proposer le dessert qui correspondra à vos

envies. Comme toute l'offre proposée en boutiques, les gateaux sont élaborés dans les laboratoires de l'établissement manosquin. Et bien entendu tout est confectionné à base de matières premières nobles sélectionnées avec soin et si possible issues de productions locales. Si vous avez un idée bien précise en tête n'hésitez pas à les contacter par mail pour leur faire part de votre projet, de vos envies en indiquant la nature de votre événement, la date, le nombre de personnes et si vous avez des photos n'hésitez pas à les transmettre afin d'obtenir un devis personnalisé.

LES GLACES MAISONS TOUT L'ÉTÉ

L'été et la chaleur sont là ! C'est le moment de déguster une bonne glace faite maison pour se rafraichir. La Maison Rouger vous propose un large panel de crèmes glacées et de sorbets fabriqués sur place avec des produits locaux et de saison (fruits de Manosque, lait cru de Villeneuve...). Tout cela dans l'unique but de vous faire découvrir les meilleurs saveurs et faire éclater vos papilles. Les glaces et sorbets sont disponibles en bac de 500 ml. Si vous souhaitez allier dessert « traditionnel » et glace, alors laissez vous tenter par les vacherins glacés.

ET BIEN ENTENDU DU PAIN....

La Maison Rouger est aussi connue pour son large choix de pains : avec une gamme de spéciaux certifiée agriculture biologique : variétés anciennes de blé (petit épeautre, khorazan), farines locales (Malijai, Grans), mais aussi un pain sans gluten et des baguettes conventionnelles. Le pain est confectionné sur place tous les jours mais vous pouvez le retrouver également: proximi à villeneuve, la ferme de Pèbre à Vinon sur Verdon, Vival à Gréoux les Bains, Botanic à Manosque, à l'épicerie au Grain et à Mesure à Manosque, Marcel et Fils à Manosque.

MAISON ROUGER

Manosque : Av. Jean Giono

Ouvert tous les jours de 6h à 20h

Pierrevert : Place du 19 Mars 1962

Ouvert du lundi au samedi de 6h30 à 13h30
et de 15h30 à 19h30. Le Dimanche de 6h30 à 13h30
contact@boulangerie-rouger.fr

ROUGER

Pour vos repas pris sur le pouce,
la Maison Rouger vous propose :



Quiches, pizzas, salades composées
Des formules déjeuner (Demandez votre carte de fidélité)



Pour vos évènements, l'équipe
de pâtisseries réalisent aussi
des desserts personnalisés
Pièces montées, wedding cakes, mignardises..
Tous nos desserts sont confectionnés dans nos ateliers
avec des produits de qualité.

Pains de tradition, Pains bio, Pains spéciaux
Artisan chocolatier, pâtissier, glacier

PIERREVERT

PLACE DU 19 MARS 1962

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

Le dimanche de 6h30 à 13h30

Tél. 04 92 75 84 79

MANOSQUE

AVENUE JEAN GIONO

Tous les jours de 6h à 20h

Tél. 04 92 72 01 28

Tous nos produits sur www.boulangerie-rouger.fr

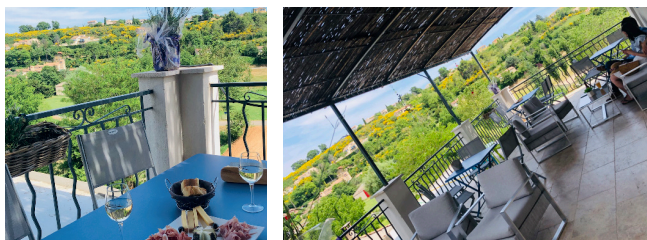


PRODUITS LOCAUX

La Maison de Marius, l'épicerie fine située en plein coeur du village de Valensole met un point d'honneur à vous proposer un large éventail de produits régionaux de qualité. Vous ne vous tromperez pas en y achetant vos produits !

LA MAISON DE MARIUS DES PRODUITS RÉGIONAUX DE QUALITÉ !

VALENSOLE



Fille et sœur d'agriculteur, Mélanie a repris la suite de cette épicerie fine et revient sur les origines de la Maison de Marius. En effet, Marius n'est autre que le prénom de son neveu et filleul mais c'est aussi le prénom de leurs deux arrière grands-pères qui bien entendu étaient eux aussi... agriculteurs ! En étroite collaboration avec son frère, leur but est de **représenter leur terroir, leurs passions autour de la lavande et ce depuis plusieurs générations.**

Le magasin a été créé avec un seul objectif : vendre leurs propres produits en direct : huile d'olive, huile essentielle de lavandin, et bien entendu miel de lavande.



Mélanie vous propose une restauration rapide, avec des salades, des plateaux de fromages ou de charcuteries. Pour la pause de l'après-midi c'est sur une belle terrasse que vous pourrez savourer les excellentes glaces artisanales faites à Moustiers-Ste-Marie présentées dans un chariot à glaces des plus élégants.

Comme le dit si bien Mélanie « **nous faisons le choix de travailler avec des producteurs locaux et régionaux !** » :

Bières, charcuterie, un bel étalage de fromages et un choix varié de vins. Tout l'été, la Maison de Marius produit ses fruits et légumes : tomates, courgettes, melons...en vente à la boutique, **vous avez la garantie d'avoir de bons produits** pour préparer de bons petits plats. Yaourts de Villeneuve ou encore un rayon épicerie avec biscuits secs et spécialités tels que nougats ou calissons, viennent compléter l'offre de la boutique. En bref tout ce dont on a besoin pour ravir les papilles des fins gourmets !

**PROFITEZ D'UNE PAUSE GOURMANDE EN TERRASSE,
JUS DE FRUITS FRAIS, GLACES, PLATS FAITS MAISON**

Petite nouveauté pour cette saison, La Maison de Marius vous propose jusqu'au 15 août de vous restaurer avec de **bons petits plats faits maison**. Vous n'aurez qu'à vous laisser tenter par la formule unique dans laquelle 2 plats au choix avec comme dessert une boule de glace artisanale au miel, à la lavande, au calisson...
A tester de toute urgence !

INFOS

La Maison de Marius

1 Avenue Segond - 04210 VALENSOLE

Ouvert tous les jours de 9h à 19h

www.maison-de-marius.fr

Tél. 04 92 75 42 90

La maison de MARIUS

PRODUCTEUR DU PLATEAU DE VALENSOLE

Epicerie fine
&
produits régionaux



www.maison-de-marius.fr



Au beau milieu du parc du Verdon et du géoparc de l'UNESCO de haute-provence, se trouve la Ferme de Vauvenières qui depuis plus de 20 ans fait de l'agriculture BIO son fer de lance. Nous allons vous faire découvrir tous les services et produits que vous pourrez trouver dans ce coin de paradis.

VISITEZ ET DECOUVREZ LES SECRETS DE LA DISTILLERIE...

SAINT-JURS

LA FERME DE VAUVENIÈRES

Au bout du plateau de Valensole et au pied du massif du Montdenier, c'est dans un cadre idyllique que se trouve : « La Ferme de Vauvenière ». L'exploitation familiale à été créée en 1981 et reprise en 2014 par la nouvelle génération, dans la continuité d'une démarche durable et éco-responsable instaurée par les parents depuis de nombreuses années. **On trouve toutes sortes de plantes aromatiques 100% BIO** telles que la Lavande, le Lavandin, l'Hélicryse, le Thym et le Romarin que la ferme distille sur place et propose à la vente sous forme d'huiles essentielles. On trouve également des céréales (moulues en fonction de votre demande) : petit épeautre, blé type khorasan dans le but de faire revivre et de remettre au goût du jour ces anciennes variétés. Et enfin, **vous trouverez durant la saison tout un panel de délicieux légumes et fruits bio de saison** cultivés à la ferme : comme les courgettes, les aubergines, le poivron, cerises, amandes... **Vous retrouverez également tous ces produits à la vente tous les lundis de juillet, août à l'occasion du marché des producteurs d'Estoublon.**



plus sur le processus de transformation des plantes aromatiques en huiles essentielles. Vous pourrez découvrir à cette occasion tous les produits de la ferme qui vous seront proposés dans une boutique éphémère. Ces visites se dérouleront les 16, 23 et 30 juillet ainsi que le 6 août à partir de 18h30. Les places seront limitées alors n'hésitez pas à réserver au plus vite !

UNE EXPLOITATION CONVIVIALE

Si vous êtes de passage à Saint-Jurs au détour d'une randonnée, d'une balade à vélo ou tout simplement pour passer un petit moment agréable, **Claire et Yann vous accueilleront pour une petite pause gourmande...** ce sera l'occasion de déguster une glace ou de vous rafraîchir avec des boissons fraîches, et de découvrir des produits de pays sélectionnés et bien entendu toute la production BIO de l'exploitation. Et si vous êtes à la recherche d'une aire de pique nique, sachez que l'exploitation qui comprend également un camping et des gîtes, met à votre disposition une table de pique-nique. **Alors si vous souhaitez découvrir un lieu et des produits d'exception, n'ayez aucune hésitation à vous rendre à La Ferme de Vauvenières !**

VISITEZ LA DISTILLERIE ET DÉCOUVREZ LA PRODUCTION
DE LA FERME DE VAUVENIÈRES !

VISITEZ LA DISTILLERIE !

Cette année, l'exploitation vous propose une visite guidée de la distillerie autour d'un verre d'apéritif et de quelques gourmandises, afin de passer un moment de détente convivial et également d'en savoir

INFOS

La Ferme de Vauvenières - 04410 Saint-Jurs
ferme.de.vauvenieres@gmail.com
Claire 06 50 74 37 11

VISITEZ LA DISTILLERIE

Les 16, 23, 30 juillet et 6 Août
à partir de 18h30

Un apéritif gourmand vous sera proposé...
Réservation conseillée*



HUILES ESSENTIELLES BIO

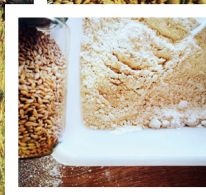
lavande fin, lavandin, origan, romarin
thym, sarriette des montagnes, hélicryse

FARINES BIO

Petit épeautre, Blé dur, Khorasan, Sarrasin
(uniquement sur commande)

Consultez nos produits sur
WWW.FERME-DE-VAUVENIERES.FR

Envoi rapide, frais de port Offerts dès 100€ d'achat



Avoir une bonne literie est LA condition sine qua non pour avoir un bon sommeil. Si vous êtes en quête d'un nouveau matelas, n'hésitez pas à vous rendre dans votre magasin Literie Décor à Manosque. Olivier et Marie vous délivrent déjà quelques conseils pour choisir un bon matelas.

MANOSQUE

Si le moment est venu pour vous de changer votre matelas mais que vous ne savez pas trop comment le choisir ni lequel choisir alors : suivez le guide... A vous les longues nuits de sommeil réparateur et récupérateur !

Pour choisir la literie qui vous convient le mieux, la première des choses à faire est de venir l'essayer en magasin. Ferme, semi-ferme, souple... sont des termes qui sont employés de manière générique. Pour vraiment savoir ce qui vous convient le mieux pour vous assurer de bonnes nuits de sommeil, rien de tel que d'essayer.

LA MORPHOLOGIE ET LE SOUTIEN

Tout d'abord le critère essentiel dans le choix d'un matelas est la morphologie, en effet, les besoins en soutien sont différents selon cette dernière. De manière globale le matelas doit être ni trop ferme, ni trop souple afin d'assurer et de maintenir la colonne vertébrale droite et donc d'éviter les douleurs au niveau du dos. Le besoin en fermeté d'un matelas varie en fonction de votre corpulence et de vos habitudes.

On n'oublie pas que si l'on dort à deux, il faut prendre en compte le poids/taille de chacun, et qu'il faudra trouver un compromis entre les besoins des deux. Vous pourrez aussi opter pour un matelas double confort.



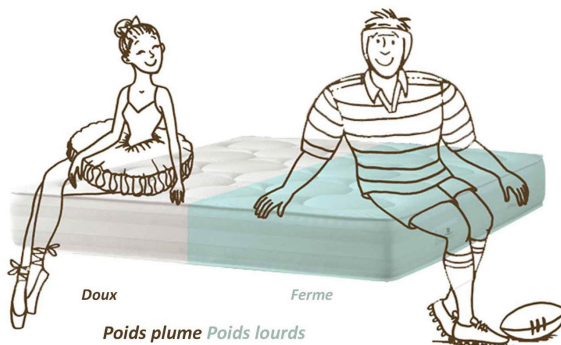
LA TAILLE DU MATELAS

La taille du matelas se décide en fonction de votre taille et de l'espace que vous avez dans votre chambre. La taille standard d'un matelas une personne est 90x190 cm. Si vous êtes grand(e), privilégiez une longueur de 200 cm. Pour un matelas de 2 personnes, les tailles standard sont 140x190 cm et 160x200 cm, mais vous trouverez aussi en magasin des matelas en 180x200 cm ou même 200x200 cm. Et si vous souhaitez un matelas sur-mesure, il est tout à fait possible de le commander ! Pour choisir un matelas à la bonne taille, il faut que le matelas soit minimum 15 à 20 cm plus grand que les personnes qui y dorment. Il faut savoir que plus vous aurez un grand espace pour dormir, plus grand sera votre confort.

LES CONSEILS DE LITERIE DÉCOR POUR CHOISIR SON MATELAS !

L'ACCUEIL DU MATELAS : LE CONFORT

L'accueil du matelas désigne un certain nombre de couches de garnissage qui sont ajoutées pour augmenter le confort du matelas. Plus il y aura de couches plus le matelas sera moelleux et confortable. Le choix de l'accueil dépend principalement de vos goûts. Un accueil dynamique qui a peu de garnissage donne un effet tonique et ferme. A l'inverse, un accueil moelleux, voire très moelleux offre une sensation d'enveloppement, effet cocooning assuré ! Quant à lui un accueil confortable se situe entre les deux, ni trop dur, ni trop mou. A vous de voir ce qui vous conviendra le mieux.



LE FABRIQUÉ EN FRANCE !

Pour être certain que les normes en vigueur soient bien respectées on privilégie les matelas fabriqués en France ! C'est la certitude que les matériaux utilisés sont vérifiés et donc gage de qualité !



Avec plus de 20 ans d'expérience, Olivier et Marie mettent un point d'honneur à vous conseiller au mieux dans le choix de votre literie. En venant chez Literie Décor vous allez retrouver les plus grandes marques à tous les prix !

Si vous ne trouvez pas une literie qui vous convient parmi la gamme proposée en magasin, Literie Décor pourra commander auprès de ses fournisseurs le modèle le plus adapté à vos besoins !

INFOS

Literie Décor

Z.I St Joseph - 04100 MANOSQUE

Tél. 04 92 76 68 01 - www.literiedecor04.fr

literiedecor04@orange.fr

Du mardi au samedi de 9h30 à 12h00 et de 14h00 à 19h00



LITERIE DECOR

Rêvez... on s'occupe du reste !

Du 30 juin au 27 juillet profitez des soldes
pour changer votre literie !

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

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



Les plus grandes marques à tous les prix...





ÉVÈNEMENT

La commune de Banon propose pendant toute la durée estivale une programmation des plus éclectiques, entre concerts, expositions marché de producteur, rencontres musicales, récitals... il y en a pour tous les goûts et surtout pour tous ! L'évènement phare de cet été à ne manquer sous aucun prétexte : la journée Regain le 22

juillet

BANON

Banon Culture vous a concocté cet été un programme des plus attractifs pour découvrir de nouveaux artistes. On note les rendez-vous à ne pas manquer !

Du 3 au 28 juillet - Entrée libre tous les jours 10h30 - 18h30 (fermé les vendredis après-midi)

Mathias POISSON, « l'Épaisseur du présent »

Mathias Poisson est un artiste en mouvement permanent. A travers la danse, la marche sensible, la cartographie, il traverse le monde alentours et cherche des formes de représentations inhabituelles pour exprimer le ressenti des espaces vécus. *Vernissage le 3 juillet de 16h à 20h*

Mercredi 7 juillet - A 6h30 & 21h - Esplanade chapelle ND des Anges

FAUX-JOURS par le Collectif ANIMA FACT

Performance contée et dansée sur le vif.

Info/résa : 04 92 73 37 35

PAF : 10€ (petit déjeuner offert le matin et vin/jus de fruits offert le soir)

Vendredi 9 juillet - A 20h30 - Eglise Haute

CONTRAPUNTO - Rencontre du jazz, du flamenco & des rythmes du Moyen-Orient

Info/résa : 04 92 73 37 35

PT : 13€ - TR : 8€ - Gratuit -16 ans - Carte 5 concerts : 50€

Vendredi 16 juillet - A 20h30 - Eglise Haute

Martine France

Récital «Guitare, Cetera, Vihuela, et Zarb»

Libre participation

Mercredi 21 juillet - A 19h - Eglise Haute

Rencontres Musicales de Haute-Provence, Eglise-Haute

Info/résa : 06 60 79 34 24

PT : 15€- TR : 7.5€ - Gratuit -13 ans - Adhérents RMHP : 15€

BANON VOUS PROPOSE UN PROGRAMME RICHE EN SPECTACLES, CONCERTS POUR CET ÉTÉ !



CONCERTS, EXPOS, JOURNÉE REGAIN... UN ÉTÉ BIEN REMPLI A BANON !

Jeudi 22 juillet - Au village toute la journée

Journée Regain

Toute la journée sur la place du village : marché des producteurs et artisans locaux, animations et dégustations, 8h à 16h : Randonnée littéraire « sur les pas de Giono », départ devant l'OTI de Banon, sur inscription : arnaud.p@artisansdelarandonnee.com - 06 83 28 73 54
11 h : rencontre avec Alexandre Hyacinthe (collectif le Blé de l'Arde), co-auteur du célèbre livre « Notre Pain est politique, les blés paysans face à l'industrie boulangère »

- 14 h : ateliers théâtre pour les enfants, au Bleuët : groupe de 10 enfants, 30 minutes dans les jardins, pour les enfants à partir de 10 ans. Au programme : entraînement de théâtre, chorale champêtre, improvisations autour de l'album « Le Petit Garçon qui avait envie d'espace » de Jean Giono. Réservation nécessaire à l'adresse mail : resa.bleuet@orange.fr

- 15 h : projection d'un documentaire surprise sur l'écologie

à 20h30, Eglise-Haute GAEL FAURE, concert parlé sur des textes de Jean Giono

Info/résa : 04 92 73 37 35

PT : 13€ - TR : 8€ - Gratuit -16 ans - Carte 5 concerts : 50€

Vendredi 23 juillet - A 20h30 - Eglise Haute

Concert DUO AVÈS

Piano et accordéon

Info/résa : 04 92 73 37 35

PT : 13€ - TR : 8€ - Gratuit -16 ans - Carte 5 concerts : 50€

Samedi 24 juillet - A 20h30 - Eglise Haute

Concert Andres JIMENEZ

Concert piano solo : Great American Songbook

Libre participation

Vendredi 30 juillet - A 20h30 - Eglise Haute

Spectacle musique et danse «J'étais cru, je fus cuit, j'ai brûlé»

Info/résa : 04 92 73 37 35

PT : 13€ - TR : 8€ - Gratuit -16 ans - Carte 5 concerts : 50€

INFOS

Programme complet sur :
<https://www.banonculture.com>
Renseignements et réservations
Tél. 04 92 73 37 35



AVEC LA DLVA CET ÉTÉ, « C'EST TOI LE BOSS ! »

MANOSQUE

Cet été encore, un groupe de 15 jeunes entre 16 et 18 ans aura l'opportunité de faire vivre une entreprise éphémère durant deux mois. On vous en dit un peu plus sur cette belle initiative portée par la CAE mosaïque en coopération avec la DLVA et la ville de Manosque

« C'EST TOI LE BOSS » QU'EST-C-E-QUE C'EST ?



Fort du succès des précédentes éditions, la DLVA a décidé de pérenniser cette opération qui consiste à créer une coopérative d'activité d'entrepreneur (CJS), dans le but de responsabiliser un groupe de jeunes au bon fonctionnement d'une entreprise le temps d'un été. En effet, ces jeunes tous issus de la DLVA, devront s'aguerrir aux rouages de l'entrepreneuriat, aidés par deux animateurs qui seront là pour les aiguiller tout en leur laissant quand même gérer au mieux leur entreprise. Cette

entreprise aura pour but de vendre des services à des particuliers et des professionnels. Cela a de nombreux avantages parmi lesquels : la connaissance du monde du travail, la responsabilisation à des tâches courantes de l'entrepreneuriat, le travail en équipe et la distribution des tâches, la rémunération relative au travail fourni et bien d'autres valeurs qui ont pour but de faire évoluer ces jeunes de la meilleure des façons et leur donner tous les bagages pour une future insertion professionnelle.

DEVENEZ ENTREPRENEUR LE TEMPS D'UN ÉTÉ

LES DATES CLÉS

La CJS débutera le 7 juillet et jusqu'au 31 août, son inauguration aura lieu le 19 juillet à Manosque à l'école de la Ponsonne à partir de 17h00. Tout le monde sera convié à l'inauguration de la coopérative qui d'ailleurs sera entièrement organisée par les jeunes coopérateurs. N'hésitez pas à aller les voir et à encourager leur travail cet été.

INFOS
cjs.sud04@gmail.com

PARTICIPEZ AU PROCHAIN DÉFILÉ DE MODE DE LULU ANIMATION !

MANOSQUE

Qui n'a jamais rêvé de devenir le temps d'un défilé de mode une star du podium ? Lulu Animation, qu'on ne présente plus, tellement il est connu et reconnu à Manosque et alentours, prépare le prochain défilé de mode. Si vous aussi vous voulez défiler telle un véritable mannequin n'hésitez plus une seule seconde et lancez-vous !



LE CASTING POUR LE PROCHAIN DÉFILÉ

Après un arrêt brutal suite aux conditions sanitaires, Lulu Animation relance son tant attendu défilé de mode. Lulu, qui possède une grande expérience dans le milieu de la mode et qui rapelons-le a organisé toutes les éditions de l'élection « Top model 04 » lance un casting pour révéler le top modèle qui sommeille en vous. Lors du défilé, les candidates défileront parées de tenues prêtées pour l'occasion par bon nombre de commerçants partenaires de l'événement. Toutes les participantes seront parfaitement coachées par Lulu qui, fort de son expérience, prépare les jeunes filles à défiler comme de véritables professionnelles et veille à chaque instant au bon déroulement de la soirée. Si cela vous tente et que vous avez entre 17 et 22 ans et que vous mesurez au minimum 1,70 m n'attendez plus pour vous inscrire et rejoignez les mannequins déjà inscrits !



Contact
Lulu Animation 06 87 95 46 44

Après de longs mois de fermeture, le Casino Partouche de Gréoux-les-Bains peut depuis quelques semaines déjà vous accueillir à nouveau : que ce soit pour tenter votre chance aux jeux de hasard ou passer un bon moment du côté du Bistrot où les portes vous sont grandes ouvertes !

GREOUX-LES-BAINS

Au coeur de la cité thermale de Gréoux-les-Bains, la notoriété du Casino Partouche n'est plus à faire. Alors que la déco a été repensée l'année dernière, le casino reprend vie après ce long arrêt..

Nous faisons un petit focus sur ce qui vous attend lors de votre prochaine visite !



LA SALLE DE JEU

En poussant les portes du casino, **vous allez vite vous retrouver dans un univers à la fois moderne et coloré des machines à sous**. Vous allez pouvoir tenter le jackpot sur l'une des 56 machines à sous ! Il y en a pour tous les joueurs; machines à rouleaux vidéo, machines à poker sans oublier les Megapot. Plus de 200 machines à sous sont reliées entre-elles dans toute la France pour un énorme jackpot.

