



Joyeux noël

AGENDA DES SORTIES

COMMERCES

SPÉCIAL FÊTES



VOS BÛCHES DE NOËL

ROUGER

MANOSQUE
Avenue Jean Giono

PIERREVERT
Place du 19 Mars 1962

ARTISANAT

ARTISANAT
L'ART
DANS TOUS
LES SENS

MOUSTIERS SAINTE-MARIE

04 DÉC. 2021 > 03 JANV. 2022

NOS SAVOIR-FAIRE **EXPO-VENTE**

#158 • 15^{ème} SAISON
DECEMBRE 2021
JANVIER 2022

MAGAZINE MOUV'IN

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

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

DIRECTRICE DE PUBLICATION
& RÉDACTRICE EN CHEF

SOPHIE GUIOU

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

GRAPHISME & IMPRESSION

AGENCE SOF'COMMUNICATION

QUARTIER MERINE

04410 SAINT-JURS

contact@sofcommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com

Édito



Nous n'avons pas eu le temps de dire ouf que la fin d'année est déjà là ! Cette période est toujours magique lorsque les regards des enfants s'émerveillent devant les décors scintillantes ou encore lorsqu'ils font la rencontre avec le Père Noël. Cette année, pour le plus grand plaisir des petits et grands, les traditionnels marchés de Noël peuvent reprendre de leur superbe. Ce sera l'occasion de trouver des idées cadeaux à mettre au pied du sapin. Vous l'aurez compris le magazine que vous tenez entre les mains est comme tous les ans un numéro « Spécial Fêtes ». Et on n'oublie pas de faire travailler les commerces de proximité qui proposent une large offre de produits avec des conseils, et surtout, un contact humain non négligeable. Et pour la petite info pour cette période de fêtes de fin d'année, les travaux de l'Avenue Pompidou vont être mis en «stand-by» à partir du 3 décembre, pour vous faciliter l'accès au centre-ville pour vos achats de Noël. Retrouvez donc au fil des pages des idées cadeaux : bijoux, montres, maroquinerie, vêtements pour les plus jeunes, de la déco pour embellir les intérieurs, des produits high tech, sans oublier les mets qui feront pétiller vos papilles et celles de vos invités...

L'agenda pour ces deux mois est aussi bien fourni, vous aurez l'embaras du choix pour passer de bons moments festifs en famille ou entre amis. Profitez des animations prévues dans le centre-ville de Manosque ou encore d'Oraison. Bref il y en a pour tous les goûts et pour tout le monde ! Pour terminer, je vous souhaite de passer de belles fêtes de fin d'année, en famille ou entre amis et de profiter au maximum de ces bons moments, en attendant de vous donner rendez-vous en février 2022....

Bonne lecture !

Sophie GUIOU

NB: En fonction de l'évolution de la situation sanitaire, les événements sont susceptibles d'être annulés ou reportés. Il est préférable de se renseigner auprès des organisateurs. Ces derniers sont organisés dans le respect des consignes sanitaires en vigueur.

15 ANS



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

Retrouvez le MAGAZINE MOUV'IN
sur www.mouv-in.com



LA BELLE FERME MAGASIN DE PRODUCTEURS BIO

+ DE 70 PRODUCTEURS

PRODUITS LOCAUX
FRUITS ET LEGUMES DE SAISON
CREMERIE VINS
BIERES ARTISANALES

CHANGEONS ENSEMBLE
NOTRE CONSOMMATION
EN PRIVILEGIANT LE BIO ET LOCAL
EN DIRECT DES PRODUCTEURS !



DU LUNDI AU JEUDI
9h -13h et 15h -19h

VENDREDI ET SAMEDI
NON STOP 9h -19h

240 RUE BERTHELOT- IMMEUBLE LE GALAXIE
04100 MANOSQUE

04 92 87 59 56
CONTACT@LABELFERME.COM

DÉCOUVREZ LES SORTIES DECEMBRE 2021 – JANVIER 2022

à visionner dans le cinéma de votre choix !