La salle de jeux c'est aussi 13 machines sur lesquelles on peut jouer à la roulette, au black jack ou les deux en même-temps, ainsi qu'une table de boule 2000 et 1 table de black jack. Il y en a vraiment pour tous, ceux qui veulent tenter leur chance sur des machines électroniques ou défier les lois du hasard sur des jeux plus traditionnels.



**MACHINES À SOUS
TABLES DE JEUX...
TENTER VOTRE
CHANCE AU CASINO
DE GRÉOUX-LES-BAINS**

« FAITES VOS JEUX » AU CASINO PARTOUCHE DE GRÉOUX-LES-BAINS

BISTROT ET TERRASSE

Et pourquoi ne pas venir vous restaurer autour d'une des tables de la brasserie, pour un repas en extérieur sur la terrasse ombragée ou bien dans la salle de restaurant climatisée ?

Du mercredi au dimanche midi et soir, vous êtes les bienvenus pour un moment de plaisir gustatif. Vous aurez le choix parmi les formules plat du jour, entrée-plat, plat-dessert ou entrée-plat-dessert, tous les appétits y trouveront de quoi se rassasier. **Le chef vous propose aussi des plats de saison**, à la carte ou sous forme de menu. C'est le lieu idéal pour passer un agréable moment entre amis ou en famille, puisqu'un menu enfant est aussi proposé.

Et n'oubliez pas : l'accès au restaurant est indépendant de la partie jeu, il n'est donc pas nécessaire d'être majeur et de présenter une pièce d'identité.

LE BAR DU CASINO

Une petite, ou grande soif ? Ce n'est pas un souci, puisque **le bar du casino est ouvert aux mêmes horaires que la salle des machines à sous**. C'est dans un **cadre chaleureux et moderne** que vous dégusterez de délicieuses boissons et cocktails réalisés sur place par le barman du bar. Et le petit plus, vous pourrez assister à la retransmission sur TV des événements sportifs..



INFOS ET RESERVATIONS

Tél. 04 92 78 00 00

Salle de jeux* ouverte tous les jours dès 10h pour les machines à sous et jeux électroniques.

A partir de 20h pour la table de Black Jack. Uniquement le samedi pour la table de boule 2000;

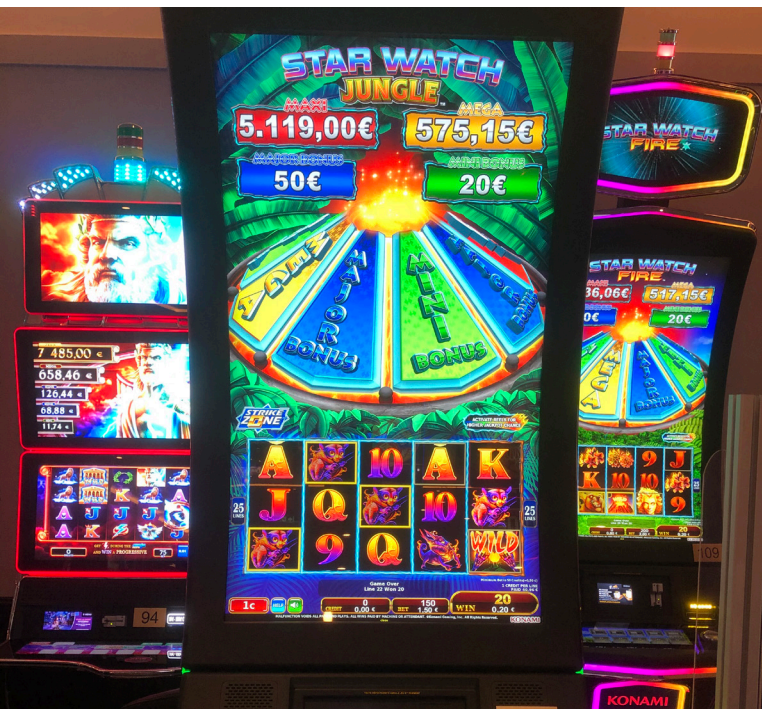
Bistrot : du mercredi au dimanche

Service du midi de 12h à 14h

Service du soir de 19h à 21h30

CASINO

GRÉOUX | LES BAINS



Un espace de jeux moderne et coloré !

13 roulettes et Black Jack électronique

Une table de Boule 2000

Une table de Black Jack

1 espace bar

1 espace restauration



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

Cet été la commune de Moustiers-Sainte-Marie, propose des activités « découvertes » pour prendre le temps de vous initier à de nouvelles activités tout en profitant de vos vacances. Entre Atelier Pêche, Géotours et VTT vous aurez l'embarras du choix...

MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

ATELIER PÊCHE

La pêche, en voilà une activité à faire en toute quiétude pendant ses congés. **Pour cet été la Fédération de pêche des Alpes-Haute-Provence vous propose 2 journées d'animation gratuites.** Le **samedi 10 juillet** et le **mercredi 4 août** vous allez voguer sur les eaux du lac de Sainte-Croix pour **découvrir deux types de pêche.** Voici le programme de ces deux journées

9h -12h > découverte de la pêche des carnassiers en float tube.

Activité à partir de 12 ans, seulement 4 places sont disponibles

14h -17h > découverte de la pêche au coup - Activité pour les enfants de 8 à 12 ans, seulement 8 places disponibles.

Carte de pêche obligatoire. Vous pouvez la commander sur le site www.cartedepêche.fr ou à l'Office de Tourisme

Inscription obligatoire à l'Office de Tourisme : 04 92 74 67 84 ou Fédération Départementale de Pêche : 04 92 32 25 40



GÉOTOURS MOUSTIERS ET UNESCO GÉOPARC

Notre département fait partie des richesses géologiques les plus importantes. Pour mieux découvrir ce patrimoine l'UNESCO Géoparc de Haute-Provence propose **tout l'été des visites accompagnées.** Votre parcours au départ de l'aire de co-voiturage (à côté du rond-point St-Jean au bas du village) de Moustiers et intitulée «**Entre lacs et falaises**» vous offrira, sous le regard bienveillant des contreforts alpins, **la découverte de paysages parfois célèbres pour comprendre leur histoire et celles des roches locales** auxquelles les hommes se sont intéressés depuis fort longtemps. **Venez avec votre propre voiture au point de rendez-vous. Encourager le covoiturage pour limiter le nombre de véhicules.**

Jeudi 22 juillet, Mercredi 4 Août, Jeudi 19 Août de 8h45 à 12h30
Réservation auprès de l'Office de Tourisme de Moustiers-Ste-Marie
Tél. 04 92 74 67 84

DÉCOUVREZ DE NOUVELLES ACTIVITÉS À MOUSTIERS-STE-MARIE

D'autres visites sont proposées :

- > Les Hautes Terres au Caire : 12 et 19 juillet, 2 et 9 août,
- > La route du temps à Sisteron : 9, 16 et 30 juillet, 13 et 27 août,
- > Durance Provençale à Château-Arnoux : 28 juillet, 3 et 25 août,
- > La route mémoire de la Terre à Digne-les-Bains : 8, 15 et 29 juillet, 12 et 26 août

Renseignez-vous et inscrivez-vous auprès des Offices de Tourisme de chaque ville.

(Géotours : 7€ / personne - gratuit pour les moins de 14 ans).



DÉCOUVRIR DE NOUVELLES ACTIVITÉS
TOUT EN PROFITANT D'UN ENVIRONNEMENT
EXTRAORDINAIRE

NOUVEAUX SENTIERS VTT

Pour les amateurs de VTT, **de nouveaux sentiers balisés dans le secteur du Verdon et autour du Lac de Sainte-Croix** sont maintenant prêts à accueillir les deux roues. **En effet, c'est tout un réseau de sentiers VTT qui vient de voir le jour autour du village** pour cette saison 2021. Moustiers fait partie du «**Domaine VTT Provence-Alpes**», l'un des plus grands de France ! Ce ne sont pas moins de 7 parcours pour un total de 130 km que le service activité de pleine nature de la communauté d'agglomération «**Provence Alpes Agglomération**» a balisé ce printemps. **C'est le moment de vous mettre en selle pour découvrir la beauté des paysages autour de Moustiers-Sainte-Marie.**



INFOS

OFFICE DE TOURISME DE MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

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

www.moustiers.fr

ISOLATION COMBLES, CELLIER, GARAGE



Psstttt...

L'isolation à  **sans condition**
s'est arrêtée le **30 juin !**



**s'efforce de garder votre restant
dû à charge au plus proche de 1€
selon stock disponible !**



L'isolateur que vous recommandez

Contactez-nous : 04 92 72 34 62

mail : contact@ecotechabitatpro.com

<https://ecotechabitatpro.com>

5016 A - Avenue Charles Richaud 04700 Oraison

Ca y est ! Le Festival des Lavoirs fait son grand retour cette année pour le plus grand plaisir de la municipalité et bien entendu des Tullésains. De superbes soirées musicales en perspective avec un programme pensé pour vous ! On note les dates et on réserve ses soirées du 4 au 10 juillet 2021 !

SAINTE-TULLE



Cette année la municipalité met les petits plats dans les grands pour le retour du Festival des Lavoirs qui se déroulera du 4 au 10 juillet. En effet pour la première fois ce sont CINQ soirées de concerts gratuits qui vous sont proposées. Une programmation variée qui plaira au plus grand nombre ! Pop-Rock, Chanson Française, Cumbia ou encore Jazz Swing sont au programme pour s'amuser, chanter et se projeter vers un retour à une vie « normale ». Comme toujours, **les concerts débiteront à 21h sur la place atypique et centenaire des anciens lavoirs de Sainte-Tulle qui se transformeront en une magnifique scène pour accueillir les artistes.**

DIMANCHE 4 JUILLET - 21h00 - THE YELLBOWS

The Yellbows est un quartet de compositions originales aux accents du sud des Etats-Unis. On retrouve des inspirations blues, folk et jazz, c'est un peu fou, joyeux, funky et rock'n'roll à la fois. Leurs chansons nous racontent la vie, l'amour et la quintessence de l'autre, tout ça avec une bonne dose d'humour et de second degré. Un habile mélange des racines de la musique traditionnelle américaine avec une subtile touche rock'n'roll.



LUNDI 5 JUILLET - 21h00

DUO DELPHINE CAPRON ET PIERRE LACUBE

A la croisée des «Protests Song» folk des années 60-70, de l'Indie Folk et de la chanson française, les chansons intimistes de Delphine Capron tissent des ponts entre oreilles modernes et sagesse anciennes. Rumi, René Char, Pablo Neruda croisent alors Méduse, la Pythie, les mots poignants des Navajos. Accompagnée par Pierre Lacube jouant simultanément contrebasse et batterie, la guitare minimaliste de Delphine et ses mots nous rappellent ces épreuves initiatiques que traversent les humains depuis des millénaires. La douceur de la voix de Delphine contraste avec la gravité des sujets évoqués.

FESTIVAL AUTOURS DES LAVOIRS : UN RETOUR TANT ESPÉRÉ



JEUDI 8 JUILLET - 21h00 - LAS GABACHAS

Las Gabachas de la Cumbia vous embarque à destination d'un univers musical aux couleurs de l'Amérique Latine. Inspirées par la cumbia, une musique traditionnelle de Colombie, ces 7 musiciennes débordantes d'énergie, de passion et de générosité revisitent à leur manière ce répertoire : elles proposent ainsi un mariage entre la sensibilité des standards colombiens et l'intensité de leurs influences musicales respectives. Le groupe allie harmonies de voix, congas, percussions, clarinettes, saxophones, piano et basse. Plus qu'un concert, ce spectacle est un enchantement nourri de ce plaisir d'expressions plurielles, des échanges et de l'intense complicité avec le public, dans une ambiance chaleureuse et festive.

UN FESTIVAL CONVIVAL, POPULAIRE ET CULTUREL À LA FOIS

VENDREDI 9 JUILLET - 21h00 - THE SHOESHINERS BAND

Un sextet à haute énergie pour un swing festif. C'est avec une passion dévorante, que «The Shoeshiners Band» emprunte le chemin de l'âge d'or du jazz. Des sonorités New Orleans aux ballades les plus romantiques, en passant par des pièces explosives du répertoire Big Band, leur swing nous transporte dans un univers suspendu, hors du temps, ne laissant comme repère qu'une irrésistible envie de danser. Dynamique et enjoué, cet orchestre vous met irrésistiblement le sourire aux lèvres et la joie au cœur !

SAMEDI 10 JUILLET - 21h00 - THE FRENCH TOUCH NZ

Encore une fois, vous allez vibrer aux sons mélodieux du groupe phare de notre village, The French Touch NZ ! Cinq poètes, musiciens, chanteurs, créateurs de vie, c'est à dire de fêtes. Rires, joie, refrains repris en chœur. Danses, chorégraphies, folies, amour, partage. Sans compter, sans violence, sans frontières. Le groupe est originaire de Nouvelle Zélande, il a soif de compagnie et propose ses bouquets au hasard de la fête... Ecosse, Etats-Unis, Belgique et actuellement en France, Lorient, Paris, Montpellier... Leur univers s'apparente à « La Rue Ketanou » ou « Tryo » et effleure les mélodies manouches.

FESTIVAL AUTOUR DES LAVOIRS

Du 4 au 10 juillet 2021 - Entrée libre
Ruelle des Lavoirs - 04 220 SainteTulle
www.ville-sainte-tulle.fr



FESTIVAL

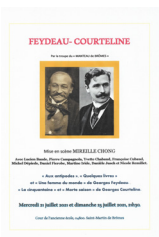
9^{ÈME} FESTIVAL

« LES COUPS DE COEUR » DE ST-MARTIN-DE-BRÔMES

C'est avec beaucoup d'impatience que St-Martin-de-Brômes attend la 9^{ème} édition du Festival « Les Coups de Coeur de St -Martin-de-Brômes» organisé par l'association CASC-SMDB. Une nouvelle édition qui promet d'illuminer les nuits d'été et de belles découvertes théâtrales. Le festival est ouvert à tous et à toutes et vous attend de pied ferme !

SAINT-MARTIN-DE-BRÔMES

C'est du 21 au 25 juillet que la Cour de l'Ancienne Ecole va se transformer pour cette neuvième édition en théâtre de plein air. Le festival ne cesse de faire des émules aussi bien parmi les troupes professionnelles qui se produisent sur scène, mais aussi des habitants de St-Martin-de-Brômes qui sont d'un grand soutien pour l'organisation. La programmation de cette année concoctée par Gilles Gressard et Jean-Michel Bouge, va vous assurer de magnifiques soirées et de belles découvertes.



Mercredi 21 & dimanche 25 juillet 2021 - 21h30

«Feydeau-Courteline»

Vous assisterez à de courtes pièces telles que «Les Antipodes», monologue comico provençal, «Quelques livres» et «Une femme du monde» de Georges Feydeau ainsi que « Ciboulot, vous êtes un cochon», «La cinquantaine» et « Morte Saison »

de Courteline, toutes jouées par la troupe du « Manteau de Brômes ». Des grands classiques à ne manquer sous aucun prétexte, d'autant plus que le spectacle sera accompagné par des chansons de l'époque interprétées par la chorale du village. Il a été décidé par les organisateurs de présenter à deux reprises ce spectacle pour satisfaire un public très nombreux venant de toute la région.



Jeudi 22 juillet 2021 - 21h30

« Le Mariage forcé ». Voilà un Molière peu connu ! Un régal de drôlerie et d'intelligence où 11 personnages sont interprétés par seulement quatre comédiens plus étonnants les uns que les autres. En résumé : Dorimère, si jeune et belle,

est promise au Seigneur Sganarelle. Ce riche quinqu alerté par les propos libertaires de sa future épouse, part en quête de conseils et de vérités. Mais ses rencontres successives ne vont qu'aggraver ses doutes. Dans cette pièce Molière l'insolent soulève la question de la notion de fidélité selon le sexe et le rang social.



Vendredi 23 juillet 2021 - 21h30

« Trash Thérapie ». A la fois comédien et auteur, Nicolas Mazzocco présente et interprète une de ses pièces qui a connu un beau succès sur la scène parisienne. L'histoire : Claire, psychologue blasée, reçoit un patient, Rémi, professeur d'anglais... «Qu'attendez-vous de moi Rémi ?

Que vous me dissuadiez de tuer un élève demain ! » Une comédie hilarante, culottée et très actuelle... Si vous voulez connaître la réponse, rendez-vous dans la cour de l'ancienne école !



Samedi 24 juillet 2021 - 21h30

«Divas»

Cette soirée événement est un hommage musical avec Josy Andrieu et Isa Fleur qui se jouera certainement une seule et unique fois !

Josy Andrieu, grande dame de

l'Opérette, interprète de Vincent Scotto et de Francis Lopez fut aussi l'égérie de Pascal Sevran dans «La Chance aux Chansons». A 82 ans, cela fait 15 ans que Josy Andrieu n'est plus montée sur scène, elle fait honneur au Festival en remontant sur scène avec comme accompagnatrice au piano la multi-talentueuse Isa Fleur. Une rencontre unique entre Josy Andrieu et Isa Fleur.



UN FESTIVAL CONVIVAL, POPULAIRE ET CULTUREL À LA FOIS

Cette année, Séverine Ferrer, marraine du Festival «Les Coups de coeur de Saint-Martin de Brômes» depuis ses débuts, sera une nouvelle fois présente ! Animatrice télé, actrice bien connue du grand public elle a, une nouvelle fois, répondu à l'invitation de Gilles Gressard, pour parrainer cette 9^{ème} édition du festival. Bref vous l'aurez compris, **Les Coups de Coeur de Saint-Martin-de-Brômes vont encore cette année vous présenter de beaux spectacles qui initialement devaient se tenir en 2020.** La volonté des organisateurs d'aller de l'avant est aussi une preuve de soutien et de solidarité avec un monde culturel qui a durement souffert de la situation sanitaire. D'autre part, toutes les précautions seront mises en oeuvre pour respecter les consignes sanitaires afin que le festival se déroule dans les meilleures conditions possibles aussi bien pour les spectateurs que pour les artistes.

Toute l'équipe organisatrice avec le soutien de la Mairie de St-martin-de-Brômes et de la DLVA sera au rendez-vous pour **partager avec vous ces moments précieux de convivialité, de culture, de spectacles et de joie de vivre. Ils vous attendent nombreux !**

INFOS & RESERVATIONS OBLIGATOIRES

06 09 94 66 15 - 04 92 71 19 61

PAF : 10 € - Tarif réduit 8€

Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans.

Pass « Coups de Coeur » : 32€

Du 21 au 25 juillet 2021

Ancienne Cour de l'Ecole - St Martin de Brômes



Le festival Musiks à Manosque soufflera sa 36^{ème} bougie cette année. Depuis tant d'années il est devenu un rendez-vous incontournable de l'été. Le Parc de Drouille va résonner durant quatre jours au rythme des concerts gratuits et ouverts à tous. De vrais moments musicaux de partage et d'échanges et de découvertes...

MANOSQUE

Après une pause forcée en 2020, **Musiks à Manosque s'adapte pour cette année** à la situation et aux contraintes, mais cela ne change en rien la philosophie. Une jauge de 1960 est à respecter : c'est pour cette raison que même si les concerts sont gratuits, une billetterie est mise en place afin de respecter au plus juste les contraintes. D'autre part pour cette année, il n'y aura que des concerts uniques, malheureusement sans première partie ni entractes et sans buvette sur place.

LA PROGRAMMATION



VENDREDI 16 JUILLET 2021 - 21h30

Parc de Drouille - Manosque
KIMBEROSE - Pop/Soul

Véritable sensation pop et soul de la scène musicale hexagonale, Kimberose, de son nom Kimberly Kitson-Mills, est de retour avec son nouvel album intitulé « Out ». Trois ans après « Chapter One », son premier

opus, la chanteuse française aux origines anglo-ghanéennes revient avec un album en forme de libération dont le premier single « Back On My Feet », hymne à la reconquête de soi, donne à tout l'album un superbe élan. « Out » c'est le disque d'une femme puissante qui a su explorer ses failles, accepter ses faiblesses pour renaître et faire entendre sa voix dans toutes ses nuances. **Ne manquez pas sur scène l'une des plus belles voix de la soul tricolore !**

FESTIVAL MUSIKS : UN DES RENDEZ-VOUS MUSICAUX DE L'ÉTÉ INCONTOURNABLE !

SAMEDI 17 JUILLET 2021 - 21h30

Parc de Drouille - Manosque

TOM LEEB - Pop

Tom Leeb est un artiste aux multiples talents qui a découvert le théâtre, le cinéma, le chant et la danse dans les grandes écoles new-yorkaises. Son premier single « Are We Too Late » cumule plus de 4 millions de streams et 27 millions de vues sur Youtube. En 2018, il sort son premier EP salué par la critique et enchaîne sur son premier album Recollection en 2019. **Désormais c'est sur la scène qu'il souhaite s'épanouir et venir à votre rencontre !**



En 2018, il sort son premier EP salué par la critique et enchaîne sur son premier album Recollection en 2019. **Désormais c'est sur la scène qu'il souhaite s'épanouir et venir à votre rencontre !**

36^{ème} FESTIVAL MUSIKS A MANOSQUE DU 16 AU 19 JUILLET



DIMANCHE 18 JUILLET 2021 - 21h30

Parc de Drouille - Manosque

AYO - Soul/Folk

Ayo enchaîne depuis plus de dix ans les succès folk-soul avec une précieuse touche de fraîcheur. **S'il y a bien une artiste unanimement reconnue pour sa générosité en concert, c'est elle.**

Chaque date d'Ayo implique en effet de nombreux échanges en français avec

les spectateurs. Il faut dire que depuis ses débuts très remarquables en 2006, l'artiste allemande enchaîne les succès avec une grande sincérité. Elle fera son grand retour en 2021 avec la sortie d'un nouvel album. **Entre folk épuré et soul, les nouveaux titres qui le composent reconnectent l'artiste, plus fort encore, avec son public. Une déclaration d'amour à la musique.**

LUNDI 19 JUILLET 2021 - 21h30

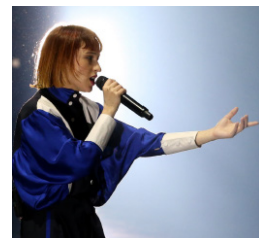
Parc de Drouille - Manosque

SUZANE

Chanson française/Électro

Suzane aime jouer, se jouer des codes, et faire jouer ses histoires et ses personnages. Les petits mondes qu'elle édifie grâce à ses chansons, elle y tient, ils lui sont chers. Car ce sont des histoires vraies qu'elle nous conte.

Après un premier EP remarqué, Suzane a dépassé l'ombre de l'anonymat et a accéléré la cadence. **Les quelques concerts des débuts se sont transformés en une tournée gigantesque.** Puis est venu le temps de son premier album « Toi Toi » et **une victoire de la musique, catégorie révélation scène, en 2019, puis une nomination catégorie artiste féminine en 2021.** Suzane a composé des missiles à tête chercheuse. Des chansons qui ne font pas de prisonnier. **Subtil croisement des genres, où les émotions ne sont jamais galvaudées. Saisissant, furieusement vivant, addictif, évident.**



MUSIKS A MANOSQUE

Du 16 au 19 Juillet 2021

Concerts gratuits

Billetterie obligatoire

Réservation en ligne sur
www.durance-luberon-verdon.com/reservation-en-ligne.html

Renseignements
Tél. 04 92 74 63 87

Certificat de vaccination
ou résultat test PCR/antigénétique négatif obligatoire

COLLECTIF OFF : L'IMAGE EN FÊTE



Le collectif OFF organise deux événements autour de l'image cet été. Fin juillet : l'ÉtOFFe des Nuits, en parallèle du festival des Nuits Photographiques de Pierrevert. Fin août : le tout premier Kino Kabaret du 04, Kino Kabaret OFF Provence, à Saint-Michel-l'Observatoire. Nous faisons un focus sur ces deux événements à ne pas manquer !

PIERREVERT / SAINT-MICHEL-L'OBSERVATOIRE

L'ÉTOFFE DES NUITS : FOCUS SUR LE TEMPS

Le collectif OFF organise L'ÉtOFFe des Nuits, en parallèle des Nuits Photographiques de Pierrevert qui se dérouleront du jeudi 29 au dimanche 1^{er} août. Cette association a pour objectif d'encourager la création artistique et culturelle, notamment au travers d'événements.

Le Temps

La thématique choisie pour cette année est le temps :

On peut montrer subtilement les traces du temps à travers un ensemble de clichés, représenter un temps à la fois personnifié et emprisonné, faire défiler la course du temps, sublimer le temps qu'il fait...



Un parrain, dix photographes

Le collectif a un parrain de renom, le photographe Henri Kartmann, qui animera un atelier en amont de l'événement pour accompagner les photographes dans le montage de leur exposition. Il exposera également sa série «Dans la limite (journal de confinement)» au Musée de la Vigne et du Vin.

L'ÉtOFFe des Nuits accueillera dix artistes locaux et régionaux dans différents lieux du centre ancien avec une promenade

photographique.

Une œuvre de chacun sera imprimée sur une bache grand format, au jardin de Jeannette, où se déroulera le vernissage de cette exposition ainsi que celle du parrain au Musée de la Vigne et du Vin lundi 26 juillet à 18h30.

La découverte des séries de chaque artiste sera proposée mardi 27 juillet à 17 h, au départ du jardin de Jeannette.

INFOS

Tél : 07 78 32 56 06 - 06 33 54 41 15
collectifoff04@gmail.com

www.facebook.com/letoffedesnuits
www.facebook.com/collectifOFF
www.helloasso.com/associations/off

LE KINO KABARET OFF PROVENCE

Le collectif OFF organise du jeudi 26 au samedi 28 août le Kino Kabaret OFF Provence, le premier dans le département, au centre de Biabaux à Saint-Michel-l'Observatoire.

C'EST QUOI LE KINO ?

La devise de Kino est : «Faire bien avec rien, faire mieux avec peu, mais le faire maintenant !» Kino est un mouvement cinématographique né en 1999 au Québec. C'est aussi le petit film qui en résulte. Les participants se nomment des kinoïtes.

Au départ, les projections étaient mensuelles, puis rapidement sont nés les Kino Kabarets, des rencontres ponctuelles de création de film sur un thème donné dans un temps limité (session de 48 ou 72h). Ces sessions favorisent un partage de matériel mais surtout de compétences et d'enthousiasme entre scénaristes, réalisateurs, acteurs, techniciens, musiciens et autres, tant au niveau local qu'international. L'ensemble de cette énergie créatrice étant tendu vers un objectif commun, réaliser un kino (pas plus de 6'), qui est finalement partagé lors d'une projection publique ouverte à tous. Aucun prix, aucun classement n'est attribué aux participants... L'émulation créatrice est non compétitive.

Tout le monde peut participer, professionnel comme amateur, jeune comme aîné, et chacun tourne avec le matériel disponible (caméra, appareil photo ou téléphone). Il existe des dizaines de cellules kinos à travers le monde.

PREMIER KINO KABARET OFF PROVENCE



Une session de 72 h est proposée au centre de Biabaux à Saint-Michel-l'Observatoire, du 26 au 28 août.

Ce Kino Kabaret du 04 pourra accueillir 40 kinoïtes nationaux et internationaux.

La projection en plein-air de tous les films réalisés se déroulera samedi 28 août en soirée et sera ouverte au public. Elle sera suivie d'un moment d'échanges avec le public.

INFOS

Tél : 06 16 33 85 45 - 06 84 21 32 36
collectifoff04@gmail.com

www.facebook.com/KinoOffprovence
www.facebook.com/collectifOFF
www.helloasso.com/associations/off

Comme vous avez pu le lire dans le numéro du mois de juin, le Cooksound Festival souffle sa 10^{ème} bougie cette année. Nous revenons plus en détail sur la programmation. Comme tous les ans, le «cook» est mêlé au «sound» pour le grand plaisir de tous ! Rendez-vous du 15 juillet au 17 juillet au Couvent des Cordeliers à Forcalquier.

FORCALQUIER

On réserve ses soirées du 15 au 17 juillet pour un 10^{ème} anniversaire dont vous vous souviendrez !

LE COTÉ « SOUND »

JEUDI 15 JUILLET 2021 - A partir de 20h

Jardin des Cordeliers - Entrée libre

Concert



Bijan Chemirani - Guest Maryam Chemirani (France/Iran)

Prolongeant une illustre saga familiale, Bijan Chemirani s'est initié dès son plus jeune âge au maniement délicat de l'ancestral zarb iranien grâce à son père Djamchid, véritable institution et dépositaire de la tradition orale de la musique persane, et par son frère Keyvan avec lesquels il forme le prestigieux Trio Chemirani. Sa curiosité insatiable l'a mené dans des aventures éclectiques auprès du jazzman américain Chico Freeman, du guitariste Serge Teysot-Gay, de Balake Sissoko, du trompettiste Ibrahim Maalouf, et même de Sting. Un cheminement hors-norme pour un artiste façonné par les explorations rythmiques et les itinérances poétiques.

DJ SETS

BIG BUDDHA (France)

Big Buddha n'est pas l'otage du tempo. Il aime l'inattendu, l'imprévu, la surprise et parfois même la faute de goût. Avec lui, chaque set est unique, conçu dans l'instant, sans routine, ni automatisme. Les Marseillais le connaissent bien car entre deux dates à l'étranger, il aime à mixer dans sa ville d'adoption.

MINE JAJA (France)

Originaire des Alpes de Haute Provence, Mine Jaja débute en tant que DJ'ette en 2014. Inspirée de ses nombreux voyages, elle vous embarque à son bord pour une aventure sans frontières au gré de ce qui la transporte : une escapade en Amérique Latine, des danses tribales en Afrique, un cocktail aux Caraïbes...sur des rythmes Electro, House, Hip-Hop, Ghetto Funk etc..elle ne manque pas d'inspiration pour mettre le feu à la piste de décollage.

ORCHESTRE

L'ÉCHO FORCALQUIÉREN (France)

Avec sa trentaine de musiciens, l'orchestre de L'Echo Forcalquiéren reprendra de nombreux standards de musiques de films. Ambiance garantie.

UNE PROGRAMMATION EXCEPTIONNELLE POUR LE 10^{ÈME} COOKSOUND

VENDREDI 16 JUILLET 2021 - A partir de 18h

Jardin des Cordeliers - Entrée libre

Concert

DAVID WALTERS TRIO (France)

Éternel explorateur des cultures créoles, David Walters revient avec un nouvel album inspiré par New York, ville aux confluences des métissages du monde. Il pose donc ses valises sur la côte Est américaine, pour y faire briller un Soleil Créol : une manière de retracer les pas de son grand-père, danseur de claquettes et cuisinier antillais, qui un jour a migré vers New York, une ville qui n'aura de cesse de fasciner Walters, attiré par l'héritage du funk, du disco ou de la house



DJ SETS

RUNO LA CAMIONETA (France)

DJ sur vinyles et globe-trotter, Runo propose un set à cheval entre la sueur latine et le déhanché africain. Et ce, dans le plus pur esprit des picoteros colombiens ou des sonideros mexicains, les sound systems qui font la culture du bal et de la fête en Amérique Latine. Un DJ set classique? Non!

Cloître des Cordeliers 21h30 - Concert payant

Concert

JUST ABOUT FUN(K) Feat RAPHAËL IMBERT (France)



Just about Fun(k) ce sont toutes les facettes des musiques et des traditions de New Orleans : les Brass Band, les 2nd Line, les Mardi-Gras Black indians et leurs chants envoûtants, et les groove funky des Meters. Suivez Kirk Joseph, le plus mythique

des sousaphonistes du monde, membre fondateur du Dirty Dozen Brass Band qui révolutionna le son des fanfares de New Orleans, et ses acolytes Lionel Batiste Jr (grosse caisse), Takeshi Shimmura (guitare), Big Chief Juan Pardo (chef des Mardi Gras Black Indians, les Golden Comanches) et Jérôme Bossard (percussions) pour un carnaval de sons et de rythmes!

Et comme tout est possible, ils seront rejoints par Raphaël Imbert, saxophoniste atypique et autodidacte, à l'aise aussi bien dans le jazz que dans les musiques improvisées. Fondateur et directeur artistique de la Compagnie Nine Spirit, il est l'actuel directeur du conservatoire de Marseille..

Concert

CHOOERS DIVISION (Belgique)

Fruit d'une collaboration inédite entre 2 MC trisomiques et 2 musiciens indépendants, Choolers Division propose un hip hop électro, tordu et incandescent avec une multitude de niveaux sonores captivants et décalés. Une sorte de machine déjantée, hors de contrôle, produisant un mélange étourdissant de genres musicaux. Le langage énigmatique de Kostia Botkine et Philippe Marien oscille entre plaintes affûtées et rugissements survoltés.



DJ SETS

M. OAT (France)

Passeur de culture, homme de radio, DJ... passionné par les musiques et les cultures de l'Atlantique Noir, M. OAT porte sur elles un regard singulier et global. Musiques afro, latines et caribéennes, vintage ou actuelles, hip hop, funk, house ou dancehall, ses mixes voyageurs, éclectiques et imprévisibles mélangent les genres au service de la chaleur, de la danse et de la convivialité.



Cloître des Cordeliers 21h30 - Concert payant
Concert
DAVODKA (France)

Davodka a fait ses débuts dans les années 2000 avec le groupe Paris Pôle Nord. En 2012, le rappeur se penche plus sérieusement sur ses projets solos et sort son premier album «Un Poing c'est Tout». En 2014 sort «l'Art Tisant», un projet plus freestyle. En 2015, il propose un nouveau projet « La Mise au Poing » qui prend une tournure plus engagée. En 2017 sort son album «Accusé de Réflexion», puis en 2019 « À juste titre ».

LAU RINHA - 1^{ERE} PARTIE (France)

Lau Rinha navigue dans l'univers hip hop depuis bien longtemps, de par sa pratique du breakdance, à laquelle s'est ajouté le rap comme une évidence. Sa présence féminine sur la scène hip hop est vite remarquée et ses diverses inspirations créent un parfait mélange entre une vibe old-school et un nouveau souffle. Elle a récemment sorti son EP «Safran», un voyage musical entre Marseille, le Brésil et le Maroc.

**UN 10^{ÈME} FESTIVAL RICHE EN TALENTS
AVEC UNE PROGRAMMATION EXCEPTIONNELLE
DU 15 AU 17 JUILLET**

LE COTÉ « COOK »

Depuis 10 ans maintenant lorsque l'on vient au Festival, non seulement on fait le plein de bonne musique et les papilles ne sont pas non plus en reste. Et pourquoi cela changera-t-il cette année ? Durant ces 4 jours, le Cooksound Festival donne carte blanche à la cheffe Marie Leconaet. Elle va réaliser une série de proposition culinaires à la fois variées et représentatives de ces 10 années de festival. Tous les soirs, l'équipe du Cooksound Festival proposera aussi des formules snacking pour les petites faims...



Au menu du vendredi 16 juillet
Pulled Pork (Nouvelle Zélande) / Pasteis de nata (Portugal)
Moelleux au chocolat

Au menu du samedi 17 juillet
Poulet Yassa (Afrique) / Pasteis de nata (Portugal)
Moelleux au chocolat

Tous les soirs
Assiette de charcuterie ou fromage et assiette végétarienne
Hot Dog façon Nouvelle Orléans

ET AUSSI...

Le CookSound Festival c'est aussi des spectacles en entrée libre : de la Magie avec un spectacle gratuit dans le Jardin des Cordeliers le vendredi 16 et samedi 17 juillet de 17h à 18h30
Des contes le vendredi 16 et samedi 17 juillet à 18h dans le Jardin des Cordelier

De la lecture tous les après-midi au Jardin des Cordeliers, des installations vidéos suspendues tous les soirs pendant les concerts au Jardin des Cordeliers.

Bref un festival à ne manquer sous aucun prétexte avec comme vous avez pu le voir une programmation éclectique afin de ravir les grands comme les plus jeunes...

INFOS
COOKSOUND FESTIVAL
Du 15 au 17 juillet 2021
Couvent des Cordeliers - Forcalquier
www.cooksound.com



FESTIVAL



ÉVÈNEMENT

LE LIONS CLUB FAIT SA BROCANTE LE 15 AOÛT !

LIONS CLUBS
MANOSQUE



Le 15 août est par tradition la journée où le Lions Club organise sa brocante/vidé-grenier à Manosque toujours très attendue par les chineurs. Si vous souhaitez réserver un stand il est encore temps. **Que vous soyez chineur ou exposant on note la date dans l'agenda.**

BROCANTE / VIDE-GRENIER

Ce dimanche 15 août la Promenade Aubert Millot et la place du Docteur Joubert vont se transformer en véritable temple des chineurs. Cette manifestation phare et historique pour le Lions Club représente l'une des actions majeures du club, et est par tradition la première du nouveau président. En effet tous les ans la présidence du Lions Club change au début de l'été et cette année c'est Sylvain Nowak qui succèdera à Thomas Baudoin. L'année dernière malgré la situation sanitaire, la traditionnelle brocante avait rencontré un franc succès, comme tous les ans d'ailleurs. Le Lions Club compte sur vous pour apporter à votre manière une pierre à l'édifice. **Comme vous le savez pour le Lions Club, un euro récolté est un euro reversé !**

LES ACTIONS ...

Même si la pandémie a eu raison des actions telles que le loto de fin d'année ou encore du traditionnel salon des Vins et de la Gastronomie, le Lions Club n'est pour autant pas resté inactif ! Comme vous avez certainement pu le lire dans l'un de nos précédents numéros, le Lions Club a offert au service pédiatrique de l'Hôpital de Manosque des ordinateurs et tablettes pour améliorer le quotidien des enfants hospitalisés. Le 28 juin, Thomas Baudoin a remis à l'Association un Espoir pour Guillaume, sa participation financière pour que Guillaume puisse suivre un nouvel essai thérapeutique sur Paris.



INFOS

BROCANTE/VIDE-GRENIER DIMANCHE 15 AOÛT 2021

Brocante : Promenade Aubert Millot

Vidé-grenier : Place du Docteur Joubert

Réservez votre emplacement : 04 92 76 66 55

Page facebook : Lions Club de Manosque

« TOUCHER LE MONDE » EXPO DE VINCENT MUNIER A L'HÔTEL RAFFIN !



L'Hôtel Raffin à Manosque est fier de vous proposer en exclusivité une sélection de photographies de Vincent Munier en lien avec Jean Giono. **Du 12 juin au 30 octobre et du Mardi au dimanche l'exposition ne vous laissera pas insensible...**

VINCENT MUNIER EN QUELQUES MOTS

Vincent Munier passe son enfance à construire des affûts, bivouaquer en forêt, descendre des rivières en canoë ou encore à escalader des parois. Son père écologiste de la première heure lui dévoile ses astuces de campeur et lui transmet son besoin viscéral « d'entrer dans la forêt sur la pointe des pieds ». C'est à l'âge de 12 ans que Vincent réalise son premier cliché. Après le lycée ses voyages l'emmènent en premier lieu dans les forêts primaires des pays de l'Est pour y croiser ours, lynx, loups... il se rend ensuite en Scandinavie pour suivre le périple migratoire des grues. Il publiera en 1999 son premier livre « Le Ballet des Grues ». En 2002 il se consacre exclusivement à la photographie de la vie sauvage.

L'EXPOSITION

Photographe dans l'âme, **Vincent Munier a souvent confié son intérêt pour Jean Giono.** C'est donc naturellement qui lui a été demandé s'il pouvait, pendant cette période de confinement,



se replonger dans ses archives photographiques et **proposer des images inspirées par l'oeuvre de l'écrivain.** Le défi a été relevé et c'est de là qu'est née une exposition unique et originale de photographies non plus dans des territoires lointains comme le Tibet, mais bien dans des

campagnes ou des forêts plus proches de nous. **Vincent Munier et Jean Giono ont de nombreux points communs...** Nous ne vous en disons pas plus et vous laissons découvrir cette magnifique exposition organisée par le Centre Jean Giono et les Nuits Photographiques de Pierrevert...

INFOS

EXPOSITION « TOUCHER LE MONDE »

Du 12 juin au 30 octobre

Entrée libre du mardi au dimanche

De 10h à 12h30 et de 14h à 18h

Renseignements : 04 92 70 54 54

Centre Giono - 04100 Manosque



Avec une équipe jeune et dynamique le restaurant « Chez Lumady » vous promet des repas de qualité dans la bonne humeur. Nous vous en disons un peu plus sur ces jeunes restaurateurs et leur équipe. Vous n'aurez sans aucun doute une seule envie : aller déguster de bons petits plats pour le déjeuner ou une belle soirée...

« CHEZ LUMADY » VA AIGUISER VOTRE APPÉTIT

VOLX

L'HISTOIRE DE « LUMADY »

Lumady, c'est avant tout l'histoire de Lucile, titulaire d'un BTS hôtellerie/restauration, et formée à l'école hôtelière de Sisteron. Après avoir fait ses armes pendant 5 ans dans différents établissements, dont le Couvent des Minimes de Mane, en qualité de maître d'hôtel, elle a rejoint en 2017 le restaurant le Bistrot provençal, à Volx, en qualité de serveuse. En 2020 les anciens propriétaires désireux de prendre leur retraite lui ont offert l'opportunité de racheter le restaurant, ce fut chose faite. C'est en mars 2020 que Lucile avec son mari Mathieu prend les rênes du restaurant rebaptisé « Chez Lumady » (contraction de Lucile, Mathieu et Melody, le prénom de leur petite fille). La réouverture s'est effectuée ce mois de Mai dernier après une longue pause qui leur a permis de rencontrer les producteurs locaux et d'effectuer des partenariats afin de pouvoir travailler un maximum de produits du terroir et vous les proposer à la table du restaurant.

UNE ÉQUIPE JEUNE ET DYNAMIQUE !



L'équipe constituée de 5 personnes s'articule autour de Lucile, qui vous accueillera en salle, Mathieu quant à lui officie plutôt sur la partie administrative et gestion, et apporte aussi sa précieuse aide au chef en cuisine !

Derrière le comptoir, c'est Thibault Peltier qui s'illustre dans la réalisation de délicieux cocktails. Pour la petite anecdote, Thibault est l'ancien chef barman du Couvent des Minimes et a de surcroît été primé lors de sa participation au concours Calvados en 2015. Enfin en cuisine, Antoine Caps, le jeune chef (anciennement second de cuisine à la Bergerie à Gréoux les bains) met toute son énergie et son savoir faire pour vous concocter des petits plats aussi délicieux que gourmands pour faire exploser vos papilles.

LE CONCEPT

Tout l'équipe qui travaille de concert a souhaité mettre en place un concept qui lui est propre pour vous offrir des mets de qualité et variés. Du lundi au samedi le midi, c'est une carte simple qui est renouvelée quotidiennement. 2 entrées, 2 plats et 4 à 5 desserts sont cuisinés avec des produits frais issus de circuit court en partenariat avec



des producteurs locaux. Le service en terrasse ou en salle est rapide ce qui est idéal pour pouvoir retourner au travail ou profiter de son après-midi à la fin du déjeuner.

Tous les vendredis midis, c'est l'aïoli qui est à la carte, mais un aïoli de saison puisque les légumes

qui accompagnent le poisson changent en fonction des saisons...Le restaurant est ouvert le vendredi et samedi soir uniquement, sauf en juillet et août où le service du soir se fera dès le jeudi. Pour un dîner entre amis ou en famille, **vous pourrez vous régaler avec les «Luma'mix»**, assortiments de mini-plats que vous pourrez combiner à votre guise en fonction de vos envies et de votre appétit. Gros ou petit mangeurs, végétariens, enfants... chacun y trouvera son bonheur parmi les 8 propositions appelées les « Lum'idées ». Le concept «Luma'Mix» est accompagné d'un cocktail, fait par Thibault, ou d'un verre de vin et d'un dessert. A noter que les desserts sont confectionnés par Pierre-Jean François bien connu grâce à sa boutique Créations Gourmandes située à Oraison.

N'oublions pas de mentionner que chaque 1^{er} mercredi du mois, vous pourrez venir vous régaler avec un copieux couscous à la viande ou au poisson. Les 1^{er} samedi du mois c'est la Bourride Sétoise qui vous est proposée.

L'équipe a également prévu pour cet été des soirées à thème musicales le 31 juillet et le 14 août

Voilà de quoi vous convaincre de vous rendre Chez Lumady. Attention ! il est préférable de réserver pour vous assurer une place. Nous n'avons plus qu'à vous souhaiter un excellent appétit !

INFOS & RÉSERVATIONS CHEZ LUMADY

Av. des farigoules,
Rond-point des Quatre Chemins - 04130 Volx
Tél. 04 92 73 02 17 - restaurant.lumady@gmail.com
Facebook : Restaurant Chez Lumady



ANIMATIONS

Comme tous les ans Gréoux-les-Bains ne manque pas d'initiatives pour animer l'été ! Et ce n'est pas cette année que l'on va déroger à la règle. Marchés nocturnes, Musiques à Pauline, Gréoux de Janeiro, balades théâtrales ou encore expositions, c'est un été qui s'annonce riche en animations dans la cité thermale !

UN ÉTÉ FESTIF A GRÉOUX-LES-BAINS !

GRÉOUX LES BAINS

Cet été il n'y aura pas de quoi s'ennuyer... en détail les animations et festivités prévues pour ces deux mois estivaux !

LES NOCTURNES ET MARCHÉS

🕒 Du 2 juillet au 27 août

Tous les vendredis de 19h à 23h30, vous allez pouvoir flâner à la fraîcheur du soir sur le **marché nocturne qui se tiendra dans le centre du village** : le moment idéal pour faire vos emplettes et découvrir les artisans venus présenter leur travail. Vous déambulerez au milieu des stands au son d'une **animation musicale**. Les plus jeunes pourront même le temps d'une soirée se faire maquiller sur le **stand de maquillage pour enfants** prévu spécialement pour les petites têtes blondes.

MUSIQUES À PAULINE

Les traditionnels concerts des Musiques à Pauline sont de retour sur la Placette Pauline. Une programmation éclectique est prévue afin de vous faire passer de belles soirées musicales.

🕒 Dimanche 18 juillet - 17h

Vous assisterez à un concert avec «**Les Affranchis**» : De l'élégance, un répertoire varié et du divertissement garanti ! Pleins d'humour et de bonne humeur, ces quatre artistes aussi drôles que talentueux vous invitent à chanter en chœur, à frapper dans vos mains, à rentrer dans l'ambiance, à leurs côtés. De Claude François à Bob Dylan, de Patrick Bruel à Coldplay en passant par Linkin Park, il y en aura pour tous les styles et tous les goûts. Concert démentiel garanti !

🕒 Dimanche 8 août - 17h

Ce sont «**Les Patinkoufins**» qui vous présentent leur concert de chansons méridionales : humour et galéjades garantis !