SORTIE LE 8 DECEMBRE

SORTIE LE 5 JANVIER



LES TUCHE 4

Comédie
Avec : Jean-Paul Rouve,
Isabelle Nanty, Michel Blanc



MES FRÈRES ET MOI

Drame,
Avec : Maël Rouin Berrandou,
Judith Chemla, Dali Benssalah

SORTIE LE 15 DECEMBRE

SORTIE LE 12 JANVIER



MES TRÈS CHERS ENFANTS

Comédie
Avec : Josiane Balasko,
Didier Bourdon, Marilou Berry



PERMIS DE CONSTRUIRE

Comédie
Avec : Didier Bourdon, Eric Fraticelli,
Anne Consigny

SORTIE LE 22 DECEMBRE

SORTIE LE 19 JANVIER



TOUS EN SCÈNE 2

Animation
Avec : Matthew McConaughey,
Elodie Martelet, Scarlett Johansson
à partir de 6 ans



NIGHTMARE ALLEY

Drame, Thriller
Avec : Bradley Cooper, Cate Blanchett,
Toni Collette

SORTIE LE 29 DECEMBRE

SORTIE LE 26 JANVIER



**THE KING'S MAN :
PREMIÈRE MISSION**

Action, espionnage
Avec : Ralph Fiennes,
Harris Dickinson, Gemma Arterton



MORBIUS

Action,
Avec : Jared Leto, Matt Smith (XI), Michael
Keaton



Espace Soubeyran, 2 Rue Rossini à Manosque
(Parking La Villette – GRATUIT 3 heures)

NovaMac :

assistance, dépannage,
maintenance, réparation,
vente et installation
de vos Mac, iPhone, iPad,
Apple Watch, Apple TV... dans les
Alpes de Haute-Provence



04 30 30 33 75
09 81 44 13 07
09 53 61 90 10

3, bd Casimir Pelloutier
04100 - Manosque
www.novamac.eu
contact@novamac.fr



NOUS AVONS LE SAPIN QU'IL VOUS FAUT !

TROUVEZ LE SAPIN DE NOËL NATUREL QUI
VOUS CONVIENT DÈS 12€



ÉPICÉA EXCELSA COUPÉ
(1ER CHOIX)

ÉPICÉA EXCELSA EN POT
(1ER CHOIX)

NORDMANN COUPÉ
(1ER CHOIX)

ÉPICÉA ANGELMANI COUPÉ
(1ER CHOIX)

BÛCHES

Nature & Paysage soutient la production locale.



NOS IDÉES DE CADEAUX DE NOËL QUI CHANGENT



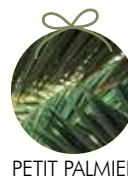
OLIVIER



AGRUME



ÉRABLE



PETIT PALMIER



MIMOSA



STRELITZIA



CHÊNE TRUFFIER



POTERIE RAVEL

🏠 Quartier Le Clos, 04860 Pierrevet
📞 04 92 72 59 70
✉ nature.paysage04@gmail.com
🌐 www.natureetpaysage04.com

Rejoignez-nous :



@natureetpaysage04



AMÉNAGEMENT



ENTRETIEN



BUREAU D'ÉTUDE



JARDINERIE

Retrouvez, en partenariat avec la Librairie au Poivre d'Âne à Manosque, la sélection de votre libraire : roman, BD, jeunesse... des livres à découvrir pour ces mois de Décembre-Janvier



LES FLAMMES DE PIERRE

Jean-Christophe Rufin
Editions Gallimard

Guide de haute montagne à Megève, Rémy accompagne des touristes fortunés sur des itinéraires sans risques. Sa rencontre avec Laure, banquière d'affaires parisienne, va bouleverser sa vie. Qu'est-il prêt à faire pour l'amour ? Une très belle histoire, dépaysante et sensible, où transparaît toute la passion

de l'auteur pour la montagne et l'alpinisme.