🕒 Tous les mardis à 19h du 6 juillet au 31 août

Ce sont plusieurs groupes qui vont se produire sur la Placette à Pauline, vous pourrez écouter : **Just in band, Lou Jam, Siotantka, The Freshfrogs, Delta Blue, Les affranchis, James Pace, Zaza et Les gaigeurs**

Tous les concerts sont gratuits et accessibles à tous !

GRÉOUX DE JANEIRO !

Cette année est un peu particulière pour **Gréoux de Janeiro** puisque cet événement fête son **5^{ème} anniversaire** ! L'Office Intercommunal avec la Mairie de Gréoux les Bains et l'association Festigréoux vous promettent **quatre jours de festivités, de musique et d'ambiance Made in Brazil** !

La programmation variée présage de vous faire passer des moments animés faits de rire, de musique, de danse mais aussi d'échange et de partage. Batucadas et soleil brésilien comptent bien envahir toute la ville pour ces journées des plus festives qui se dérouleront les 28,29, 30 et 31 juillet.

🕒 Mercredi 28 juillet

De 11h à 13h : ouverture de la manifestation au parc Oliva devant la médiathèque Lucien Jacques.

A 20h : film d'animation Ainbo, princesse d'Amazonie proposé par Ecociné Verdon au Centre de Congrès l'Etoile. Entrée payante.

🕒 Jeudi 29 juillet

De 18h à 19h30 : Cours de samba gratuit placette Pauline

De 19h30 à 21h : Batucada dans les rues piétonnes

A 21h : Concert Placette Pauline

🕒 Vendredi 30 juillet

De 19h à 23h : batucadas dans le marché nocturne

A 21h : Concert Placette Pauline

🕒 Samedi 31 juillet

De 19h à 20h30 : Cours de danse gratuit placette Pauline

De 19h à 23h : 3 batucadas dans les rues de Gréoux, et maquillage pour les enfants.

A partir de 19h, l'association Festigréoux propose un **marché brésilien** afin de mettre en valeur toute la culture de ce riche pays d'Amérique Latine, invité d'honneur à Gréoux-les-Bains. Installé avenue des Marronniers, ce marché éclectique vous promet de belles découvertes.

A 21h : Concerts place de l'hôtel de ville, rondpoint du Gyselis et DJ avenue des Marronniers. **Dress code : venez habillés en vert, jaune, blanc ou pailletés !**

Toutes les animations sont gratuites sauf les séances de cinéma.





En 2021 découvrez ou redécouvrez un personnage bien connu en Provence grâce à des **balades théâtrales autour de l'oeuvre de Marcel Pagnol**.

Les souvenirs extraits de «La gloire de mon père» s'égrènent tout au long de la déambulation, servant de fil conducteur à un **florilège de scènes mythiques de l'oeuvre cinématographique de Marcel Pagnol**. (Marius, Fille du Puisatier, Manon des

sources, ...)

Et on avance dans l'histoire tout en cheminant sur le parcours de la balade.

« Avec «**Souvenirs des collines**», c'est toute la passion que nous mettons dans notre «art des collines» que nous voulons transmettre, aux spectateurs pour qu'ils aient, à leur tour, l'envie de découvrir ou redécouvrir encore un peu plus le patrimoine que constitue l'oeuvre de Marcel Pagnol.

Vivre une oeuvre de l'intérieur c'est l'expérience que nous proposons aux spectateurs.»

Dans la cour des grands

La force des spectacles de la compagnie « Dans la cour des grands » est de **jouer les oeuvres de Pagnol dans les paysages de son enfance**, dans ceux où il a donné vie à tous ses personnages.

La compagnie se consacre à faire vivre l'oeuvre de l'auteur de façon originale. Elle est la seule compagnie à être labellisée par Marcel Pagnol Communication pour la qualité et l'intégrité de son travail.

Elle a créé l'art des collines, en amenant près de 90 000 spectateurs dans les collines aux sources même de l'oeuvre de Pagnol.

www.danslacourdesgrands.fr

Lieu : Domaine de Château Laval à Gréoux-les-Bains

Dates : Mercredis 7, 21 juillet et 4 août à 19h puis mercredi 8 et 22 septembre à 18h.

Plein tarif 20€ - Tarif réduit : 12€ - Gratuit pour les moins de 12 ans

Billets en vente dans les offices de tourisme

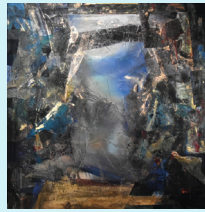
et sur greoux-les-bains.com



Retrouvez tous les rendez-vous dans la station en flashant ce QR-CODE

Ce sont quatre artistes qui vont exposer à la Salle des Gardes du Château en juillet en et en août;

☞ Du 3 au 25 juillet



Sama, peintre diplômé des beaux Arts de Phnom Penh et d'Aix-en-Provence, présente une oeuvre qui porte la marque profonde d'une spiritualité opérant un syncrétisme entre pensée d'Orient et d'Occident, philosophes et artistes, le Tao et Nietzsche, les lettrés chinois et l'école des peintres catalans. **Sama, dans ses recherches récentes, s'autorise à explorer d'autres domaines, non exempts de violence et de passion.** Quels que soient les sujets ou les techniques employées (peinture, dessin, calligraphie...), **l'artiste poursuit inlassablement sa quête du sens de l'art, indissociable pour lui de la quête du sens de la vie et de la transcendance de l'âme.**

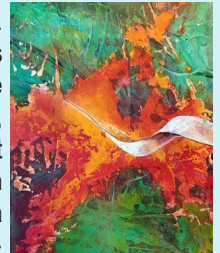


Patricia Bouchet, Photographe-auteure, par ses mots et son regard derrière l'objectif, traque le détail qui montre les différences et tout ce qui fait et rend l'humain singulier parmi les siens. Ainsi est née le photopoesie. La démarche artistique de Patricia consiste à croiser deux formes artistiques, la photographie et l'écriture. Son travail

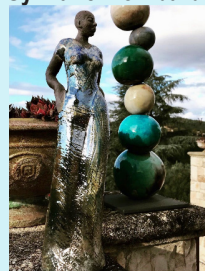
est une forme hybride où photographies et textes se complètent, s'accompagnent, se répondent.

☞ Du 7 au 29 août

Sylvie Sapone : « Peindre est une aventure, car il est rare de savoir ce que l'on va trouver au bout du chemin». Depuis plusieurs années déjà, j'interprète les émotions que me procure la nature. Entre figuratif et abstraction, c'est une ambiance, un souvenir, une impression qui guident mon geste. J'ai profité de cette année un peu particulière pour enrichir et stimuler ma créativité avec le modelage et la cuisson raku.»



Sylviane Lombard : Sculptrice. Son intention artistique s'articule autour de la sphère qui est une forme qui lui évoque l'apaisement. Enfant, elle aimait ramasser les cailloux lisses car les toucher était pour elle une sensation très agréable. Confectionner une sphère est pour elle une recherche de quiétude. Ses Tanagras ont trouvé la quiétude et la partage avec le spectateur par leur attitude;



Entrée libre.

En juillet : ouvert les mardis, mercredis et vendredis de 15h à 19h. Jeudis, samedis et dimanches de 10h30 à 19h.

Fermé les lundis et le 14 juillet

En août : ouvert du mercredi au dimanche de 15h à 18h.



ASSOCIATION

Une fois de plus cette année, l'équipe de la MJC met les petits plats dans les grands pour proposer de nombreuses activités durant les vacances ! Entre séjours sports et nature, rencontres, ateliers... les deux mois de vacances vont passer à vitesse grand V pour faire le plein de souvenirs et découvertes. Nous vous dévoilons le programme...

MANOSQUE

Toute l'équipe de la MJC s'est mobilisée pour préparer un programme à couper le souffle pour passer des vacances inoubliables. C'est le moment de faire son choix !

**JUILLET / AOÛT
STAGES
ATELIERS**

STAGES ET ATELIERS

☺ **STAGE DE MAGIE** - avec Stéphane Thomas - 8 à 12 ans / 30 €
Du 7 au 9 juillet de 10h à 12h30 à la MJC de Manosque

Qui n'a jamais rêvé d'apprendre des techniques, des tours et de préparer une belle présentation digne des plus grands magiciens professionnels ? Viens découvrir toutes les ficelles du métier afin de créer ton spectacle de magie !

☺ **STAGE DE DÉCOUVERTE DE LA MUSIQUE INDIENNE**
avec Stéphane Thomas - Tout public / 30 €

Du 7 au 9 juillet de 17h à 18h30 à la MJC de Manosque
Stéphane Thomas a étudié la musique indienne auprès du célèbre flûtiste Dr. N. Ramani à Chennai. Il a également rédigé un mémoire sur l'enseignement de la musique carnatique. Il vous invite à vous familiariser avec toutes ces notions en vous offrant quelques explications et de la pratique en chantant.

☺ **ATELIER DE FABRICATION DE FLÛTE EN BAMBOU**
avec Stéphane Thomas - Ados-Adultes / 40 €

Du 7 au 9 juillet de 13h30 à 16h30 à la MJC de Manosque
Venez découvrir ce merveilleux matériau qu'est le bambou et les secrets de la fabrication d'une flûte bansuri, une flûte traversière indienne à six trous. Vous repartirez avec cet objet magique : votre flûte !

**INSCRIPTIONS SUR PLACE À LA MJC
RENSEIGNEMENTS AU 04 92 72 19 70**

ON NE VA PAS S'ENNUYER À LA MJC DE MANOSQUE CET ÉTÉ !

☺ RENCONTRE MUSICALE AVEC AVÈS DUO

Mini-concerts et ateliers autour du piano et de l'accordéon
À partir de 7 ans / Gratuit



Samedi 24/07 : mini-concert aux Serrets
Dimanche 25/07 : mini-concert à Saint-Lazare
Lundi 26/07 : atelier pédagogique à la MJC (inscription obligatoire)

La MJC et Jeux d'Anches proposent de clôturer le projet « Partageons Nos Musiques » par une rencontre musicale avec Avès Duo dans les quartiers des Serrets et St Lazare suivie d'ateliers d'initiations à la pratique instrumentale autour du piano et de l'accordéon.



☺ SORTIE DE RESIDENCE DE TILAK - ELECTRO

Concert et rencontre avec Tilak, musicien electro accueilli en résidence à la MJC. Tout public / Gratuit

Judi 29/07 à 18h à la MJC de Manosque

Compositeur de musique electro/pop depuis plus de 10 ans, Tilak révèle son projet publiquement en 2019. Durant cette période de travail en studio, il s'est spécialisé dans la synthèse de rythmiques modernes et de mélodies sensuelles pour proposer un tableau original où voyage et humanité se rencontrent.

☺ WORKSHOP VIDEO EN PARTENARIAT AVEC LE FRAC

Animé par Alexandre Gérard, artiste plasticien accueilli en résidence à la MJC. 12 à 17 ans / Gratuit

Du 12 au 23 juillet par demi-journée - (Inscription obligatoire)

L'artiste Alexandre GERARD s'installe en résidence à la MJC et prépare des idées délirantes ! Vous serez au cœur du projet artistique, en choisissant ce qui vous plaît et en menant à bien une création dont la vidéo sera le dernier support. Quels sujets ? Un peu tout ce qui pourra vous passer par la tête : des lettres d'enseignes qui disparaissent (créant de nouveaux mots), le malaise d'un blanc lors d'un coup de téléphone, la chaleur subie qui deviendrait art... Alexandre aime les défis fous !

☺ STOP MOTION EN PARTENARIAT AVEC ECLAT DE LIRE

Animé par Mickaël Soutif, artiste accueilli en résidence dans le cadre de l'événement « Partir en livre » - 13 à 16 ans / Gratuit

Du 7 au 9 juillet de 10h à 12h (Inscription obligatoire)

Le stop motion, c'est de l'image par image. Création d'un micro film d'animation comme Wallace et Gromit, Ma vie de Courgette ... Venez découvrir ce qui est l'origine de l'image en mouvement, bien avant que les ordinateurs ne débarquent sur la planète ! Alors, attention sur le plateau... silence... moteur... ça tourne... ACTION !



ESPACE JEUNES 14/17 ANS JUILLET / AOÛT

Des mini-séjours sports et nature, des baignades, des ateliers vidéos avec projection, des soirées jeux en extérieur, des visites de-ci de-là toute la journée, du bricolage pour équiper la « terrasse » de la MJC de banquettes et tables, des balades « extrêmes » avec ou sans eau, une soirée astronomie, une soirée théâtre et bien plus encore...

LES ACTIVITÉS À LA SEMAINE

☞ DU 7 AU 9 JUILLET

- **SORTIE AUX SAINTES-MARIES-DE-LA-MER** : Visite d'une Ganaderia et de la ville, baignade (avec Vacances Pour Tous) – 10€
- Sortie aux Vannades : baignade, canoë, paddle, jeux...

☞ DU 12 AU 16 JUILLET

- **SORTIE AU PARC DE DROUILLE, GRAND JEU CONQUISTADOR** (avec Vacances Pour Tous)
- Sortie aux Vannades : baignade, canoë, paddle, jeux...

☞ DU 19 AU 23 JUILLET

- **ATELIER CIRQUE** : fabrication, initiation – jongle, équilibre, porteur-voltigeur
- **TOURNOI DE FUTSAL** (organisé par Vacances Pour Tous)
- Soirée Foot (organisé par Vacances Pour Tous)
- Sortie lac ou mer (au choix des jeunes)
- Sortie aux Vannades : baignade, jeux, canoë, paddle

☞ DU 19 AU 23 JUILLET

- **ATELIER BRICOLAGE** : (avec les bricoleurs des Serrets) Confection de banquettes, tables, bancs... en palettes pour aménager l'extérieur de la MJC
- **JEUX DIVERS ET CREATION DE JEUX** : escape game...
- Sortie aux Vannades : baignade, canoë, paddle, jeux...

☞ DU 19 AU 23 JUILLET

- **SOIREE ASTRO A LA MONTAGNE DE LURE** (sous les étoiles)
- **SORTIE RANDO-AQUATIQUE DANS LE LARGUE** (avec Vacances Pour Tous)
- Sortie Tournoi de basket 3*3 (organisé par Vacances Pour Tous)
- Sortie aux Vannades : baignade, jeux, canoë, paddle

Et encore pleins d'autres surprises...

Inscription 5€ à la semaine sur place à la MJC
(derrière La Poste)

Adhésion obligatoire à la MJC : 10€
Renseignements au 04 92 72 19 70

Dossier d'inscription téléchargeable sur
www.mjc-manosque.fr

LES TEMPS FORTS

☞ JOURNÉE AUX SAINTES-MARIES-DE-LA-MER

Vendredi 9 juillet - Participation 10€
(avec Vacances pour tous)
Visite d'une Ganadéria (élevage de taureaux espagnols) /
Visite Saintes Maries et baignade

☞ JOURNÉE AU FESTIVAL D'AVIGNON

Lundi 19 juillet - Participation 10€
Visite / Workshop avec les comédiens du théâtre Le Lilas
et Spectacle à 22h

SÉJOURS SPORTS ET NATURE



☞ DU 8 AU 13 JUILLET

ITINÉRANCE DANS L'UBAYE

Sur inscription, contacter Carole Michel au 06 46 26 25 97

☞ DU 12 AU 16 JUILLET

ITINÉRANCE DANS L'UBAYE

Sur inscription – Tarif 100 €, bons CAF déductibles
Paysages splendides façonnés par l'eau, baignades en rivière,
via-ferrata, nuit astronomie, balade à VTT, feu d'artifice à Sisteron
tiré de la Citadelle, concours cuisine... de quoi vous régaler !

☞ DU 2 AU 6 AOÛT

SÉJOUR SPORT ET NATURE EN EAUX VIVES À GUILLESTRE

Sur inscription – Tarif 100 €, bons CAF déductibles
Ah, Guillestre, ses lacs, ses sports d'eaux-vives, ses paysages
montagnards à couper le souffle... Et du souffle il en faudra avec ce
programme alléchant : rafting, canyoning, baignade, assaut du fort
Queyras, jeu d'orientation... Alors ne vous retenez plus et venez, on
vous attend !



ON PRÉPARE LA SUITE...

L'équipe de la MJC est déjà dans les starting-blocks pour préparer les activités de la saison 2021/2022 : magie, break dance, théâtre ados et adultes, photo numérique, ukulélé...

Programme complet disponible sur le site de la MJC dès le 21 juillet.

On note dans son agenda les dates à ne pas manquer :

Inscriptions à partir du 6 septembre
Forum des associations le 11 septembre
Reprise des activités le 13 septembre

Plaquette téléchargeable sur le site de la MJC
dès le 21 juillet
www.mjc-manosque.fr



ÉVÈNEMENT

Le samedi 24 et dimanche 25 juillet 2021, les berges du Verdon à Gréoux-les-Bains vont se transformer le temps d'un week-end en village olympique ! Le COF (Comité des Fêtes) et son équipe de bénévoles organise ses premières olympiades. Ce challenge sportif par équipe est ouvert à tous et à toutes, alors pourquoi pas vous ?

GRÉOUX-LES-BAINS

L'idée a germé pendant la période de confinement...le COF de Gréoux a vivement souhaité organiser un évènement sportif convivial ouvert à tous que l'on soit sportif aguéri ou non. Les forces locales se sont unies pour vous proposer la première édition des Olympiades Gryséliennes. C'est donc avec le concours des Archers Manosquins, du club de Kayak de Vinon, du Run'In Gréoux, du Team Gréoux Bike VTT et du club La Boule Sulfureuse que le projet a vu le jour. **Le concept est très simple : il s'agit d'un challenge de 5 épreuves sportives par équipe de 5.**

LES OLYMPIADES 1^{ÈRE} ÉDITION

C'est le long des berges du Verdon que les équipes vont devoir se démener pour remporter le challenge en 5 épreuves parmi lesquelles : **une épreuve de kayak** sur le Verdon, une **course de Run Archery** (course + tir à l'arc) en 2 manches sur un circuit d'environ 1,2 km, une **course de VTT** avec un circuit en campagne de 30 km, une **course de Trail** de 10 km sur un circuit campagne, tout comme le VTT et enfin un **concours de pétanque en individuel**.

Par équipe de 5 vous allez pouvoir vous illustrer chacun dans votre discipline de prédilection. Pour la course de Run Archery, une initiation au tir à l'arc sera au préalable dispensée, car vous vous en doutez cette discipline nécessite de connaître un minimum de consignes de sécurité.

Le nombre d'équipe est limité à 100, soit 500 participants, de tous horizons et de tous départements. **C'est le moment de vous lancer dans l'aventure !** A l'issue des épreuves les meilleures équipes seront récompensées en fonction des catégories : équipe femme, équipe homme et équipe mixte.

C'est encore le moment de vous inscrire et de représenter votre ville, votre famille, votre camping, hôtel, résidence, société ou encore école, et tenter de remporter le trophée Challenge Inter Villes-Clubs qui sera remis en jeu chaque année !

UN WEEK-END FESTIF !

En plus d'être un week-end sportif, ces deux jours se veulent plus que jamais festifs et conviviaux ! Le samedi c'est un défilé de toutes les équipes dans le village avec le blason qui animera le centre de Gréoux-les-Bains avant un retour au camp de base. Le samedi soir un repas sera servi sur place, (par souci d'organisation il est impératif de vous inscrire auprès des organisateurs) et un concert sera donné par le groupe « Fingers in the Noise ». Le dimanche en fin d'après-midi, pour clore ces deux journées, le podium et la remise des prix se tiendra sur place afin de récompenser les meilleurs équipes. Il est aussi important de noter que les organisateurs ont la volonté d'impliquer les commerçants et sociétés de la région, nous pouvons d'ores et déjà citer Carrefour Market de Vinon, Décathlon Manosque, le Crédit

PREMIÈRES OLYMPIADES GRYSELIENNES, LES 24 ET 25 JUILLET 2021

Agricole qui apporte son soutien au COF dans cette aventure ainsi que le Casino Partouche de Gréoux-les-Bains, le Restaurant la Caverne, l'Hôtel des Alpes et bien d'autres encore à découvrir...

Pour vous inscrire aux 1^{ères} Olympiades Gryséliennes aussi bien pour les festivités que pour les olympiades en elles-mêmes, vous avez jusqu'au 12 juillet par mail à l'adresse : cof.greoux@gmx.fr passé cette date, il ne sera plus possible de le faire... cela serait dommage de passer à côté ! **Comme nous vous le disions, les Olympiades sont ouvertes à tous à partir de 16 ans.** A noter que les équipes retardataires pourront s'inscrire sur place le samedi 24 juillet de 7h30 à 9h (uniquement pour les olympiades).

1^{ÈRES} OLYMPIADES GRYSELIENNES UN WEEK-END SPORTIF ET FESTIF À LA FOIS !

LE COF DE GREOUX LES BAINS

Le Comité des Fêtes de Gréoux-les-Bains présidé par Martine Turrel Roux est toujours très actif dans le village pour vous proposer des animations festives et conviviales. Parmi lesquelles la Fête del ka Saint Sébastien mi-janvier, la Fête traditionnelle et historique du village ou encore la Fête du 14 juillet, ainsi que 2 brocantes annuelles dont une qui se tiendra le 17 juillet au Parc Morelon à Gréoux-les-Bains. **Le comité est en recherche permanente de bénévoles,** alors si vous aussi vous souhaitez vous impliquer dans la vie festive du village n'hésitez plus une seule seconde !

INFOS OLYMPIADES GRYSELIENNES

24 & 25 Juillet 2021
Inscriptions avant le 12 juillet
cof.greoux@gmx.fr



L'Antre des Jeux, situé au Forum à Manosque a fêté cette année en mai sa deuxième bougies. Alors que les jeux de société ont de plus en plus de succès, nous faisons un focus ce mois-ci sur la boutique d'Alexis, ce qui va vous permettre d'en savoir un peu plus sur notre partenaire de la rubrique «ludothèque».

L'ANTRE DES JEUX, LE PARADIS DES JEUX DE SOCIÉTÉ !

MANOSQUE

Alexis le propriétaire du magasin, à depuis toujours été passionné par cet univers de jeux faisant appel aussi bien à l'imaginaire qu'à la stratégie. Ce fut donc une évidence pour lui d'ouvrir, dès qu'il en a eu l'opportunité, un magasin en lien direct avec sa passion. C'est ainsi que l'Antre des Jeux a vu le jour dans le quartier du Forum à Manosque.



QUE TROUVE -T-ON DANS L'ANTRE DES JEUX ?

La boutique possède de nombreuses références, avec bien sûr les jeux les plus en vue du moment, et alimente régulièrement ses rayons de nouveautés pour que vous puissiez découvrir de nouveaux jeux à chacune de vos visites; Envie d'un jeu en particulier ? Pas de problème, Alexis pourra le commander ou bien vous proposer grâce à ses précieux conseils un jeu similaire que vous ne connaissez pas encore. **Il faut également préciser que la boutique fait de la location de jeux pour vous permettre de les tester avant de les acheter**. Et enfin pour tous les fans du fameux jeu de cartes « Magic » il faut savoir que la boutique est un revendeur officiel.

ET AUSSI...

L'Antre des Jeux vous propose aussi un concept sympa pour passer de bons moments en famille ou entre amis. On peut s'installer dans le fond de la boutique pour des soirées jeux qui ont lieu tous les vendredis soir pour le FNM (Friday Night Magic). Ce sont des soirées dédiées au jeu de cartes « Magic » pour des parties entre habitués ou pour s'initier à cet excellent jeu. Et pour tous ceux qui veulent tester un jeu entre amis vous pourrez le faire à la boutique en soirée tous les premiers samedis du mois. A noter que vous pourrez emmener votre propre jeu à la boutique, car le but de cette soirée est simplement de s'amuser tout en découvrant ou redécouvrant un jeu.

WARHAMMER EST DANS L'ANTRE



Au rayon des nouveautés de la boutique, comment ne pas parler de Warhammer, jeu bien connu des experts qui consiste à évoluer dans un territoire que vous allez créer de toutes pièces avec des figurines que vous allez devoir assembler et peindre elles aussi. Les figurines autrefois métalliques sont aujourd'hui remplacées par des figurines en plastique avec une grande qualité dans les détails et surtout un prix plus abordable qu'à l'époque. **Une étagère spécialement dédiée à ce jeu se trouve dans le magasin avec des règles du jeu des boîtes à assembler et tout le nécessaire de peinture.**



N'hésitez pas à aller voir Alexis pour en savoir un peu plus, il sera ravi de répondre à vos questions.

STRATÉGIE, AMBIANCE, EDUCATIF, FAMILIAL... TROUVEZ LE JEU PARFAIT À LA BOUTIQUE L'ANTRE DES JEUX À MANOSQUE !

Les jeux de société existent depuis de nombreuses années, mais connaissent un regain de popularité. Assez récemment, les auteurs et illustrateurs regorgent d'ingéniosité et de talent pour nous présenter des jeux aussi beaux qu'amusants tout en étant adaptés à toutes les demandes. **Que vous cherchiez un jeu familial, stratégique ou simplement un jeu éducatif pour votre enfant, Alexis saura**



vous conseiller, afin que vous puissiez dénicher le jeu qui vous conviendra le mieux.

INFOS

L'ANTRE DES JEUX

Avenue Regis Ryckebusch - Le Forum - 04100 MANOSQUE
Tél. 04 86 56 64 28 - gonzalesalexis999@gmail.com

Ouvert du mardi au vendredi de 11h à 19h
Le samedi de 12h à 19h

Facebook : L'Antre des Jeux



Les agences IMMO PROVENCE 04 à Manosque et TILL'IMMOBILIER à Pierrevert et commercialisent pour vous Samaria Résidence à Pierrevert. Sa particularité ? Deux bâtiments : l'un pour des appartements avec terrasses et jardins privatifs, l'autre pour des commerces et des bureaux. Sachez que les agences IMMO PROVENCE 04 et TILL'IMMOBILIER vous proposent tous les services d'une agence immobilière.

MANOSQUE / PIERREVERT

L'AGENCE IMMO PROVENCE 04 - ARTHURIMMO.COM

L'histoire commence en 2012, d'un côté Xavier ANDRÉ un des fondateurs et directeur actuel se lance à son compte et reprend la marque ARTHURIMMO.COM, avec le bureau au 160 de l'Avenue Majoral Arnaud à Manosque où se situait l'ancienne armurerie. De l'autre, Stéphane TILLI, lui aussi directeur actuel, ouvre TILL'IMMOBILIER dans le village de Pierrevert en face du restaurant « Les Minots ». A ce moment-là, les deux agences sont spécialisées dans la transaction immobilière et comptent respectivement deux collaborateurs. Trois ans plus tard, en 2015, suite à la demande et leur entente, **Xavier et Stéphane décident d'une fusion entre les deux agences**. Les deux patrons élargissent alors leur horizon et **proposent leurs services et savoir-faire sur l'ensemble des communes du bassin Manosquin**. A deux, afin de répondre à la demande constante du marché de l'immobilier et forts de leur expérience **ils ouvrent un bureau dédié à la location et gestion immobilière**. L'équipe s'agrandit à nouveau et accroît son portefeuille client. **Aujourd'hui les agences de Manosque & Pierrevert c'est 3 locaux, 7 collaborateurs, du sourire, du professionnalisme et toujours plus de clients et partenaires sur Manosque et ses alentours.**



Rendez-vous dans votre agence IMMO PROVENCE 04 à Manosque avec le Magazine Mouv'in de Juillet-Août. **Sur présentation de celui-ci une estimation de votre bien vous sera offerte !**

INFOS

Pierrevert : Cours de la Libération - Pierrevert
Tél. 04 92 79 69 36 - s.tilli@arthurimmo.com

Manosque : 160 Avenue Majoral Arnaud - Manosque
Tél. 04 92 87 32 38 - x.andre@arthurimmo.com

SAMARIA, NOUVELLE RÉSIDENCE À PIERREVERT



LA RÉSIDENCE SAMARIA

Idéalement située dans son nid de verdure à 5 min du centre du village de Pierrevert la résidence SAMARIA va prochainement voir le jour. On vous en dit un peu plus sur votre futur logement.

La résidence SAMARIA se compose de deux bâtiments entièrement clôturés : Le bâtiment A abritera **12 appartements de standing en rez de jardin et en étage du T2 au T4**. Le bâtiment B sera quant à lui dédié à **des commerces en RDC et des bureaux à l'étage**.

Les appartements sont équipés du chauffage et de l'eau chaude par pompe à chaleur, et dotés de volets roulants motorisés avec battants alu. Pour personnaliser un peu plus votre appartement, vous aurez le choix du coloris pour les carrelages. Notons également qu'un pré-équipement pour bornes de recharge est prévu afin de pouvoir recharger votre véhicule électrique. **Et enfin, pour contribuer aux faibles charges de copropriété la résidence est équipée de lampadaires solaires.** Voilà de quoi vous convaincre d'investir dans un logement éco-responsable qui fait la promesse de s'intégrer parfaitement dans l'environnement exceptionnel de la commune de Pierrevert. Et de plus grâce au prêt à taux zéro et aux frais de notaires réduits il serait dommage de passer à coté.

DES PRESTATIONS DE QUALITÉ POUR DES APPARTEMENTS DU T2 AU T4

La résidence se trouve à quelques pas seulement du centre du village, du Groupe Scolaire, de la Boulangerie et d'un Supermarché. **La livraison est prévue pour le 3^{ème} trimestre 2022, c'est encore le moment de réserver votre futur logement !**

Samarina

Résidence

12 appartements de Standing
avec jardins privatifs & terrasses



LOGEMENT BASSE CONSOMMATION

du T2 au T4
à 5 mn à pied du
Centre du Village de
Pierrevert

frais de notaire réduits



Commercialisation
IMMO PROVENCE 04



TILL' IMMOBILIER
Tél. **04 92 79 69 36**

samaria@arthurimmo.com

une réalisation



SPITEOS
PROMOTION



ANIMATIONS

Cet été le centre-ville de Digne-les-Bains va s'animer tous les vendredis de 18h à 21h du 2 juillet au 27 août. L'association des commerçants «Coeur de ville» et les acteurs culturels dignois vous proposent une multitude d'animations entièrement gratuites ! Le magazine Mouv'in vous dévoile le beau programme qui ravira aussi bien les petits que les grands !

DIGNE-LES-BAINS

LE CENTRE VILLE DE DIGNE-LES-BAINS S'ANIME POUR LES VENDREDIS DIGNOIS



Concerts, activités ludiques, animations festives, démonstrations sportives, marché d'artisanat et d'art... **une large palette d'animations gratuites à découvrir pour passer de bons moments en famille ou entre amis !**

DES CONCERTS...

Ce ne sont pas moins de **6 concerts au minimum par vendredi qui vous attendent sur le Boulevard Gassendi**. De nombreuses pépites locales seront présentes parmi lesquelles : Conto Sauvage, Twin Shox, Lola qui doute, The Buskatteers, Beat Club, Voix Off, Les Voisins, Why Note, One man Band, les Terres Noires, Chips, Brems en tongs, Under Cover, Hexa, Cardio, ...

...DES ACTIVITÉS LUDIQUES...

Ce sont 3 endroits différents qui vont vous proposer des activités ludiques. **Pour les fans de jeux de société, le rendez-vous est fixé au Barjoc**. Pour celles et ceux qui préfèrent les jeux en bois d'estaminet, d'adresse, de construction.... **c'est l'association Ludi Runer qui entrera en piste**.

Enfin place au **coloriage, maquillage et sculpture de ballons avec La Ch'ti Dignoise**. Nous pouvons même vous dire qu'un clown sera présent pour l'occasion !

...DES ANIMATIONS FESTIVES



La Place de Gaulle nouvellement rénovée accueillera divers spectacles et représentations. Pour la première soirée, **le 2 juillet, c'est un spectacle de magie qui enchantera petits et grands. Ce même soir une Performance de Danse sera réalisée par les élèves du Conservatoire Départemental**. Le **vendredi 9 juillet**, place à une **représentation de Flamenco** et pour **les vendredis 9 et 16 juillet ainsi que les 6 et 13 août** vous ferez un retour dans le temps avec des **Combats Médiévaux**. Enfin **les vendredis 20 ou 27 août** vous pourrez assister à un spectacle de **Danse Country**.

...DES DÉMONSTRATIONS ET INITIATIONS SPORTIVES

Toujours sur la **Place de Gaulle**, le Rugby Club Dignois sera présent les 2 juillet et 27 août, le Boxing Club Dignois fera quant à lui une démonstration le 16 juillet. Le vendredi 6 août le Yoga sera

mis à l'honneur et vous pourrez assister à des cours de Salsa, World Danse ou de Cardio Box le 2 juillet et le 27 août. Et bien plus encore à découvrir... **Vous pourrez en profiter pour tester ces différents sports. Du matériel sera proposé en libre accès !**

...MARCHÉS D'ART, ARTISANAT ET PRODUCTEURS

Tous les vendredis venez flâner sur les marchés où une **quinzaine d'exposants** vous présenteront leurs créations dans les rues piétonnes : bijoux, maroquinerie, huiles, biscuits, spécialités culinaires... seront au rendez-vous !

...LES MUSÉES EXCEPTIONNELLEMENT OUVERTS

Pour l'occasion, le **Musée Gassendi proposera une visite commentée gratuite tous les vendredis à 16h et il sera gratuit jusqu'à 18h**. C'est l'occasion de venir vous émerveiller devant l'exposition «What's un a Bird?». Vous y découvrirez des spécimens naturalisés et des peintures issues des réserves du Musée.

Pour connaître tous les secrets de la lavande, le **Musée Lavande et Lavandières en Provence sera ouvert jusqu'à 21h et certains vendredis vous pourrez assister à des distillations**.

...DES EXPOS EN INTÉRIEUR ET HORS LES MURS...

Toutes les semaines une expo d'art différente sera mise en place à la **Salle de l'Atrium** située en face de la Place de Gaulle, vous pourrez vous y rendre jusqu'à 21h. **Une exposition itinérante « Décoder les étoiles » sera dévoilée les vendredis soirs Place Général de Gaulle** et le reste de la semaine à la Médiathèque François Mitterrand. Cette exposition se compose de dessins de presse du monde entier croquant avec humour et ironie la politique européenne.

Bien entendu le programme est non exhaustif ! **Le programme complet sera disponible sur le site internet dignelesbains.fr et sur facebook de Coeur de ville : [facebook.com/coeurdevilledignelesbains](https://www.facebook.com/coeurdevilledignelesbains)**.

De nombreuses autres manifestations (concerts des mercredis et jeudis, animations au Plan d'eau des Ferreols, Corso, Fêtes du 14 juillet...) sont à retrouver sur les sites de la Mairie et de l'Office du Tourisme de Digne-les-Bains.

**LES VENDREDIS DIGNOIS
DU 2 JUILLET AU 27 AOÛT DE 18H À 21H
Centre-Ville de Digne-les-Bains**

**[Facebook.com/coeurdevilledignelesbains](https://www.facebook.com/coeurdevilledignelesbains)
Site : dignelesbains.fr
#VendrediDignois sur les réseaux sociaux**

LUNDI 5 JUILLET

SAINTE-TULLE	Ruelles des Lavoirs	DUO DELPHINE CAPRON ET PIERRE LACUBE	21h00-00h00	☎...
FORCALQUIER	Salle d'exposition	Voyages entre couleur et matière>15/07	9H-18H30	☎ 07 86 21 53 89
MONTFURON	...	A la découverte de Montfuron	...	☎ 04 92 74 61 02
MOUSTIERS STE M.	Église Paroissiale	Concert avec le Duo Arpeggione	21H	☎ 04 92 74 67 84
SIMIANE-ROTONDE	Jardin de l'Abbaye	Concert sous les étoiles (les lundis>16/08)	21H-23H	☎ 04 92 75 94 19
MANE	Salagon	Salagon secret	15H-17H	☎ 04 92 75 70 50
GRÉOUX-LES-BAINS	Château des Temp.	Exposition à la Salle des Gardes en juillet>25/07	...	☎ 04 92 78 01 08
QUINSON	Musée de Préhistoire	Exposition Bienvenue chez les Préhistos>31/08	10H-20H	☎ 04 92 74 09 59
FORCALQUIER	3 bis rue Passère	Portraits d'arbres de Forcalquier	10H-18H	☎ 06 68 03 28 93
ORAISON	Cour de l'école	Cinéma en plein air (tous les lundis >10/09)	21H00-23H45	☎ 09 63 04 56 52
FORCALQUIER	Librairie la Carline	STEPPE, une exposition d'Hugues Breton >28/08	...	☎ 04 92 75 01 25
SAINTE-TULLE	Ruelle des Lavoirs	Festival Autour des Lavoirs > 10/07	21h	☎...
FORCALQUIER	Salle Bonne Fontaine	Collecte de sang. mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr	8h30 - 12h30	☎...

MARDI 6 JUILLET

PEYRUIS	piscine municipale	Initiation et baptêmes de plongée sous-marine	Journée	☎ 07 81 87 37 05
VALENSOLE	grande fontaine	A la découverte des sources de Valensole>07/09	17H	☎ 04 92 71 19 41
DIGNE-LES-BAINS	Musée Promenade	Exposition : Flash-back>31/10	9H-19H	☎ 04 92 31 45 29
GRÉOUX-LES-BAINS	Avenue des Alpes	Conférence : Les compétences émotionnelles	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
FORCALQUIER	La Voûte	Itinéraire d'un peintre en P. - Patrick Ciuti>30/09	10H-19H	☎ 06 62 61 89 27
SISTERON	Galerie Domnine	Exposition «Embruns salés sur Sisteron» >18/07	...	☎ 04 92 61 54 50
MANE	Salagon	Exposition «Intérieur paysan»>30/09	10H-19H	☎ 04 92 75 70 50
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép.	Exposition «L'affaire,Lurs, 4 août 1952	9H-17H	☎ 04 92 36 75 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musiques à Pauline avec Justyne Band	19H00-20H30	☎ 04 92 78 01 08

FESTIVAL 2021

autour DES LAVOIRS

DIMANCHE 4/07
The YELLOWS
pop rock & musique actuelle

JEUDI 8/07
Las Gabachas
cumbia

SAMEDI 10/07
The French Touch NZ
pop rock

LUNDI 5/07
Delphine Capron Duo
chanson française

VENDREDI 9/07
The Shoeshiners
jazz swing




RUELLE DES LAVOIRS
ENTRÉE LIBRE

www.ville-sainte-tulle.fr




MARDI 6 JUILLET (suite)

QUINSON	ruelles du village	Marché nocturne (tous les mardis >24/08)	18H30-22H00	☎ 06 88 93 72 97
VALENSOLE	Cour du Doyenné	Cinéma en plein air (tous les mardis >10/09)	21H00-23H45	☎ 09 63 04 56 52
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Expo perm. «Jean Giono les Chemins de l'oeuvre»	14H00-18H00	☎ 04 92 70 54 54
SAINTE-TULLE	Ruelle des Lavoirs	Festival Autour des Lavoirs > 10/07	21H	☎...
LURS	Théâtre Marius	K'Fe Quoi en Goguette Concert «Dom La NENA»	...	☎...

MERCREDI 7 JUILLET

DIGNE-LES-BAINS	Musée de la lavande	Démonstration distillation de lavande>28/08	16H	☎ 04 92 31 14 90
ST-MICHEL-L'OBS	Centre d'Astronomie	Été Astro 2021>18/09	...	☎ 04 92 76 69 69
MOUSTIERS STE M.	Galerie La Mostra	Danse avec l'argile par François Fresnais>30/09	11H-19H	☎ 06 32 44 73 94
SISTERON	Musée Terre et T.	Exposition : de temps en temps>19/09	...	☎ 09 51 32 56 96
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép.	Exposition : Trésors de dévotion>30/09	13H15-18H	☎ 04 92 36 75 00
MANE	Salagon	Expo. Jardin silencieux - Marinette Cueco>30/09	...	☎ 04 92 75 70 50
BANON	Eglise-Haute	Exposition Mathias POISSON >28/07	...	☎ 04 92 73 37 35
BANON	Ntre D. des Anges	FAUX-JOURS : PERF. DANSÉE ET CONTÉE	Journée	☎ 04 92 73 37 35
MOUSTIERS STE M.	places du village	Marché Nocturne >25/08	18H30-23H00	☎ 06 62 79 12 78
MOUSTIERS STE M.	Place de l'Eglise	Musique : Carte blanche à Sébastien Carretier	21H00	☎ 04 92 74 67 84
GRÉOUX-LES-BAINS	Chateau Laval	Balade théâtrale Souvenirs des collines	19H00-20H30	☎ 04 92 78 01 08
VALENSOLE	plateau de Valensole	Randonnée littéraire sur le plateau de Valensole	9H00-12H00	☎ 04 92 70 54 54
RIEZ	Cour de l'école	cinéma en plein air (tous les mercredis >25/08)	21H00-23H45	☎ 09 63 04 56 52
FORCALQUIER	Centre Équestre	Fête du club - Spectacle équestre	17H30-20H	☎ 06 86 10 90 17
MANOSQUE	Promenade A. Millot	Marchés Nocturnes (les mercredis >28/08)	18H00	☎...
SAINTE-TULLE	Ruelle des Lavoirs	Festival autour des Lavoirs > 10/07	21H	☎...
LURS	Théâtre Marius	K'Fe Quoi en Goguette Concert «Dom La NENA»	...	☎...

On n'en fera jamais assez pour la famille.

Nouveau Tiguan avec App-Connect sans fil et 'Travel Assist'



N'attendez plus pour prendre rendez-vous avec

la nouvelle équipe commerciale

de votre concession Volkswagen

DIGNE AUTOS
31 Avenue Gutenberg
04000 Digne-les-Bains
Tél. 04 92 30 80 30

JEUDI 8 JUILLET

SAINTE-TULLE	Ruelle des Lavoirs	Concert «LAS GABACHAS»	21h00-00h00	☎
DIGNE LES BAINS	A définir	Théâtre la Passerelle «Le Destin de Chimène»	18h30-19h30	☎ 04 92 30 52 89
VACHÈRES	église St-Christophe	Expo«Objet», tableaux de Brigitte Dykman>01/08	15H30-19H30	☎ 06 31 00 14 35
BANON	...	Expo.permanente-Atelier Galerie Arnold Toubeix	...	☎ 04 92 72 96 60
MOUSTIERS STE M.	Lieu dit St-Saturnin	Concert à « La Cadeno Plage» avec «On The Run»
MANOSQUE	Chapelle Ttes Aures	«Mon Bistrot préféré» : récital chansons françaises	18H00-19H30	☎ 06 03 70 01 05
MANOSQUE	Coeur de Ville	Fanfares (tous les jeudis >28/08)	18H00	☎...
SAINTE-TULLE	Ruelle des Lavoirs	Festival autour des Lavoirs > 10/07	21H	☎...
LA BRILLANNE	Salle Communale	Collecte de sang. mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr	14H30 - 19H	☎...
LURS	Théâtre Marius	K'Fe Quoi en Goguette Concert «Dom La NENA»	...	☎...

VENDREDI 9 JUILLET

SAINTE-TULLE	Ruelle des Lavoirs	THE SHOESHINNERS BAND	21H-00h10	☎ ...
CHÂTEAU-ARNOUX	place Pechiney	Festival Regarde sous tes fenêtres	17h00-20h00	☎ 06 83 53 48 77
VOLONNE	marché	Dédicace Monique Roux-Revelli	Matinée	☎ 04 92 64 30 38
GRÉOUX-LES-BAINS	Parc Morelon	10 eme Alliance de la Truffe et de l'Olive>11/07	10h-18h	☎ 06 84 12 82 40
RIEZ	ruelles de Riez	2000 pas pour 2000 ans	9H30-12h	☎ 06 74 49 48 09

Formation | Accompagnement | Apprentissage

**AVEC L'APPRENTISSAGE
 DONNEZ UN
 VRAI SENS
 À VOTRE FUTUR**

Toute notre offre de formation sur :

GRETANET.COM



GRETA CFA Alpes Provence

Devenir apprenti(e), c'est avoir :

- Un salaire et une formation financée
- Des responsabilités et de réelles missions confiées par l'entreprise
- Une qualification professionnelle reconnue
- Une embauche possible à l'issue du contrat dans l'entreprise d'accueil
- Une expérience significative pour la recherche d'emploi ultérieure

Des formations dans des secteurs qui recrutent, administratif commerce bâtiment sanitaire et social, animation, hôtellerie restauration ... à Sisteron, Digne les Bains et Manosque.

Contact :
04 92 52 55 70

VENDREDI 9 JUILLET (suite)

VOLONNE	Durance Nautique	A la recherche du Castor en Durance >24/09	19H30-21H	☎ 06 81 32 72 76
BANON	Eglise-Haute	CONCERT CONTRAPUNTO	20H30-23H00	☎ 04 92 73 37 35
MOUSTIERS STE M.	Cour de l'Ecole	Cinéma de Plein Air : «Cruella»	...	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Asso. Harmoning	Conférence «L'intelligence émotionnelle»	17H00-18H30	☎ 04 92 79 65 05
ORAISON	place du kiosque	Bal	21H00	☎ 06 50 67 62 18
FORCALQUIER	Hôtel d'Astier	Faux Jours (poésie-performance)	21H00-22H00	☎ 06 63 93 94 82
DIGNE-LES-BAINS	centre-ville	Les Vendredis Dignois (les vendredis >27/08)	18H00-21H00	☎ ...
MANOSQUE	Place hotel de ville	Concert: British Legend	19H00-00H00	☎ ...
MANOSQUE	Porte Guilhempierre	Concert : Serge Colin	...	☎ ...
SAINTE-TULLE	Ruelle des Lavoirs	Festival autour des Lavoirs >10/07	21H	☎ ...
PUIMOISSON	Place du Paty	Concert JM Desmoreplan	21H	☎ 06 83 20 45 91

SAMEDI 10 JUILLET

SAINTE-TULLE	Ruelle des Lavoirs	Concert «THE FRENCH TOUCH NZ»	21H00-00H00	☎ ...
CHÂTEAU-ARNOUX	MJC	Juillet tiene duende ! 2021 >12/07	Journée	☎ 06 07 56 22 13
BANON	Salle des fêtes	Cinéma de Pays à Banon >15/09/2021	18H30-21H	☎ 09 63 04 56 52
FORCALQUIER	CRIC	Exposition permanente «Imaginaires»	9H-18H	☎ 06 95 42 84 05
QUINSON	Musée de Préhistoire	Exposition «Préhito'Art du Verdon» >31/08	10H-20H	☎ 04 92 74 09 59
MOUSTIERS STE M.	ferme Saint-Saturnin	Ateliers pêche gratuits au lac de Sainte-Croix !	...	☎ 04 92 32 25 40
LURS	l'atelier NY.	Inauguration de l'atelier de Paul Hamot >18/07	...	☎ 06 63 16 01 66
ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs (tous les samedis >15/09)	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
FORCALQUIER	Hôtel d'Astier	Ca se dit le Samedi	Journée	☎ 06 95 42 84 05
DIGNE-LES-BAINS	Pl. d'eau des Ferréols	Cours gratuits de yoga au plan d'eau	8H30-9H30	☎ 06 03 68 36 54
MANOSQUE	Lac des Vannades	Beach rowing	16H00	☎ 06 03 44 46 22
MANOSQUE	Eglise Saint Sauveur	Concert Orchestre National Avignon-Provence	21H00-22H30	☎ 07 88 36 02 61
STE-CROIX-DU-V	Allée Elie Giraud	Fête de la Lavande	7H00-18H00	☎ 06 41 48 10 16
VALENSOLE	Avenue segond	Fête de l'été 2021	19H00	☎ 06 08 99 10 05
MANOSQUE	Porte Soubeyran	Laty Jazz	18H00-21H00	☎ ...
MANOSQUE	Place du Dr Joubert	One Man Band	18H00-21H00	☎ ...
MANOSQUE	Pl. des Observantins	Cinema : Le sens de la fête	21H00	☎ ...
SAINTE-TULLE	Ruelle des Lavoirs	Festival autour des Lavoirs	21H	☎ ...