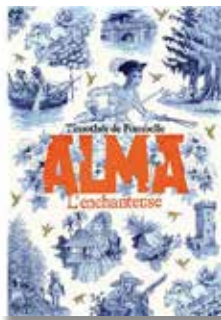
GLEN AFFRIC

Karine Giebel
Editions Plon

Éonard est un jeune garçon de 16 ans qui présente un léger handicap. Sans cesse raillé et maltraité, il souffre en silence et ne rêve que d'une chose : rejoindre son grand frère parti en Écosse à Glen Affric. Malheureusement la vérité est toute autre... Un thriller psychologique très fort sur la différence.



JEUNESSE



ALMA TOME 2 : L'ENCHANTEUSE

Timothée de Fombelle
Gallimard Jeunesse

Suite de Alma «le vent se lève», un petit résumé permet de rappeler les faits du tome 1. 1787, Alma et Joseph ont rejoint Saint-Domingue sur les traces du navire La Douce Amélie. Mais Alma

veut retrouver à tout prix son petit frère Lam. Un deuxième tome haletant et nourri par la grande histoire sur le combat de l'abolition de l'esclavage au XVIII^{ème} siècle. A partir de 11 ans.

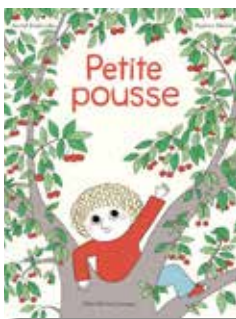
BANDE
DESSINÉE



LE DROIT DU SOL

Etienne Davodeau
Editions Futuropolis

Au cours d'une randonnée de 800 kms, l'auteur s'interroge sur les traces laissées par l'homme sur terre, des peintures rupestres de la grotte de Pech Merle jusqu'à Bure où l'on projette d'enfouir des déchets nucléaires. Une bd reportage remarquable qui donne à réfléchir.



PETITE POUSSE

Astrid Desbordes et Pauline Martin
Editions Albin Michel Jeunesse

La journée d'Archibald est difficile, on le presse, on le pousse, on le gronde... On dirait que ça amuse les parents de contrarier leurs enfants. Et si un parent c'était un peu comme un jardinier ? Un album tendre et chaleureux qui invite l'enfant à réfléchir sur lui-même et ses

proches. A partir de 3 ans.

A ne pas manquer !

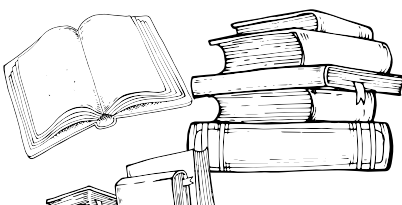


LA PANTHÈRE DES NEIGES

Sylvain Tesson & Vincent Munier
Edition illustrée

«Il y a une bête au Tibet que je poursuis depuis six ans, dit Munier. Elle vit sur les plateaux. Il faut de longues approches pour l'apercevoir. J'y retourne cet hiver, viens avec moi
- Qui est-ce ?- La panthère des neiges, dit-il.- Je pensais qu'elle avait disparu, dis-je.- C'est ce qu'elle fait croire.»

Edition illustrée



JEU FAMILLE/AMBIANCE



ESQUISSÉ

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

Tout le monde connaît le téléphone arabe... Mais que se passerait-il si la parole était remplacée par des dessins ?! Comment des ailes d'anges peuvent se transformer en Dracula ?! Comment Napoléon peut-il devenir une peinture rupestre ?! La réponse en images avec Esquissé ? Et si vous ne savez pas dessiner ? Encore mieux ! La rigolade est assurée...



EXPERT



CLANK !