SAISON
2021

MariO BistrO
RECRUTE

Serveur/Serveuse - Aide de Cuisine

Débutant(e) accepté(e) si motivé(e)

Rejoignez l'équipe rapidement !



3, Route de la Bastide des Jourdans
04860 Pierrevert
Tél. 04 92 87 44 09
mariobistro04@hotmail.com

DIMANCHE 11 JUILLET

Oraison	Zone Artisanale	Spectacle de cirque aérien	19H-20h	☎ 07 49 21 88 89
FORCALQUIER	C. d'art Boris Bojnev	Exposition Serge Fiorio > 19/09	...	☎ 04 92 70 91 19
MOUSTIERS STE M.	Musée de la Faïence	Expo. Terres Noires / Terres Blanches > 29/08	...	☎ 04 92 74 67 84
MOUSTIERS STE M.	Place de l'Eglise	Concert de musique celtique : ensemble Ceiltika	18H30	☎ ...
QUINSON	Rue du Cours N.	Vide-greniers (tous les jours > 11/08)	Journée	☎ 06 88 93 72 97
DIGNE-LES-BAINS	Parking Carrefour	Brocante	Journée	☎ 06 68 64 03 15
VOLX	...	Vide Grenier	journée	☎ 06 12 44 33 06

LUNDI 12 JUILLET

MANOSQUE	Hôtel Raffin	Expo. Vincent Munier - Toucher le monde > 30/10	...	☎ 04 92 70 54 54
LURS	Galerie Pigments	Exposition «Voisinage» > 26/08	14H30-19H00	☎ 06 88 49 75 07
SISTERON	Espace d'Ornano	Exposition Yann Letestu > 19/09	14H30-19H00	☎ 04 92 61 54 50
SISTERON	Chapelle St Domin	Duo mellophone et piano	21H00	☎ 06 61 12 71 95
Oraison	Ecole de cirque	Rencontres aériennes du 04 (2e ed.)	Journée	☎ 04 92 75 36 86
STE-CROIX-DU-V	Le lac	Marché Nocturne (tous les lundis > 16/08)	17H00-23H00	☎ 06 41 48 10 16

MARDI 13 JUILLET

PEYRUIS	piscine municipale	Initiation et baptêmes de plongée sous-marine	Journée	☎ 07 81 87 37 05
LARDIERS	La Commanderie	Festoyons - Enfin les pieds sous la table ! > 25/07	...	☎ 06 73 26 36 57
REILLANNE	vieux village	Galerie des Arts en Luberon > 26/09	10H30-19H	☎ 06 73 13 52 78
QUINSON	Parking musée	Le bas Verdon à Quinson: Histoire et évolution	...	☎ 07 87 54 54 77
FORCALQUIER	Rue Marius Debut	Les ateliers ouverts > 31/08 2021	...	☎ 06 08 27 38 35
MOUSTIERS STE M.	Stade de football	Feu d'artifice à l'occasion de la Fête Nationale	22H30	☎ 04 92 74 67 84
MOUSTIERS STE M.	Place de l'Eglise	«Place à la Musique» : Concert avec «The Page»	21H00	☎ 04 92 74 67 84
GRÉOUX-LES-BAINS	Asso. Harmoning	Conférence «La construction des émotions»	17H00-18H30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musiques à Pauline	19H00-20H30	☎ 04 92 78 01 08
Oraison	Place du kiosque	Captain Jo	21H00	☎ 06 50 67 62 18
MANOSQUE	Place Du Terreau	Bal des pompiers et Feu d'artifice	16H00-00H00	☎ ...
MANOSQUE	Le Mirador	Soirée Feu d'artifice	...	☎ 04 92 72 00 70



**SCULPTURES
MONUMENTALES**



Ve RENCONTRES

En plein coeur du village

Exposition à ciel ouvert et grandeur nature
20 artistes venus d'horizons divers et variés
Un véritable parcours artistique

1^{ER} MAI > 31 OCTOBRE
MOUSTIERS-SAINTE-MARIE



www.moustiers.fr

MERCREDI 14 JUILLET

LES MÉES	Lac des Méés	Les échappées Sonores aux Méés (toute l'année)	...	☎ 04 92 64 27 34
ORAISON	Cour de l'école	Les nuits du cinéma en plein air >10/09/2021	21H-23H45	☎ 09 63 04 56 52
MOUSTIERS STE M.	Centre du village	Les Renc. de Sculptures Monumentales >31/10	...	☎ 04 92 74 67 84
MOUSTIERS STE M.	Place de l'Eglise	«Place à la Musique» : Concert avec «Onda Ya»	21H00-23H00	☎ 04 92 74 67 84
GRÉOUX-LES-BAINS	Place de l'Hôtel de Ville	Feu d'artifice	22H00-22H30	☎ 04 92 78 00 25
SISTERON	La Citadelle	Feu d'artifice	22H00	☎ 04 92 61 36 50
ST MARTIN DE B.	Place de la libération	Brocante Vide grenier	Journée	☎ 04 92 71 19 61

JEUDI 15 JUILLET

DIGNE LES BAINS	A définir	Concert «Les TOONS»	21H-22h30	☎ 04 92 30 52 89
SISTERON	Office de Tourisme	découverte des fortifications de Sisteron>29/08	11H-12H15	☎ 04 92 61 54 50
MOUSTIERS STE M.	Place de l'Eglise	A «l'ouest», un western accidento burlesque!	18H-19H	☎ 04 92 74 67 84
BANON	Salle des fêtes	Cinéma de Pays à Banon>15/09/2021	18H30-21H	☎ 09 63 04 56 52
VACHÈRES	église St-Christophe	Concert Léa César et Hermine Forray	21H00-22H15	☎ 06 31 00 14 35
LARDIERS	La Commanderie	l' Art célébré >30/08	Journée	☎ 06 73 26 36 57
FORCALQUIER	Jardin des Cordeliers	Cooksound Festival - Anniv. des 10 ans >17/07	...	☎ 06 13 01 30 23
STE-CROIX-DU-V.	Place Saint Sauveur	Cinéma en plein air (tous les jeudis >12/08)	21H00	☎ 04 92 77 84 10
REILLANNE	Salle Associations	Collecte de sang. mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr	14H30 - 19H	☎ ...

VENDREDI 16 JUILLET

VOLONNE	...	Dédicace «Monique Roux-Revelli»	Journée	☎ 04 92 64 30 38
CHÂTEAU-ARNOUX	...	Fête Votive de Saint-Auban	Journée	☎ 06 48 81 71 12
RIEZ	ruelles de Riez	2000 pas pour 2000 ans	9H30-12H	☎ 06 74 49 48 09
BANON	Eglise-Haute	RÉCITAL «Guitare, Cetera, Vihuela, et Zarb»	20H30-22H30	☎ 04 92 73 37 35
MOUSTIERS STE M.	Cour de l'Ecole	Cinéma de Plein Air : «Pierre Lapin 2»	21H30	☎...
GRÉOUX-LES-BAINS	Asso. Harmoning	Conférence «La palette des émotions»	17H00-18H30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Les animations des nocturnes	19H00-23H00	☎ 04 92 78 01 08

Nouveau ŠKODA
ENYAQ iV
100% ÉLECTRIQUE

La voiture de demain pour les gens d'aujourd'hui

ŠKODA
SIMPLY CLEVER

AUTONOMIE (WLTP) : 500 KM
ÉMISSIONS DE CO₂ : 0 G/KM

N'attendez plus pour prendre rendez-vous avec

la nouvelle équipe commerciale

de votre concession Skoda

DIGNE AUTOS
31 Avenue Gutenberg
04000 Digne-les-Bains
Tél. 04 92 30 80 30

VENDREDI 16 JUILLET (suite)

SISTERON	Pl. d'Eau des Marres	Les Ecrans du Lac	...	☎ 07 89 08 95 56
FORCALQUIER	Office de tourisme	Danielle Garnier - Peintures 31/07	...	☎ 06 45 65 33 19
FORCALQUIER	Office de tourisme	Rando littéraire «La maison assassinée»	7H30-12H00	☎ 06 83 28 73 54
MANOSQUE	Parc de Drouille	Musiks à Manosque - Kimberose	21H30-00H00	☎ 04 92 70 35 21
VALENSOLE	Avenue de Provence	Théâtre : En avant la musique	20H30-22H15	☎ 06 74 54 59 99
MANOSQUE	Porte Soubeyran	Mr Orange	18H00-20H00	☎...
DIGNE-LES-BAINS	Centre ville	Les Vendredis Dignois (les vendredis >27/08)	18H00-21H00	☎...
SAINT-JURS	Ferme de Vauvenières	Visite distillerie, apérit. et boutique éphémère. Sur résa	18H30	☎ 06 50 74 37 11

SAMEDI 17 JUILLET

SISTERON	La Citadelle	66èmes Nuits de la Citadelle >13/08/2021	21H30	☎ 04 92 61 06 00
MOUSTIERS STE M.	Cour de l'Ecole	« Verdon Valensole » : le territoire en images	21H30-22H30	☎ 04 92 74 67 84
DIGNE-LES-BAINS	Plan d'eau des Ferréols	Cours gratuits de yoga au plan d'eau	8H30-9H30	☎ 06 03 68 36 54
MANOSQUE	Parc de Drouille	Musiks à Manosque - Tom Leeb	21H30-00H00	☎ 04 92 70 35 21
STE-CROIX-DU-V.	Le Village	Soirée Tropical	...	☎ 04 92 77 85 29
MANOSQUE	Place Hotel de Ville	Square Cats	18H00-20H00	☎...
GRÉOUX-LES-BAINS	Parc Morelon	Brocante	journée	☎06 81 33 73 31

DIMANCHE 18 JUILLET

PEYRUIS	Piscine municipale	Initiation et baptêmes de plongée sous-marine	Journée	☎ 07 81 87 37 05
MOUSTIERS STE M.	Place de l'Eglise	Let's go music tour and video	21H00-00H00	☎...
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musiques à Pauline avec Les Affranchis	17H00-18H30	☎ 04 92 78 01 08
SISTERON	La Citadelle	des rapaces en plein vol >22/08	...	☎ 04 92 61 06 00
MANOSQUE	Parc de Drouille	Musiks à Manosque - Ayo	21H30-00H00	☎ 04 92 70 35 21
ST ÉTIENNE LES O.	...	Grand vide grenier brocante	Journée	☎ 04 92 76 66 55
PUIMOISSON	Rues du Village	Grand vide maison - expo artistes	9h-12h30	☎ 06 83 20 45 91
MANOSQUE	Promenade A. Millot	Garden Swing	18H00-20H00	☎...
PUIMOISSON	Village	13ème rassemblement voitures anciennes	9h-12h30	☎06 03 29 69 65



Les Vendredis Dignois

- ★ Animations & shopping en centre-ville
- ★ Concerts dans les rues
- ★ Marché d'art et artisanat
- ★ Animations nocturnes ludiques et sportives...

Tous les vendredis :
18h à 21h
Digne-les-Bains

du **02** Juillet
au **27** Août

Infos : www.dignelesbains.fr

LUNDI 19 JUILLET

MOUSTIERS STE M.	Petit Lac	Les Ecrans du Lac « Il était un Verdon »	21H30	☎...
LURS	Galerie Pigments	Exposition «Voisinage» >26/08	14H30-19H00	☎ 06 88 49 75 07
MANOSQUE	Parc de Drouille	Musiks à Manosque - Suzane	21H30-00H00	☎ 04 92 70 35 21
MANOSQUE	Place Pagnol	T3rtio	18H00-20H00	☎...

MARDI 20 JUILLET

VALENSOLE	Grande fontaine	A la découverte des sources de Valensole>07/09	17H	☎ 04 92 71 19 41
GRÉOUX-LES-BAINS	Asso. Harmoning	Conférence «La communication émotionnelle»	17H00-18H30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Les concerts du mardi avec Siotantka	19H00-20H30	☎ 04 92 78 01 08
SISTERON	Cathédrale	Les Nuits de la Citadelle : Les larmes de la Vierge	21H30	☎ 04 92 61 06 00
SISTERON	Galerie Domnine	Exposition du photographe Pierre Gable>22/08	...	☎ 04 92 61 54 50
ORAISON	Ecole de cirque	Stage cirque >23/07	...	☎ 04 92 75 36 86
FORCALQUIER	...	Les ateliers de Numéro Zéro >25/07	...	☎ 06 38 47 58 65
STE-CROIX-DU-V.	Base de Loisirs	Les Ecrans du Lac : l'Eau Vive	20H30	☎ 04 92 77 85 29
CRUIS	Cloître	K'Fe Quoi en Goguette «LE SECRET»	...	☎...

MERCREDI 21 JUILLET

ST-MARTIN BRÔMES	8 rue Grande	LES COUPS DE CŒUR de St-Martin de Brômes	21h30-23H00	☎ 06 09 94 66 15
MOUSTIERS STE M.	Place de l'Eglise	Soirée Disco/Funk avec «Funky French League»	21H-23H	☎ 04 92 74 67 84
GRÉOUX-LES-BAINS	Chateau Laval	Balade théâtrale Souvenirs des collines	19H00-20H30	☎ 04 92 78 01 08
SISTERON	Rues commerçantes	Marché nocturne	16H00-22H00	☎ 07 87 16 34 68
STE-CROIX-DU-V.	Allée Elie Giraud	Fête des Belges	18H30-23H30	☎ 06 41 48 10 16
L'ESCALE	...	Oiseaux et castor de la Durance à l'aube	07H00-9H30	☎ 07 72 16 15 92
BANON	Eglise-haute	Rencontres musicales de Haute-Provence	19H00	☎ 06 60 79 34 24
DIGNE-LES-BAINS	Salle Gavots	Collecte de sang. mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr	8H-12H30	☎ ...
CRUIS	Cloître	K'Fe Quoi en Goguette «LE SECRET»	...	☎...



9^{ème} Festival Les Coups de Cœur de St-Martin de Brômes

Spectacles en plein air - 21h30

Du 21/07 au 25/07 2021

Mercredi 21 & dimanche 25 juillet
« Feydeau-Courteline »

Judi 22 juillet
« Le mariage forcé »

Vendredi 23 juillet
« Trash Thérapie »

Samedi 24 juillet
« Divas »

Réservations obligatoires - Tél. 06 09 94 66 15 - 04 92 71 19 61

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

JEUDI 22 JUILLET

DIGNE LES BAINS	A définir	Marine ficher et le Bastringue	21H-22h30	☎ 04 92 30 52 89
BANON	Village	JOURNÉE REGAIN	8H00-23H00	☎ 04 92 73 37 35
MOUSTIERS STE M.	Place de l'Eglise	Géotours Moustiers 2021	8H45-12H30	☎ 04 92 36 70 70
SISTERON	Place de la Mairie	Soirée musicale	...	☎ 06 83 73 84 02
BANON	Eglise-Haute	Concert : Gael Faure	20H30	☎ 04 92 73 37 35
ST MARTIN BROMES	Cour ancienne Ecole	festival «Les Coups de Coeur de St Martin»>25/07	21H30	☎ 06 09 94 66 15
CRUIS	Cloître	K'Fe Quoi en Goguette «LE SECRET»	...	☎...

VENDREDI 23 JUILLET

RIEZ	ruelles de Riez	2000 pas pour 2000 ans	9H30-12H	☎ 06 74 49 48 09
BANON	Eglise-Haute	CONCERT DUO AVES	20H30-23H00	☎ 04 92 73 37 35
MOUSTIERS STE M.	Cour de l'Ecole	Cinéma de Plein Air : «Les Croods 2	21H30	☎...
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Concert Les types à Pied	21H00-22H30	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Asso. Harmoning	Conférence «La bonne gestion des émotions»	17H00-18H30	☎ 04 92 79 65 05
SISTERON	Le Thor	Fête du Thor>25/07		☎ 06 76 94 77 38
ORAISON	Lac des buissonnades	Les écrans du lac	21H00-23H55	☎ 09 63 04 56 52
FORCALQUIER	C. de Forcalquier	Concert Rencontres Musicales de Haute-Provence	18H00-19H30	☎ 06 03 35 78 44
DIGNE-LES-BAINS	Col du Corobin	Cols réservés aux cyclistes 2021	9H00-12H00	☎ 04 92 32 05 05
STE-CROIX-DU-V.	Place Saint Sauveur	Kabaret	21H00	☎ 04 92 77 85 29
MANOSQUE	Place hotel de ville	Massillia sound gospel	21H00-00H00	☎...
DIGNE-LES-BAINS	Centre ville	Les Vendredis Dignois (les vendredis >27/08)	18H00-21H00	☎...
SAINT-JURS	Ferme de Vauvenières	Visite distillerie, apérit. et boutique éphémère. Sur résa	18H30	☎ 06 50 74 37 11
ST MARTIN BROMES	Cour ancienne Ecole	Festival «Les Coups de Coeur de St Martin»>25/07	21H30	☎ 06 09 94 66 15



En partenariat avec



marché de producteurs

randos littéraires

lectures - conférences

ateliers enfants

concerts

animations

Journée Regain

jeudi 22 juillet
Banon
à partir de 8h

Info / Résa : 04 92 73 37 35
www.banonculture.com

INNOVANCE
ALPES
SUD
COTE D'AZUR

ALPES
PROVENCE
COTE D'AZUR

commune de
BANON
cœur de la Haute Provence



SAMEDI 24 JUILLET

L'ESCALE	...	1er Trail Nocturne de l'Escalo	20h30-00H00	☎ 06 80 02 26 23
BANON	Eglise-Haute	CONCERT PIANO ANDRES JIMENEZ	20H30-23H00	☎ 04 92 73 37 35
MOUSTIERS STE M.	Musée de la Faïence	Nocturne Musicale au Musée de la Faïence	21H00	☎ 04 92 74 61 64
GRÉOUX-LES-BAINS	Bord du Verdon	Concert Pop Rock au bord du Verdon	20H00-23H00	☎ 07 60 34 00 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Bord du Verdon	Olympiades Gryséliennes >25/07	10H00-18H00	☎ 07 60 34 00 54
SISTERON	Centre ville	Sisteron au temps Viking >25/07	Journée	☎ 06 08 74 46 85
ORAISON	place du kiosque	Soirée mousse	21H00	☎ 06 50 67 62 18
FORCALQUIER	Couvent des Cordeliers	Concert-spectacle des Rencontres Musicales	21H30-23H00	☎ 04 92 75 10 02
MANOSQUE	Place du Terreau	Laty Jazz	18H00-21H00	☎...
MANOSQUE	Place du Dr Joubert	One Man Band	18H00-21H00	☎...
MANOSQUE	Pl. des Observantins	Cinéma : Le Tombeau des Lucioles	21H00	☎...
ST MARTIN BROMES	Cour ancienne Ecole	Festival «Les Coups de Coeur de St Martin»>25/07	21H30	☎ 06 09 94 66 15
PUIMOISSON	Place St Eloi	Journée autour du livre	16H	☎ 06 83 20 45 91

DIMANCHE 25 JUILLET

ST MICHEL L'OBS	...	Grand vide grenier brocante	Journée	☎ 06 27 64 31 72
PEYRUIS	Piscine municipale	Initiation et baptêmes de plongée sous-marine	Journée	☎ 07 81 87 37 05
MONTFURON	Place du village	Livres et revues en vrac	Journée	☎ 06 45 16 91 61
SISTERON	Cloître Saint Dominique	Les Nuits de la Citadelle : concert violon et piano	21H30	☎ 04 92 61 06 00
FORCALQUIER	Ntre-Dame du bourguet	Festival de musique de chambre	15H00-19H00	☎ 06 60 79 34 24
MANOSQUE	Rue Guilhemperre	«Les dimanches brocante de côté Guilhemperre»	Journée	☎ 06 99 56 91 36
ST MARTIN BROMES	Cour ancienne Ecole	Festival «Les Coups de Coeur de St Martin»>25/07	21H30	☎ 06 09 94 66 15
PUIMOISSON	Cour école	Pièces de Théâtre «Sous le Vent»	...	☎ 06 83 20 45 91

24 & 25 JUILLET 2021

OLYMPIADES GRYSELIENNES



Gréoux-Les-Bains

- Challenge de 5 épreuves sportives par équipe de 5
- Course de Run Archery, Course de VTT, Course de Trail, Course de Kayak, Concours de pétanque
- Trois catégories : Femmes - Hommes - Mixtes
- Représentez votre ville, votre camping, votre hôtel, votre famille, votre école, votre société... **Remportez le trophée et remettez-le en jeux tous les ans !**

Informations & inscriptions par mail : cof.greoux@gmx.fr



LUNDI 26 JUILLET

SIMIANE-LA-R.	Jardin de l'Abbaye	Concert sous les étoiles	21H00-23H00	☎ 04 92 75 94 19
MOUSTIERS STE M.	Cour de l'École	Les Désaccordés - Pièce de Théâtre	...	☎ 06 33 97 49 78
PEIPIN	...	Duo mellophone et piano	21H00	☎ 06 61 12 71 95
SISTERON	Place de la République	Concert années 80	...	☎ 04 92 61 00 37
FORCALQUIER	Espace culture	Conférences festival de musique de chambre	11h00-12h00	☎ 06 60 79 34 24

MARDI 27 JUILLET

PEYRUIS	Piscine municipale	Initiation et baptêmes de plongée sous-marine	Journée	☎ 07 81 87 37 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Avenue des Alpes	Conférence : Les compétences émotionnelles	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Les concerts du mardi avec The Freshfrogs	19H00-20H30	☎ 04 92 78 01 08
BANON	Gymnase	Collecte de sang. mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr	8H30 - 12H30	☎ ...
MONTLAUX	Salle des Fêtes	K'Fe Quoi en goguette «La Brise de la Pastille»	...	☎ ...

28>31 JUILLET /// GRÉOUX-LES-BAINS



AMBIANCE CALIENTE!

Spectacles, animations, déambulations, batucada sur des rythmes endiablés...

RENSEIGNEMENTS
04 92 78 01 08
OFFICE DE TOURISME

ICI
et nulle part ailleurs !

Destination
HAUTE-PROVENCE
DURANCE LUBERON VERDON

f Instagram Twitter
durance-luberon-verdon.com

MERCREDI 28 JUILLET

DIGNE LES BAINS	Plan d'eau	Duo piano & violon	20H-21H30	☎ 04 92 30 52 89
MOUSTIERS STE M.	Place de l'Eglise	Concert avec The Shoeshiners Band	21H00	☎ 04 92 74 67 84
VACHÈRES	église St-Christophe	Concert Marie-Claudine et Dimitri Papadopoulos	21H00-22H10	☎ 06 31 00 14 35
GRÉOUX-LES-BAINS	...	Greoux de Janeiro#5 >31/07	...	☎ 04 92 78 01 08
SISTERON	Rues commerçantes	Les Rues en Fête	Journée	☎ 07 87 16 34 68
QUINSON	Place de Verdun	11ème Festival Jazz Verdon à Quinson	21H00	☎ 04 92 74 40 25
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Randonnée littéraire à Volx : «L'Illiade»	9H00-12H00	☎ 04 92 70 54 54
STE-CROIX-DU-V.	Eglise	Dialogues avec l'oiseau	21H00	☎ 04 92 77 85 29
MONTLAUX	Salle des Fêtes	K'Fe Quoi en goguette «La Brise de la Pastille»	...	☎ ...

JEUDI 29 JUILLET

MOUSTIERS STE M.	Place de l'Eglise	«Sous l'chantier, la plage» - Théâtre acrobatique	18H00	☎ 04 92 74 67 84
FORCALQUIER	Espace culturel	Conférences festival de musique de chambre	11H00-12H00	☎ 06 60 79 34 24
PIERREVERT	...	Festival l'EtOFFe des Nuits > 1/08	...	☎ ...
MONTLAUX	Salle des Fêtes	K'Fe Quoi en goguette «La Brise de la Pastille»	...	☎ ...

VENDREDI 30 JUILLET

RIEZ	ruelles de Riez	2000 pas pour 2000 ans	9H30-12H	☎ 06 74 49 48 09
BANON	Eglise-Haute	«J'ÉTAIS CRU, JE FUS CUIT, J'AI BRÛLÉ» Spectacle	20H30-23H	☎ 04 92 73 37 35
MOUSTIERS STE M.	Cour de l'Ecole	Cinéma de Plein Air : « Hôtel Transylvanie	21H30	☎...
GRÉOUX-LES-BAINS	Asso. Harmoning	Conférence «L'intelligence émotionnelle»	17H00-18H30	☎ 04 92 79 65 05
ORAISON	place du kiosque	Soirée DJ	21H00	☎ 06 50 67 62 18
FORCALQUIER	couvent des Cordeliers	Festival de musique de chambre	21H00-22H30	☎ 04 84 54 95 10
MANOSQUE	Place Pagnol	1ere partie lounge / Rosaway	19H00-00H00	☎...
MANOSQUE	Place saint Sauveur	La Marabunta	19H00-00H00	☎...
DIGNE-LES-BAINS	Centre ville	Les Vendredis Dignoï (les vendredis >27/08)	18H00-21H00	☎...
SAINT-JURS	Ferme de Vauvenières	Visite distillerie, apéro et boutique éphémère. Sur résa	18H30	☎ 06 50 74 37 11
PIERREVERT	...	Festival l'EtOFFe des Nuits >01/08	...	☎...

CRÉATION
ACCOMPAGNEMENT
ATELIERS
PRODUCTION CULTURELLE
DANSE



AUDIOVISUEL
EXPOSITIONS PHOTO
SPECTACLES
KINO ÉVÉNEMENTS

ORGANISATEUR OFFICIEL
DES ÉVÉNEMENTS

L'étOFFe
des Nuits



✉ collectifoff04@gmail.com

SUIVEZ NOUS SUR CollectifOFF

SAMEDI 31 JUILLET

ESPARRON DU V.	Salle polyvalente	Pôle Expo	10H30-19h30	☎ ...
VOLONNE	...	XVIème fête médiévale	Journée	☎ 04 92 64 17 64
DIGNE-LES-BAINS	Centre ville	75ème Corso de la Lavande > 03/08/2021	journée	☎ 06 34 41 86 29
MOUSTIERS STE M.	Musée de la Faïence	Nocturne Musicale au Musée de la Faïence	21H00	☎ 04 92 74 61 64
VALENSOLE	Avenue segond	Fête de l'été 2021	19H00	☎ 06 08 99 10 05
MANOSQUE	Place des Marchands	Bruno Klimis	18H00-21H00	☎...
MANOSQUE	Promenade A. Millot	Atoll Trio	18H00-21H00	☎...
MANOSQUE	Pl des Observantins	Cinéma : Crésus	21H00	☎...
PIERREVERT	...	Festival l'EtOFFe des Nuits > 01/08	...	☎...
VOLX	Resto Chez Lumady	Soirée à thème - Ambiance musicale	...	☎ 04 82 73 02 17

DIMANCHE 1 AOÛT

VOLONNE	Centre du village	Fête Médiévale de Volonne	Journée	☎ 04 92 64 17 64
SISTERON	Théâtre de la C.	Les Nuits de la Citadelle : la mégère apprivoisée	21H30	☎ 04 92 61 06 00
RIEZ	Allée Louis Gardiol	Du passé au présent	...	☎ 06 80 73 32 77
PIERREVERT	...	Festival l'EtOFFE des Nuits	...	☎...

LUNDI 2 AOÛT

MOUSTIERS STE M.	Église paroissiale	Concert avec le Duo Arpeggione	21H00	☎ 04 92 74 67 84
MALLEMOISSON	Ecole Communale	Collecte de sang. mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr	14H30 -19H	☎ ...

MARDI 3 AOÛT

PEYRUIS	Piscine municipale	Initiation et baptêmes de plongée sous-marine	Journée	☎ 07 81 87 37 05
VALENSOLE	grande fontaine	A la découverte des sources de Valensole > 07/09	17H	☎ 04 92 71 19 41
GRÉOUX-LES-BAINS	Asso. Harmoning	Conférence «La construction des émotions»	17H00-18H30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musiques à Pauline avec Delta Blue	19H00-20H30	☎ 04 92 78 01 08
LIMANS	Place Mairie	K'fé Quoi en goguette «La Chica»	...	☎ ...

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.

MERCREDI 4 AOÛT

MOUSTIERS STE M.	Ferme Saint-Saturnin	Ateliers pêche gratuits au lac de Sainte-Croix !	...	☎ 04 92 32 25 40
MOUSTIERS STE M.	Place de L'Eglise	Concert avec «Piel Canela»	21H00	☎ 04 92 74 67 84
GRÉOUX-LES-BAINS	Chateau Laval	Balade théâtrale Souvenirs des collines	19H00-20H30	☎ 04 92 78 01 08
SISTERON	Cloître St Dominique	Les Nuits de la Citadelle : Paris Mozart Orchestra	21H30	☎ 04 92 61 06 00
SISTERON	Rues commerçantes	Marché nocturne	16H00-22H00	☎ 07 87 16 34 68
FORCALQUIER	Place du Bourguet	Foire aux produits de Haute-Provence	9H00-19H00	☎ 06 89 58 04 98
IMANS	Place Mairie	K'fé Quoi en goguette «La Chica»	...	☎ ...

JEUDI 5 AOÛT

DIGNE LES BAINS	A définir	Concert «Pepe Ly»	21H-22H30	☎ 04 92 30 52 89
MOUSTIERS STE M.	Cour de l'Ecole	Fouch et les 8 péchés capitaux	...	☎ ...
SISTERON	Place de la Rép.	Spectacle humoristique	...	☎ 06 83 73 84 02
FORCALQUIER	Forcalquier et alentours	Les Oralies >10/08	...	☎ 06 95 42 84 05
LIMANS	Place Mairie	K'fé Quoi en goguette «La Chica»	...	☎ ...

VENDREDI 6 AOÛT

MALLEFOUGASSE	...	Nuit des étoiles	...	☎ 06 19 37 07 63
VOLONNE	Durance Nautique	A la recherche du Castor en Durance >24/09	19H30-21H	☎ 06 81 32 72 76
MOUSTIERS STE M.	Cour de l'Ecole	Cinéma de Plein Air	21H30	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Asso. Harmoning	Conférence «La palette des émotions»	17H00-18H30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Les animations des nocturnes	19H00-23H00	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Place Hôtel de Ville	Ensemble National Reggae	21H00-00H00	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Centre ville	Les Vendredis Dignoï (les vendredis >27/08)	18H00-21H00	☎ ...
SAINT-JURS	Ferme de Vauvinières	Visite distillerie, apérit. et boutique éphémère. Sur résa	18H30	☎ 06 50 74 37 11
STE TULLE	Salle Vachier	Collecte de sang. mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr	14H30 - 19H	☎ ...



MOUSTIERS -SAINTE-MARIE

Terres Noires
Musée de la Faïence

Terres Blanches
Galerie de l'ancien Presbytère

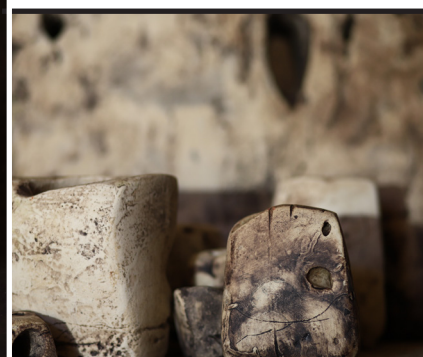
3 JUILLET > 29 AOÛT

Tous les jours sauf le mardi de 10h à 12h30 et de 14h à 19h

www.moustiers.fr



Marie-Odile SAVIGNY
Céramiste-Verrier



SAMEDI 7 AOÛT

MOUSTIERS STE M.	Musée de la Faïence	Nocturne musicale au Musée de la Faïence	21H00	☎ 04 92 74 61 64
GRÉOUX-LES-BAINS	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes en août >29/08	15H00-18H00	☎ 04 92 78 01 08
SISTERON	Cloître St Dominique	Les Nuits de la Citadelle : Deep Rivers	21H30	☎ 04 92 61 06 00
RIEZ	Place Maxime Javelly	Salon du livre « La ruche des mots » >08/08	...	☎ 04 92 77 84 60
DIGNE-LES-BAINS	Parking Carrefour	Brocante	Journée	☎ 06 68 64 03 15
MANOSQUE	Parc de Drouille	La nuit du court métrage en Haute Provence	20H00-23H45	☎ 09 63 04 56 52
STE-CROIX-DU-V.	Le Village	Fête du Village : Soirée Winter	...	☎ 04 92 77 85 29
MANOSQUE	Porte Guilhempière	Impact	18H00-21H00	☎...
MANOSQUE	Place Joubert	Transylvanie	18H00-21H00	☎...

DIMANCHE 8 AOÛT


GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musiques à Pauline avec Les Patinkoufins	17H00-18H30	☎ 04 92 78 01 08
STE-CROIX-DU-V.	Le Village	Fête du Village : Soirée Latino	...	☎ 04 92 77 85 29
SAINT-JURS	Village	Marché créateurs - Vide maison - Musique - Ateliers	9H00-23h	☎ 06 88 82 75 10

LUNDI 9 AOÛT

SIMIANE-LA-R	Jardin de l'Abbaye	Concert sous les étoiles	21H00-23H00	☎ 04 92 75 94 19
MOUSTIERS STE M.	Cour de l'Ecole	Fouch et les 8 péchés capitaux	...	☎...
STE-CROIX-DU-V.	Le Village	Concours de Boules	...	☎ 04 92 77 84 10
PUIMOISSON	Route de Riez	9ème Nuit des Etoiles	21h45	☎06 03 29 69 65

MARDI 10 AOÛT

PEYRUIS	Piscine municipale	Initiation et baptêmes de plongée sous-marine	Journée	☎ 07 81 87 37 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Asso. Harmoning	Conférence «La communication émotionnelle»	17H00-18H30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musiques à Pauline	19H00-20H30	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Chapelle Ttes Aures	Les rendez vous de l'été - chanson française	18H00-19H30	☎ 06 03 70 01 05
MONTJUSTIN	Egl. ND des Neiges	K'Fe Quoi en goguette «Lior Shoov»	...	☎ ...



L'Antre Jeux

VENTE, LOCATION, TEST JEUX DE SOCIÉTÉ



SALLE DE JEU
3€ ACCÈS ILLIMITÉ



MAGIC
The Gathering

FRIDAY NIGHT MAGIC
DRAFT WEEK-END / PRERELEASE



WARHAMMER
40,000
AGE OF SIGMAR



SOIRÉES
JEUX DE SOCIÉTÉ

MARDI 17 AOÛT

GRÉOUX-LES-BAINS	Avenue des Alpes	Conférence : Les compétences émotionnelles	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musiques à Pauline	19H00-20H30	☎ 04 92 78 01 08

MERCREDI 11 AOÛT

MOUSTIERS STE M.	Place de l'Eglise	Concert avec «Captain Stambolov»	21H00	☎ 04 92 74 67 84
SISTERON	Rues commerçantes	Les Rues en Fête	...	☎ 07 87 16 34 68
MONTJUSTIN	Egl. ND des Neiges	K'Fe Quoi en goguette «Lior Shoov»	...	☎ ...

JEUDI 12 AOÛT

DIGNE LES BAINS	A définir	Cash Misère	21H-22H30	☎ 04 92 30 52 89
SISTERON	Office de Tourisme	découverte des fortifications de Sisteron >29/08	11H-12H15	☎ 04 92 61 54 50
MOUSTIERS STE M.	Place de l'Eglise	«Lune l'autre, c'est le soleil», spectacle circassien	18H00	☎ 04 92 74 67 84
QUINSON	Musée de Préhistoire	Cinéma en plein air : «L'eau Vive»	21H00-23H30	☎ 09 63 04 56 52
MONTJUSTIN	Egl. ND des Neiges	K'Fe Quoi en goguette «Lior Shoov»	...	☎ ...

VENDREDI 13 AOÛT

MOUSTIERS STE M.	Cour de l'Ecole	Cinéma de Plein Air	21H30	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence «La bonne gestion des émotions»	17H00-18H30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Les animations des nocturnes	19H00-23H00	☎ 04 92 78 01 08
SISTERON	Théâtre de la Citadelle	Les Nuits de la Citadelle : Folia	21H30	☎ 04 92 61 06 00
MANOSQUE	Place Hotel de Ville	Total Téléphone	19H00-00H00	☎ ...
MANOSQUE	Place Dr Joubert	Julien Fuentes	19H00-00H00	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Centre ville	Les Vendredis Dignois (les vendredis >27/08)	18H00-21H00	☎ ...

SAMEDI 14 AOÛT

MOUSTIERS STE M.	Musée de la Faïence	Nocturne Musicale au Musée de la Faïence	21H00	☎ 04 92 74 61 64
SISTERON	Rues commerçantes	Journée du Fait Main	Journée	☎ 07 87 16 34 68
FORCALQUIER	Hôtel d'Astier	Ca se dit le samedi	Journée	☎ 06 95 42 84 05
DIGNE-LES-BAINS	Plan d'eau des Ferréols	Cours gratuits de yoga au plan d'eau	8H30-9H30	☎ 06 03 68 36 54
MANOSQUE	Jardin de Voghera	Brassac Duo	18H00-21H00	☎ ...
MANOSQUE	Place Pagnol	Musica Do Brasil	18H00-21H00	☎ ...
MANOSQUE	Pl des Observantins	Cinéma : Le secret de Terabithia	21H00	☎ ...
VOLX	Resto Chez Lumady	Soirée à thème ambiance musicale	...	☎ 04 92 73 02 17

AGENDA

DIMANCHE 15 AOÛT

MANOSQUE	Promenade Millot	Brocante et vide grenier du lions club	Journée	☎ 04 92 76 66 55
MOUSTIERS STE M.	Place de l'Eglise	«Cumbia Chicharra» & «Pacheco Terror Dj»	18H00	☎ 04 92 74 67 84
ORAISON	Place Jaumary	Bal Orchestre Christian Yann	21H00	☎ 06 50 67 62 18

LUNDI 16 AOÛT

SIMIANE-LA-R	Jardin de l'Abbaye	Concert sous les étoiles	21H00-23H00	☎ 04 92 75 94 19
MOUSTIERS STE M.	Domaine du Petit Lac	Les Ecrans du Lac	21H00	☎...

MARDI 17 AOÛT

GRÉOUX-LES-BAINS	Avenue des Alpes	Conférence : Les compétences émotionnelles	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musiques à Pauline	19H00-20H30	☎ 04 92 78 01 08

MERCREDI 18 AOÛT

MOUSTIERS STE M.	Place de l'Eglise	Concert avec «Nai-Jah»	21H00	☎ 04 92 74 67 84
MANOSQUE	Place du Terreau	Summer Teen's Break	21H00-00H00	☎...
MANE	Muée et jardin Salagon	K'Fe Quoi en goguette «Bab L'Bluz»

JEUDI 19 AOÛT

DIGNE LES BAINS	...	Basilic Swing	21H-22H30	☎ 04 92 30 52 89
MOUSTIERS STE M.	Place de l'Eglise	Géotours Moustiers 2021	8H45-12H30	☎ 04 92 36 70 70
MOUSTIERS STE M.	Place de l'Eglise	Théâtre masqué	21H00-22H30	☎ 04 92 74 67 84



BROCANTE ET VIDE GRENIER

LIONS CLUB DE MANOSQUE

DIMANCHE 15 AOÛT 2021

MANOSQUE

Place du Docteur Joubert - Promenade Aubert Millot



RÉSERVATION PAR TÉLÉPHONE AU 04 92 76 66 55

LIONS CLUBS
MANOSQUE



VENDREDI 20 AOÛT

MOUSTIERS STE M.	Cour de l'École	Cinéma en Plein Air	21H30	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence «L'intelligence émotionnelle»	17H00-18H30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Les animations des nocturnes	19H00-23H00	☎ 04 92 78 01 08
ST-MARTIN-DE-B.	Place de la mairie	T3rtio - Les Estivales 2021	21H30	☎ 04 92 70 35 21
SISTERON	Citadelle	Spectacle «Quatuor à corps pour Mozart»	...	☎ 04 92 61 00 37
MANOSQUE	Place Saint-Sauveur	Springs	19H00-00H00	☎...
MANOSQUE	Porte Guilhempière	Red fox	19H00-00h00	☎...
DIGNE-LES-BAINS	Centre ville	Les Vendredis Dignoï (les vendredis >27/08)	18H00-21H00	☎...

SAMEDI 21 AOÛT

MOUSTIERS STE M.	Cour de l'École	« Verdon Valensole » : le territoire en images	21H00-22H00	☎ 04 92 74 67 84
SISTERON	...	Journées Napoléoniennes	9H00-21H00	☎ 07 87 16 34 68
ALLEMAGNE EN P.	PLACE 16 JUIN	Marché médiéval >22/08	17H00-23H00	☎ 04 92 75 01 73
ORAISON	Place du colonel Frume	Clôture des festivités de l'été «soirée dansante»	21H00	☎ 06 50 67 62 18
DIGNE-LES-BAINS	Plan d'eau des Ferréols	Cours gratuits de yoga au plan d'eau	8H30-9H30	☎ 06 03 68 36 54
MANOSQUE	Place Soubeyran	Atoll	18H00-21H00	☎...
MANOSQUE	Place des Marchands	One Man Band	18H00-21H00	☎...
MANOSQUE	Pl des Observantins	Cinéma : Mia et le lion blanc	21H00	☎...
MANOSQUE	Salles des Fêtes	Festival des jeux de Manosque >22/08	...	☎...
MANOSQUE	Le Mirador	Lucas en concert - Années 80	...	☎ 04 92 72 00 70

DIMANCHE 22 AOÛT

ST MICHEL L'OBS	...	Brocante et vide grenier	Journée	☎ 06 27 64 31 72
SISTERON	Parc Massot Devèze	Loto en plein air	...	☎ 06 83 73 84 02
MANOSQUE	Salles des fêtes	Festival des jeux	...	☎...



Assistanat
Communication
Événementiel

Les tâches administratives représentent pour vous une galère ?

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

Un évènement à organiser mais par où commencer ?

Faites votre métier, je m'occupe du reste !



AGENDA

LUNDI 23 AOÛT

MOUSTIERS STE M.	Place de l'Eglise	Florentin Fouch en concert	...	☎ ...
-------------------------	-------------------	----------------------------	-----	-------

MARDI 24 AOÛT

GRÉOUX-LES-BAINS	Asso. Harmoning	Conférence «La construction des émotions»	17H00-18H30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musiques à Pauline	19H00-20H30	☎ 04 92 78 01 08
SISTERON	Galerie Domnine	Exposition de l'Atelier du Bonheur >05/09	...	☎ 04 92 61 54 50
STE-CROIX-DU-V.	Place Saint Sauveur	Les Ecrans du Lac : Histoires et Mém. de la Vallée	21H	☎ 04 92 77 85 29

MERCREDI 25 AOÛT

DIGNE LES BAINS	Plan d'eau	Hommage à Michel Legrand	9H55	☎ 04 92 30 52 89
MOUSTIERS STE M.	Place de l'Eglise	Carte blanche à Sébastien Carretier	21H00	☎ 04 92 74 67 84

JEUDI 26 AOÛT

DIGNE LES BAINS	A définir	Concert «HEXA»	21H-22H30	☎ 04 92 30 52 89
MOUSTIERS STE M.	Lieu dit St-Saturnin	Concert à « La Cadeno Plage» avec «On The Run»	...	☎...
ST MICHEL L'OBS	...	1er Festival Kino Kabaret OFF Provence >28/8	...	☎...

VENDREDI 27 AOÛT

MOUSTIERS	Cour de l'Ecole	Cinéma de Plein Air	21H30	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence «La palette des émotions»	17H00-18H30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Fanfare le syndicat du chrome	19H00-23H00	☎ 04 92 78 01 08
SISTERON	...	Raid VTT Les Chemins du Soleil >28/08	...	☎ 04 92 61 36 50
STE-CROIX-DU-V.	Place Saint Sauveur	André Chiron chante Brassens	21H00	☎ 04 92 77 85 29
MANOSQUE	Place Hotel de Ville	Transylvanie	19H00-00H00	☎...
MANOSQUE	Promenade A. Millot	Symbioz	19H00-00H00	☎...
DIGNE-LES-BAINS	Centre ville	Les Vendredis Dignois (les vendredis >27/08)	18H00-21H00	☎...
ST MICHEL L'OBS	...	1er Festival Kino Kabaret OFF Provence >28/8	...	☎...

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

SAMEDI 28 AOÛT

ORAISON	...	1er tour cycliste des A.H.P. >29/08	12H30	☎ 06 81 71 06 85
MOUSTIERS STE M.	...	courses: «Verdon Swim Expérience» >29/08	...	☎ ...
MANOSQUE	Chapelle Toutes Aures	17 ème Festival Blues & Polar 2021	...	☎ 06 71 78 05 12
MANOSQUE	Place Pagnol	Vincent Calmar	18H00-21H00	☎ ...
MANOSQUE	Porte Soubeyran	Bruno Klimis	18H00-21H00	☎ ...
MANOSQUE	Pl des Observantins	Cinéma : Ready player one	21H00	☎ ...
ST-MICHEL-L'OBS	...	1er Festival Kino Kabaret OFF Provence >28/8	...	☎ ...