*A partir de 12 ans - Durée de la partie 30 min
De 2 à 4 joueurs*

Les souterrains sous la Tour du Dragon sont réputés pour être l'endroit le plus dangereux du Royaume. Seuls les roublards les plus intrépides peuvent s'y faufiler pour voler le Dragon et en revenir vivants pour raconter leur histoire. C'est ainsi que vous et vos semblables avez mis en jeu votre réputation de voleurs pour relever le défi. Au cours du chemin, vous allez recruter des alliés et mettre la main sur des trésors. Mais un faux pas et... CLANK ! Le bruit risque d'attirer l'attention du dragon, et plus d'artefacts seront volés, plus cela augmentera sa fureur ! Soyez plus discret que vos compères, si vous espérez vous en sortir vivant...

Un très bon jeu de deck building. Rapide à prendre en main et à installer pour un max de fun !

JEU ENFANT

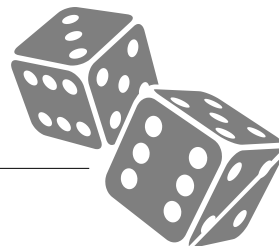


DRAGOMINO

*A partir de 4 ans - Durée de la partie
15 min - De 2 à 4 joueurs*

Vous avez été nommé «dresseur de dragon» et vous avez la chance de partir à leur rencontre sur une île mystérieuse. Mais vous n'êtes pas le seul dresseur envoyé sur ces terres. Qui de vous découvrira le plus de bébés dragons ?

Dragomino est une version enfant de Kingdomino à jouer à partir de 5 ans dans lequel vous retrouverez les bonnes sensations de Kingdomino !



COUP DE COEUR



LUEUR

A partir de 9 ans - Durée de la partie 30 min - De 2 à 4 joueurs

Chassez l'obscurité ! Dans un monde dont les couleurs ont disparu, des aventuriers s'élancent pour chasser les ténèbres. Sur leur route, des créatures lassées par la grisaille les rejoignent pour les épauler et, enfin, rendre les lueurs à leurs êtres chers !

Lueur propose un voyage à tous les joueurs, pour chasser la grisaille qui pèse ! Avec ses qualités graphiques et ludiques, Lueur sera à coup sûr votre coup de cœur de l'année 2021. Venez ramenez la lumière !



Chambre
de **Métiers**
et de l'**Artisanat**
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

G O U



R



LE 4 ET 5
DECEMBRE 2021

M

MANOSQUE

SALLE OSCO MANOSCO

10H À 19H

ENTRÉE LIBRE



A

N



D

A

R

T

S



I



S



E



S

DES SALON ARTS & GOURMANDISES

VENTES, ANIMATIONS ET DÉMONSTRATIONS
INFORMATIONS AU 04 92 30 90 95



cmar-paca.fr | **PARTENAIRE D'AVENIR**





Pour les aficionados de la marque à la pomme, *NovaMac* va vous en faire voir de toutes les couleurs ! Pour trouver le cadeau idéal ou tout simplement vous faire plaisir, c'est l'adresse à ne pas rater. Ne perdons pas de vue que *NovaMac* vous propose tout au long de l'année des services tels que la réparation l'assistance, la maintenance ou encore la formation sur les produits Apple.

LA «POMME» N'A AUCUN SECRET POUR *NovaMac* !

MANOSQUE



Installé à Manosque au 3 boulevard Casimir Pelloutier, depuis plus de 7 ans, *NovaMac*, est spécialisé dans l'assistance, la formation, la vente, l'installation, la maintenance, le dépannage et la réparation de produits Apple.

En effet, grâce à une expérience de plus de 35 ans en informatique et une connaissance parfaite des produits Apple acquise au fil des années, **Yves-Hervé Dujardin pourra vous apporter toutes les réponses aux questions que vous vous posez sur les produits Apple tant réputés !**