DIMANCHE 29 AOÛT

DIGNE-LES-BAINS	...	premier tour cycliste des alpes de haute provence	Journée	☎ 06 81 71 06 85
DIGNE-LES-BAINS	Plan d'eau des Ferréols	Cours gratuits de yoga au plan d'eau	9H00-10H00	☎ 06 03 68 36 54
MANOSQUE	Rue Guillhempierre	«Les dimanches brocante de côté Guillhempierre»	Journée	☎ 06 99 56 91 36

MARDI 31 AOÛT

MOUSTIERS STE M.	Centre village	Fête patronale Notre-Dame de Beauvoir >08/09	...	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence «La communication émotionnelle»	17H00-18H30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musiques à Pauline avec les garageurs	19H00-20H30	☎ 04 92 78 01 08

VENDREDI 3 SEPTEMBRE

VOLONNE	Durance Nautique	A la recherche du Castor en Durance >24/09	19H30-21H	☎ 06 81 32 72 76
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence «La bonne gestion des émotions»	17H00-18H30	☎ 04 92 79 65 05

SAMEDI 4 SEPTEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes > 26/09	15H00-18H00	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	Complexe sportif	Fête des associations 2021	10H00	☎ 04 92 70 95 79

DIMANCHE 5 SEPTEMBRE

DIGNE-LES-BAINS	Pl. d'eau des Ferréols	Cours gratuits de yoga au plan d'eau	9H00-10H00	☎ 04 92 70 77 77
DIGNE-LES-BAINS	Boulevard Gassendi	Forum des associations	...	☎ 04 92 31 58 13

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



Les mois de mai et juin ont marqué peu à peu un certain retour à la normale et tous les licenciés ont maintenant faim de basket et d'opposition. Le club s'était préparé et est très heureux de proposer une reprise hyperactive : Fête du Mini-Basket, Détection U12 à Tallard, Tournoi 3x3 à SuperDévoluy, Tournoi 5x5 à Madrid, Fête olympique à Manosque aux Vannades....Petit retour en arrière sur les événements passés...

LE HPB REPART À PLEIN RÉGIME !

BASKET

Le club ne s'arrêtera pas cet été et après la Fête du club HPB, le 26 juin à Vinon, il lance la **HPB Summer League**, et participera à **Manosque Vacances**.

Fête Nationale du Mini-Basket à Veyne pour les U7, U9 et U11



Les clubs de Digne et Haute Provence Basket se sont entendus pour reprendre la compétition au plus vite en **organisant des oppositions U13 à Digne et à Manosque**



Détection U12 (enfants nés en 2009 et 2010) à Tallard afin de former l'équipe départementale U13.



HPB Summer League pendant le mois de Juillet



Tournoi **OPEN PLUS ACCESS 3X3 ALPES DU SUD** à Superdévoluy avec une dizaine d'équipes HPB dont nos **U18+ qualifiés pour l'OPEN PLUS ACCESS 3X3 au CAP D'AIL**.

Même si la saison a une nouvelle fois été particulière, le HPB ne voulait pas renoncer à la Fête du Club et à son Assemblée Générale qui se sont déroulées le 26 juin à Vinon pour une belle journée conviviale.



Après une saison encore malmenée, le DLV XV ne lâche rien et prépare la prochaine saison. Nous faisons le point sur les sections, les horaires des entraînements et les dates de reprise. Tout l'été le DLV XV propose aussi des activités de découvertes du rugby, alors si cela vous tente, c'est le moment de rejoindre le club !

RUGBY

Les vacances d'été approchent et c'est aussi le moment de réfléchir aux activités sportives pour la rentrée. **Le DLV XV prépare la rentrée sportive qui aura lieu en août...**

Baby Rugby : Cette section réservée au plus jeunes, filles et garçons. Il faut avoir 3 ans révolus au moment de la demande de licence et au maximum 5 ans.

Entraînements :

Stade Manosque : le mercredi de 14h à 15h00 et le samedi de 10h30 à 11h30

Stade d'Oraison : le mercredi de 14h30 à 16h30

Stade de Vinon : le mercredi de 10h à 12h

Les horaires pourront être modifiées en début de saison

M6 (jeunes pousses - mixte) : pour les enfants nés en 2016

Entraînements :

Stade Manosque : le mercredi de 14h à 15h30

Stade d'Oraison : le mercredi de 14h30 à 16h30

Stade de Vinon : le mercredi de 10h à 12h



M8 (jeunes pousses - mixte) : pour les enfants nés en 2014 et 2015

Entraînements :

Stade Manosque : le mercredi de 14h à 16h

Stade d'Oraison : le mercredi de 14h30 à 16h30

Stade de Vinon : le mercredi de 10h à 12h

M10 (catégories poussins/poussines - mixte) : pour les enfants nés en 2012 et 2013

Entraînements :

Stade Manosque : le mercredi de 14h à 16h

Stade d'Oraison : le mercredi de 14h30 à 16h30

Stade de Vinon : le mercredi de 10h à 12h



M12 (catégories benjamins/benjamines - mixte) : pour les enfants nés en 2010 et 2011

Entraînements :

Stade Manosque : le mardi de 18h à 19h30

Stade d'Oraison : le jeudi de 18h à 19h30

M14 (catégories minimes - mixte) : pour les enfants nés en 2008 et 2009

Entraînements :

Stade Manosque : le mardi de 18h à 19h30

Stade d'Oraison : le jeudi de 18h à 19h30

M16 (catégories CADETS - garçons) : pour les jeunes nés en 2006 et 2007

Entraînements :

Stade Manosque : le mercredi de 18h à 20h

Stade d'Oraison/Manosque (Digne ou Sisteron) : le vendredi de 18h à 19h30

M19 (catégories JUNIORS - garçons) : pour les jeunes nés en 2003, 2004 et 2005

Entraînements :

Stade Manosque : le mercredi de 18h à 20h

Stade d'Oraison/Manosque (Digne ou Sisteron) : le vendredi de 18h à 19h30

M+18 (catégorie SENIOR COMPETITION - garçons) : pour les joueurs nés en 2003 et antérieur

Entraînements :

Stade Manosque : le lundi et vendredi de 19h30 à 21h30

Stade d'Oraison : le mercredi de 19h30 à 21h30

les jours d'entraînements sont établis suite à l'édition du calendrier des compétitions.

M+18 (catégorie SENIOR rugby loisir avec plaquage adapté - garçon)

pour les joueurs nés en 2003 et antérieur

Entraînements :

Stade Manosque : le mercredi de 19h30 à 21h30

M+18 (catégorie SENIOR rugby loisir sans plaquage - mixte)

pour les joueurs nés en 2003 et antérieur

Entraînement :

Stade d'Oraison : le jeudi de 18h00 à 19h30 (horaires à confirmer en début de saison).



ESPRIT D'EQUIPE, ENTRAIDE, COURAGE, PARTAGE ET CONVIVIALITÉ SONT LES VALEURS DU DLV XV !

REPRISES DES ENTRAÎNEMENTS

C'est dès le **mercredi 25 août** que l'école de rugby de la catégorie Baby Rugby à la M10 va reprendre les entraînements ainsi que les M16 et M19. Les catégories M12 et M14 pourront retrouver les terrains dès le **mardi 24 août**.

La catégorie Senior Compétition reprendra quant à elle les entraînements le **lundi 9 août**.

Vous pourrez venir à la rencontre du DLV XV lors des forums des associations le **samedi 4 septembre 2021 à Oraison, Vinon et Forcalquier**. Le club sera aussi présent au **forum des associations à Manosque au parc de la Rochette le samedi 11 septembre 2021**.

**A NOTER...**

Le club tiendra son assemblée générale extra ordinaire le samedi 11 septembre à 19h au Club House de la Rochette à Manosque.

Le DLV XV, participera aussi aux animations sportives proposées par la ville de Manosque tout l'été : au programme des activités de découvertes et d'initiations à la pratique du rugby. Ce sera l'occasion de découvrir les richesses, subtilités et mécanismes de ce sport.

On note les dates :

Semaine 1 : du 12 au 16 juillet

Semaine 2 : du 19 au 23 juillet

Semaine 3 : du 26 au 30 juillet

Semaine 4 : du 2 au 6 août

Semaine 5 : du 9 au 13 août

Semaine 6 : du 16 au 20 août

Rendez-vous tous les matins de 10h à 12h pour des vacances sportives !

D'autre part, le DLV XV participe au projet RUGBY2RUE, qui consiste à faire découvrir et promouvoir le rugby dans les quartiers de la ville de Manosque, le projet débutera le 12 juillet.

**INFOS & CONTACTS
DLV XV**

Tél. 07 79 23 59 61

<https://www.durance-luberon-verdon-xv.fr/>
communication.dlvxv@gmail.fr

Facebook : DuranceLuberonVerdonXV

En septembre beaucoup d'entre nous prennent la bonne résolution de se mettre au sport ! Et si vous n'attendiez pas la rentrée pour faire votre choix ? L'EPM Athlétisme de Manosque propose un large choix de disciplines pour petits et grands... Nous vous détaillons tout cela pour vous aider à vous lancer !

L'EPM ATHLÉTISME QU'EST-CE-QUE C'EST ?

ATHLETISME

Pour ce numéro estival, nous vous détaillons les différentes sections de l'EPM Athlétisme... Prenez le temps de la réflexion pour vous inscrire le 11 septembre lors du Forum des Associations à la Rochette à Manosque. Les membres de club se feront un plaisir de vous accueillir !

La section route :

Entraîné par **Maria Joly**, le groupe route s'entraîne **le mardi et le jeudi de 18h à 20h**. C'est sur piste et sur route que l'on se prépare pour un 10 km, un semi-marathon ou encore un marathon.



La section demi-fond

Pascal Haudicot accompagne les « jeunes » **le mardi et le vendredi de 18h à 20h**. L'entraînement se fait sur piste sur des distances de 800 m et 1500 m mais aussi en cross.



La section demi-fond / fond/cross

Pour cette section ce sont les adultes qui sont suivis par **Armand Reynaud le mardi et vendredi de 18h à 20h** mais aussi **le dimanche à 9h**. Tout comme la section demi-fond pour les jeunes, on s'entraîne sur piste sur des distances de 800 m et 1500 m mais aussi en cross.



La section trail

Thierry Perron et **Jean-Philippe Martin** sortent des pistes classiques et du stade pour un entraînement **le mardi et le jeudi de 18h à 20h**. Les terrains de prédilection : la colline et la montagne.

La section sprint

Delphine Boucher et **Boris Sansot** se chargent de l'entraînement pour le sprint, c'est-à-dire courir le plus vite possible. C'est le **dimanche matin** que les sprinters se retrouvent sur la piste.





L'école d'athlétisme & les poussins

Guillaume Buffet accompagne les plus jeunes de 6 à 10 ans le samedi matin de 9h30 à 11h30 pour une initiation à l'athlétisme au stade de la Ponsonne. Courses, sauts, lancers... toutes les disciplines sont abordées de façon ludique.



La section benjamins « compétition »

Dans cette section, c'est Sébastien Taquin qui entraîne les athlètes le mardi et le vendredi de 18h à 20h. Les entraînements sont adaptés pour se préparer au triathlon, au tétathlon, au cross et aux Pointes d'Or.



La section benjamins et minimes « loisir »

Bernard Di Lucci, propose un entraînement le mercredi de 14h à 15h dans l'objectif de découvrir et de pratiquer l'athlétisme comme loisir.



La section minimes et au delà épreuves combinées

Olivier Dubus, propose un entraînement le mercredi de 14h à 15h dans l'objectif de découvrir et de pratiquer l'athlétisme en temps que loisir.



Le club participe plus qu'activement à l'Association sportive, qui a été créée en partenariat avec le Lycée Esclangon et bien entendu avec l'accord du rectorat. En effet, pour les jeunes lycéens, à partir de la 2^{nde}, du lycée Félix Esclangon qui souhaitent se perfectionner en athlétisme le club met à disposition un entraîneur. C'est le moment de se renseigner auprès du lycée...

LES PROJETS POUR LA SAISON 2021-2022 ET LA RENTRÉE

Le club d'athlétisme se penche depuis quelques temps sur des projets que les dirigeants ont à coeur... Parmi ces derniers, la mise en place d'une école de trail est l'un des projets phares, mais ce n'est pas tout, une section marche nordique est aussi dans les projets tout comme une section sport/santé avec un coach spécifique.

En ce qui concerne les événements sportifs, c'est un Urban Trail dans Manosque qui est à l'étude tout comme la reprise des 10 km des Vannades. Enfin en partenariat avec la DLVA et la Mairie de Manosque les échanges vont bon train pour créer un parcours de trail permanent.

Bien entendu, les membres du bureau du club ainsi que les bénévoles sans qui, rappelons-le, le club ne pourrait pas exister espèrent vivement que ces projets couchés sur le papier aboutissent... Nous vous tiendrons bien entendu informés dans nos prochaines éditions...

Maintenant que vous savez tout sur les différentes sections du club, vous n'avez plus qu'à faire votre choix et contacter l'équipe pour vous inscrire. N'oubliez pas, vous pourrez aussi les rencontrer sur leur stand le samedi 11 septembre lors du Forum des Associations à la Rochette. La reprise des entraînements aura lieu quant à elle dès le 14 Septembre.

INFOS & CONTACTS

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

manosque.athletisme@gmail.com

Facebook & Instagram : EPManosque Athlétisme

Il y a des disciplines sportives moins connues que d'autres mais tout aussi intéressantes en particulier lorsque l'on pratique avec son animal de compagnie. FlyingDogs 04, propose le canicross : sport à pratiquer en binôme avec son chien ! Pourquoi ne pas vous lancer vous aussi dans cette discipline accessible à tous !

CANICROSS



FLYINGDOGS 04

L'association FlyingDogs 04 à été créée il y a tout juste un an sous l'impulsion d'Adeline Noirault, passionnée à la fois par le sport et les animaux, pas étonnant puisqu'elle exerce aussi le métier de vétérinaire. Le principe du canicross est très simple : pratiquer en binôme avec son chien un sport aussi bien en loisir qu'en compétition. Depuis sa création le club compte déjà 20 licenciés dont la brigade cynophile de Digne-les-Bains qui se retrouvent tous les dimanches matins pour un entraînement en pleine nature pour le plus grand plaisir des maîtres et bien entendu des chiens.

LE CANICROSS

Le canicross, n'est pas une pratique récente, puisqu'elle a vu le jour il y a environ 40 ans. Pour celles et ceux qui aiment pratiquer un sport en plein air avec leur animal de compagnie à 4 pattes, alors, le canicross est l'activité adéquate.

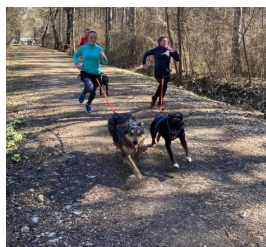
Le principe du canicross est on ne peut plus simple ! En effet, il s'agit de courir avec son chien attaché à la ceinture, qui tire devant. Il ne faut pas perdre de vue que c'est un sport canin, le club Flyingdogs 04 est d'ailleurs affilié à la Fédération des Sports et Loisirs Canins accessible à tous et qui va permettre non seulement de prendre soin de votre santé, mais aussi de celle de votre chien et de renforcer la complicité qui vous unit. Tous les chiens peuvent faire du canicross du moment que ce ne sont plus des chiots, bref qu'ils soient petits, grands, de race ou bien croisés il n'y a pas de contre indication (sauf problème de santé bien entendu).

Quel équipement pour pratiquer le canicross ? Si vous décidez de vous mettre au canicross il faudra pour vous : une tenue de sport adaptée avec de bonnes chaussures et une ceinture/baudrier qui protégera votre dos. Pour votre chien il faudra un harnais de traction adapté à sa morphologie. En effet comme il va être devant vous et tirer fortement, un simple collier l'étranglerait. Ce harnais doit être très résistant, confortable, il faudra veiller à ce que ce dernier ne gêne pas la mobilité des membres et il faudra également être vigilant sur le fait que la force de traction s'exerce bien de façon répartie afin de ne pas blesser le chien. Vous serez tous deux reliés par une laisse spécifique pour canicross appelée aussi une longe élastique qui absorbe les chocs. Maintenant que vous en savez un peu plus sur les équipements, nous allons vous dévoiler les secrets pour que votre chien ne s'arrête pas tous les 3 mètres pour sentir les odeurs ou faire ses besoins...

L'apprentissage pour le chien. Attention, on ne parle pas de dressage mais bien d'apprentissage. Il va falloir lui apprendre à se diriger en fonction de vos « ordres » c'est à partir de mots tout simple, tels que « à droite », « à gauche », « tout droit »... que vous allez pouvoir pratiquer le canicross. Vous serez surpris de voir à

COURIR AVEC SON CHIEN, DUO GAGNANT POUR LE CANICROSS !

quelle vitesse les chiens apprennent vite les mots de base... Au bout de 3 ou 4 séances le chien sera déjà opérationnel.



LES ENTRAÎNEMENTS

Le club FlyingDogs 04 s'entraîne tous les dimanches matin, les terrains de jeux favoris sont les bords du Lac des Buisonnades à Oraison, ou encore à Peyruis ou Mallemoisson. La séance commence tout d'abord par un entraînement sans les chiens où

quelques exercices d'échauffement sont pratiqués pour se mettre en jambes. A l'issue de cet échauffement, c'est sur un parcours de 6 à 8 km que chiens et maîtres vont se défouler ! A l'issue de ce parcours une phase de récupération est obligatoire aussi bien pour les chiens que pour les maîtres. Bien souvent lorsqu'il y a un point d'eau à proximité cela se termine en baignade ! Adeline et les adhérents sont intransigeants sur une chose : le respect du chien, on ne le frappe pas et on ne lui crie pas dessus. Les entraînements sont aussi adaptés en fonction des températures extérieures, en période estivale si la température dépasse les 22 degrés, les entraînements se font très tôt le matin. Il est aussi important de souligner que lors des séances il n'y a pas de compétitions, et les séances se déroulent dans un esprit d'équipe des plus conviviaux. Si vous aussi vous souhaitez essayer le canicross n'hésitez pas à prendre contact avec le club. Dans un premier temps l'équipement pourra vous être prêté et même si vous n'avez pas de chien, cela n'est pas un souci, Adeline se fera un plaisir de vous prêter un des ses 5 chiens. Le club est ouvert à tous, quel que soit l'âge. A ce jour la tranche d'âge des canicrosseurs au sein du club va de 17 à 60 ans... Vous pouvez adhérer à tout moment de l'année !



INFOS

Flying Dogs 04

Présidente : Adeline Noirault

Tél. 06 20 55 78 98 - flyingdogsdu04@gmail.com

Facebook : Flying Dogs du 04

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

Créé il y a 2000 ans au Japon, le Mochi se consomme lors des grandes occasions en particulier pendant les fêtes du Nouvel an. A base de farine de riz gluant, incontournable lors de la cérémonie du thé, cette délicieuse bouchée version « Comtes de Provence » est fourrée à la Crème de Marrons ou au Délice de Noix de Coco.

MOCHIS DES COMTES DE PROVENCE

Préparation 15 minutes . Cuisson 5 min



PRÉPARATION

- Prendre un bac à glaçons et y positionner dans les emplacements du papier film préalablement découpé. Déposer une noix de Crème de Marrons ou de Délice à la noix de Coco Les Comtes de Provence. Former des petits ballotins, bien serrer pour obtenir une jolie boule et placer au congélateur.
- Préparer la pâte à mochi durant le temps de prise au froid du fourrage.
- Dans un plat adapté au micro ondes, mélanger la farine de riz gluant, le sucre glace, et y ajouter l'eau progressivement. Mélanger.
- Recouvrir le plat d'un film alimentaire pour empêcher l'évaporation et cuire 1min30 au micro-ondes à 850 watts.
- Retirer le film et mélanger grossièrement à l'aide d'une cuillère. La pâte est à ce moment-là très collante. Ne la mélangez pas parfaitement, la recouvrir de film et cuire une nouvelle fois à 850 watts pendant 1min30.
- Mélanger et renouveler l'opération une dernière fois.
- Saupoudrer le plan de travail de féculé de maïs et verser la pâte dessus. Laisser tiédir une quinzaine de minutes avant de réaliser la recette de son choix.
- Couper dans la boule de pâte des pâtons de taille égale.
- Les aplatir légèrement et déposer dessus la noix congelée de Crème de Marrons ou de Délice à la Noix de Coco. Envelopper la alors avec la pâte a mochis, réaliser une belle suture sur le dessous, et finir par un léger modelage entre les paumes des mains afin de lui donner une forme harmonieuse.
- Réserver au réfrigérateur et consommer dans les 24h pour apprécier pleinement la saveur des mochis.



INGRÉDIENTS

160 g de shiratamako (farine de riz gluant : en vente dans les épicerie asiatiques, japonaises ou sur internet) .
140 g de sucre glace
320 ml d'eau
Féculé de maïs
Crème de Marrons Les Comtes de Provence
Délice à la Noix de Coco Les Comtes de Provence



11 Espace Saint-Pierre
04310 Peyruis en Provence
Tél. 04 92 33 23 00

comtesdeprovence@agronovae.com

www.comtes-de-provence.fr

Facebook : @comtesdeprovence

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

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 / 06 11 64 30 54

HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 > 20/04

La famille sera votre préoccupation première, car tout part de travers et les conflits se profilent à l'horizon et cela vous met en porte-à-faux.



TAUREAU
21/04 > 21/05

Vous retrouvez l'énergie qui vous qualifie d'insubmersible, vous recommencez à avoir une idée toutes les minutes et vous sentez un grand retour prévu dès la rentrée.



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

Le travail sera votre principale préoccupation et vous mettrez tout en œuvre pour gagner le challenge que vous vous êtes fixé, et croyez-moi, vous avez beaucoup de travail devant vous.



CANCER
22/06 > 22/07

Les tensions, le stress, vous abandonne et vous retrouvez votre joie initiale, votre envie de vivre pleinement se voit à nouveau sur votre sourire. Vos amis(es) vous retrouvent enfin.



LION
23/07 > 23/08

Les vacances sont là et vous aurez besoin de décompresser, d'oublier les aléas de la vie qui depuis de nombreux mois ne vous a pas épargnée. Courage, le soleil est bientôt là, balayant tous les nuages.



VIERGE
24/08 > 22/09

L'amour rayonne encore une fois, vous avez besoin de vous évader et c'est le chemin que vous allez suivre. En finir avec les conventions, cela vous donne des ailes.



BALANCE
23/09 > 23/10

Un peu difficile comme période, vous vous sentez mis au placard, et incompris par vos proches qui soudainement n'ont plus le même regard à vos yeux. Vous vous sentez très seul (e).



SCORPION
24/10 > 22/11

Difficile pour vous de faire le vide dans votre tête, vous ne savez pas quoi faire, pour avancer et pourtant une solution se profile, laissant entrevoir un véritable renouveau.



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

Vous aimeriez avoir un peu de tranquillité et là, ce n'est pas gagné, car vous êtes fortement sollicité par tout le monde. A force de donner des conseils toujours judicieux, ils abusent de vous.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

Attention de ne pas rentrer les pieds joints dans les conflits, car toutes les occasions sont là pour vous mettre en faute. Faites un break et taisez-vous, cela sera salutaire dans l'avenir.



VERSEAU
21/01 > 18/02

Il serait bon de partir en vacances car tout se bouscule défavorablement sur le plan professionnel. Ne vous impliquez pas trop dans des histoires sans fin, elles vous pourront la vie à longue échéance.



POISSONS
19/02 > 20/03

Prendre le temps de vivre, voici le mot d'ordre de cette période, qui se veut à vos yeux être festive. Le barbecue est de rigueur, et les soirées entre amis(es) sont plus que possibles, voire salutaires

Gréoux-les-Bains



Les mercredis :

7 juillet à 19h

21 juillet à 19h

4 août à 19h

8 septembre à 18h

22 septembre à 18h

Souvenirs des collines

Balade théâtrale autour
de l'œuvre de Marcel Pagnol

Domaine de Château Laval

Plein tarif :
20€
Tarif réduit :
12€

ICI

et nulle part ailleurs !

Billetterie en ligne : www.greoux-les-bains.com



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

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