LE SERVICE REPARATION *NovaMac*

Les produits Apple sont des produits haut de gamme qui nécessitent une parfaite connaissance de leur fonctionnement et de leurs composants pour pouvoir les réparer au mieux. Aussi vous vous êtes sûrement demandé à quel endroit emmener votre matériel afin qu'il subisse une réparation ou des modifications optimales. C'est pour cela que ***NovaMac* s'est spécialisé exclusivement sur la marque Apple** afin que votre appareil préféré soit réparé ou upgradé dans les règles de l'art. Notons que ***NovaMac* ne travaille qu'avec les pièces d'origine de la marque et uniquement de la marque.** Chez *NovaMac* pas de mauvaise surprise, une fois de retour dans vos mains, votre matériel fonctionnera comme il se doit. **Que vous ayez un iPhone, un iPad, un Mac, ou une Apple Watch.... *NovaMac* est en mesure de répondre à toutes vos demandes** concernant votre matériel Apple, quelle que soit l'année de votre modèle, **tout en conservant la garantie constructeur.** Que vous soyez un particulier ou une entreprise ***NovaMac* sera en mesure d'intervenir à distance ainsi qu'en déplacement** sur Manosque, Aix-en-Provence ou encore Avignon sur de nombreux points tels que :

- Recherche de pannes,
- Réparations simples ou complexes comme une vitre cassée d'iPad, un changement de bouton Home, un remplacement d'écran d'iPhone ou de carte vidéo d'iMac, de carte mère de Mac, etc...
- Remplacement de disque dur, récupération de vos données ...
- Maintenance et mise à jour de votre Mac.

Quel que soit le problème sur votre matériel Apple, contactez au plus vite *NovaMac*, qui vous proposera la solution la plus adaptée.

ASSISTANCE ET FORMATION

Vous avez besoin d'aide pour utiliser votre nouveau Mac ? Vous souhaitez quitter le monde du PC et vous former à l'utilisation d'un Mac et de son univers ? Quoi de mieux que de se faire accompagner pour cette nouvelle aventure qui commence avec les produits de la marque Apple. Passionnée depuis toujours, **l'équipe *NovaMac* propose régulièrement des ateliers au magasin ou sur site**, pour vous former aux appareils Apple et des assistances adaptées et sur-mesure par rapport à votre besoin.



CROQUEZ DANS LA POMME, RENDEZ-VOUS CHEZ *NovaMac* À MANOSQUE !

ACHETEZ DES PRODUITS APPLE EN TOUTE SÉRÉNITÉ

En plus de dépanner, réparer et vous assister au quotidien la boutique ***NovaMac* propose à la vente : ordinateur (MacBook Air, MacBook Pro, iMac, iMac Pro, Mac Pro...), iPhone, iPad, Apple Watch, Apple TV et autres produits de la marque.**

Toute l'année, la boutique vous propose **des appareils Apple neufs ou reconditionnés, qui ont été contrôlés, mis à jour et qui sont tous sous garantie. Les derniers produits d'Apple sont bien entendus disponibles à la boutique ou à la commande.**

Sachez également qu'en fonction de vos besoins, **il vous sera possible de demander des facilités de paiements en plusieurs fois.** Ceci se traite au cas par cas afin de répondre aux besoins de chacun et de manière adaptée.

INFOS

NovaMac

3 boulevard Casimir Pelloutier - 04100 Manosque
Tél. 04 30 30 33 75 - contact@novamac.eu
www.novamac.eu

Du mardi au vendredi de 9H à 12H et de 14H à 19H
Le samedi de 9H à 12H et de 14H à 17H

Nova Mac Manosque



On ne présente plus vos boutiques 100 % Bijoux et 100% Montres situées Rue Grande à Manosque, mais depuis ce printemps, vos deux boutiques ne font plus qu'une ! Si ce n'est pas déjà fait, profitez de vos emplettes de Noël pour découvrir une seule et unique boutique avec de nombreuses idées cadeaux... On vous en dit un peu plus par ici !

MANOSQUE



DEUX BOUTIQUES EN UNE SEULE !

Si vous n'avez pas eu l'occasion de vous rendre rue Grande à Manosque, ne soyez pas surpris de voir que votre boutique 100% Montres qui était située au 56 de la rue Grande a tiré son rideau. Mais pas de panique, elle a juste traversé la rue pour ne faire qu'un avec 100 % Bijoux ! Et oui, désormais et ce depuis quelques mois déjà, la boutique 100 % Bijoux a poussé les murs pour vous proposer en un seul et même lieu bijoux et montres. Christine et Stéphane vous proposent une large gamme de bijoux fantaisie femmes, hommes ainsi que des montres dans un magasin plus grand. N'hésitez plus pour vos cadeaux de Noël, c'est la boutique incontournable ! Et si vous n'avez pas de cadeaux à faire et bien... vous pouvez toujours vous faire plaisir.



100 % BIJOUX LE TEMPLE DES BIJOUX FANTAISIE !

Envie d'un bijou fantaisie ? Courez vite en boutique pour admirer les superbes vitrines agencées avec goût par Christine. De nombreuses nouveautés sont au rendez-vous pour cette fin d'année. Parmi ces dernières, venez découvrir la collection de bijoux Agatha, les bijoux et montres de chez Liu Jo, les montres Zadig et Voltaire, les bijoux PD Paola ou encore les bracelets de la marque Le Vent à La Française, qui illustrent parfaitement le savoir-faire harmonieux et l'élégance 100% français ! En poussant les portes de votre boutique vous retrouverez les incontournables scintillants bijoux en cristal de chez Swarovski, les très colorés bracelets, colliers ou boucle d'oreille de chez Coeur de Lion, bijoux fabriqués exclusivement à la main. Les discrets bijoux de la marque Ania Haie feront certainement plaisir au pied du sapin, sans oublier les bijoux Qudo que vous pourrez personnaliser à souhait en inter-changeant les pierres toutes plus belles les unes que les autres. Les bijoux et montres Fossil ne vous laisseront pas non plus indifférents. Ne passez pas non plus à côté des vitrines dédiées aux bijoux et montres Guess pour hommes et femmes, ou encore celles et ceux de la marque Hugo Boss. Et on ne passe pas non plus à côté de la collection Thomas Sabo pour hommes et femmes également.

100 % BIJOUX, 100% MONTRES UNE SEULE BOUTIQUE POUR VOS CADEAUX DE NOËL !



On ne perd pas de vue que votre boutique 100 % Bijoux met un point d'honneur à vous proposer des bijoux de fabrication française : les Georgettes que vous allez pouvoir personnaliser au gré de vos envies, les bijoux en cuir Flower by Zoe vont certainement vous séduire ou encore la douce et raffinée collection de bracelets, colliers, et bagues de chez By Garance. La nouveauté pour cette fin d'année ce sont les montres connectées de chez LIU JO ! Elles orneront les poignets avec élégance pour être toujours à l'heure et être tendance avec un tarif plus qu'abordable (dès 129€).

100% BIJOUX, 100 % MONTRES : UNE SEULE ET UNIQUE
BOUTIQUE PLUS GRANDE POUR TOUJOURS
PLUS DE CHOIX ET D'IDÉES CADEAUX À METTRE
AU PIED DU SAPIN

100 % MONTRES : NE LAISSEZ PAS FILER LE TEMPS...



Ce n'est pas parce que 100% Montres ne fait plus qu'un avec 100% Bijoux que la palette proposée n'est pas large... Bien au contraire ! Stéphane sera ravi de vous orienter sur la ou les montres de vos rêves. Parmi les montres proposées vous aurez mesdames et messieurs l'embaras du choix parmi les élégantes et originales montres de la collection Tommy Hilfiger ou encore les indémodables montres Seiko. Les Ice Watch aux couleurs acidulées sont également bien présentes aussi bien pour les hommes, les femmes ou encore les enfants. Pour celles et ceux qui aiment les montres plus classiques mais néanmoins élégantes, vous trouverez votre bonheur parmi les collections Pierre Lannier ou Michel Herbelin. Pour vous messieurs, la collection Patrouille de France exclusivement fabriquée à Besançon suit les règles de la tradition horlogère.... et les fans de ballon ovale pourront jeter leur dévolu sur les montres Ruckfield, la marque créée par Sébastien Chabal.

INFOS

100% BIJOUX - 100 % MONTRES

56 Rue Grande - 04100 Manosque - Tél. 04 92 73 31 84

<https://sites.google.com/view/bijouteriemanosque/>

Du Mardi au Samedi de 9h30 à 19h



100 % Bijoux



100_Bijoux

OUVERTURES EXCEPTIONNELLES

Du 29 novembre au 31 décembre votre magasin sera ouvert tous les jours. Ainsi que les dimanches 5, 12 et 19 décembre





ice
watch



Thomas Sabo
JEWELLERY

100 % BIJOUX / 100% MONTRES

Un seule et unique boutique pour toujours plus de choix

Ouvert de 9h30 à 19h NON STOP
56 RUE GRANDE - 04100 MANOSQUE
Tél. 04 92 73 31 84



EVENEMENT

Cette année le Centre Chorégraphique de Manosque a le plaisir de vous présenter son nouveau spectacle les vendredi 10 et samedi 11 décembre au Théâtre Jean Le Bleu à 20h30 ! Dirigés par Céline Faure, les élèves de l'école de danse vont vous transporter le temps du spectacle dans un autre monde... Réservez vos places dès maintenant !

MANOSQUE

« MADEMOISELLE » LE SPECTACLE DU CENTRE CHOREGRAPHIQUE

Travailler autour d'un thème, en parler avec ses élèves, échanger sur le sujet ouvre à des discussions et des réflexions très intéressantes qui éveillent un travail sur le mouvement et les émotions qu'il est essentiel de véhiculer pour le Centre chorégraphique qui n'est pas qu'une école de danse, mais bien plus...



« MADEMOISELLE »
LE CENTRE CHORÉGRAPHIQUE CÉLINE FAURE
VOUS FAIT VOYAGER LE TEMPS DE SON
TRADITIONNEL BALLET/SPECTACLE

SUR SCÈNE...

« Mademoiselle » sera dansé par près de 100 danseurs. Beaucoup de chorégraphies permettront de **voyager et de faire connaissance avec les personnages**, elles seront surtout l'œuvre de Céline, mais aussi de Sophie (modern Jazz), de Tom (Break Dance), Amélie (Lady Style) Philippine (danse contemporaine) et Audrey (Pompom girls). Une pièce chorégraphique de 1h30, en 30 tableaux ou chacun pourra trouver son moment d'intense joie...

Ce spectacle n'a pas la même saveur que les précédents car marqué par l'impact de la crise sanitaire, la **préparation a été très courte, à peine trois mois, mais tout le monde a travaillé sans relâche, et il était impensable pour Céline d'empêcher ses élèves de monter sur scène !**

Les challenges, elle adore ça, et espère arriver à le relever grâce à son équipe, ses élèves et vous cher public ! **Le Rendez-vous est donc pris le vendredi 10 et le samedi 11 décembre à 20h30. Les soirs du spectacle, il sera possible d'acheter vos places au guichet du théâtre dès 19h.**

CENTRE CHORÉGRAPHIQUE *Céline Faure*
présente

BALLET • SPECTACLE

Mademoiselle

10 & 11 Décembre 2021 • 20h30
Théâtre JEAN LE BLEU

Billetterie • 10/12€

- CENTRE CHORÉGRAPHIQUE CÉLINE FAURE 06 30 26 39 23
5, BOULEVARD MARTIN BRET - MANOSQUE
- OFFICE DE TOURISME
- THÉÂTRE JEAN LE BLEU

CF
CENTRE CHORÉGRAPHIQUE

Facebook icon, Instagram icon

ENFIN ! LE NOUVEAU SPECTACLE

Nous y voilà ! Céline Faure nous invite à venir découvrir sa nouvelle création, **MademoisELLE**, inspirée de l'incroyable vie d'Estella qui deviendra la célèbre et redoutée Cruella. Pas question de passer sous silence son côté noir pour ne regarder que le côté blanc : ils sont indissociables. De sa noirceur peut naître l'espoir de sa pureté : il nous faut assumer notre côté sombre pour révéler notre lumière. Comme chaque année, il tient à cœur à Céline de transmettre un message.



Spectacle du Centre Chorégraphique
Vendredi 10 et samedi 11 Décembre
Théâtre Jean Le Bleu - 04100 Manosque

Billetterie
Tarif 10/12€
Centre chorégraphique Céline Faure : Tél. 06 30 26 39 23
5 bd Martin Bret - Manosque
Office de Tourisme
Théâtre Jean Le Bleu

Rappel : en raison du respect des mesures sanitaires gouvernementales en vigueur, le Passe-Sanitaire sera obligatoire.



Avec la période que nous traversons, nous avons tous besoin de nous ressourcer, de nous recentrer sur les choses essentielles et surtout de nous sentir bien. Julie, praticienne certifiée en soins énergétiques holistiques et massages du corps ouvre un espace dédié à Manosque, avec en plus en exclusivité le Vital Dôme, une nouvelle technologie naturelle pour plus de bien-être... Profitez de l'offre découverte pour faire le plein de bien-être.

CENTRE DE SOINS ACAE

JULIE M. - SOINS ÉNERGETIQUES

HOLISTIQUES ET CORPORELS

MANOSQUE



Notre mode de vie couplé à la pandémie sans précédent que nous vivons, a pour un bon nombre d'entre nous, provoqué des états de fatigue physique et mentale, qui ne sont pas toujours faciles à surmonter. **Pour pouvoir pallier tous ces désagréments Julie a récemment ouvert son centre de soins ACAE** (Alchimie, Corps, Âme, Esprit), qui va vous aider à revitaliser, apaiser et détendre votre corps dans le but de lever les blocages physiques émotionnels et mentaux qui vous empêchent d'avancer correctement dans votre vie de tous les jours. Depuis plusieurs années, Julie officie en tant que praticienne certifiée en soins énergétiques holistiques, Ayurvéda, Ko-bi-do, soins par le son et les cristaux. **Ces soins ont pour but de vous aider à retrouver une alchimie au niveau de votre corps et de votre esprit afin de vous libérer** de tout ce qui vous empêche d'avancer sereinement dans votre vie quotidienne.



SOINS CORPORELS

Le centre de soins vous propose différents soins corporels dont le « **Ko-bi-do** » qui est un **lifting naturel** ancestral, autrefois pratiqué sur les impératrices et geishas, il consiste par le biais de différents mouvements spécifiques de remodeler le visage de façon naturelle sans avoir recours ni aux injections ni au bistouri. Il va également éliminer les toxines et libérer les tensions musculaires. Vous pourrez bénéficier également d'un **massage ayurvédique ABHYANGA** qui est une forme unique de massage, avec des effets bénéfiques sur le corps, l'esprit et le système immunitaire, en relaxant les tissus et en améliorant la circulation sanguine. Ou bien vous pourrez opter pour un massage doux « **lympho-drainant** », pour stimuler la circulation de la lymphe, pour détoxifier et renforcer également le système immunitaire.

SOINS ÉNERGETIQUES HOLISTIQUES

Ces soins agissent sur plusieurs plans : physique, émotionnel, énergétique, et permettent de les rééquilibrer en dénouant les blocages qui sont notamment dus au stress quotidien.

Le centre de soins ACAE vous propose diverses méthodes dont :

- Le classique, pour rééquilibrer les énergies.
- La méthode KAPA pour traiter les douleurs physiques.
- Le soin des kystes mémoriels en lien avec le transgénérationnel entre autres.

Tous les soins commencent par un entretien préalable où Julie identifiera avec vous un besoin précis. Ensuite, elle fera avec vous un bilan énergétique.

Au niveau des soins énergétiques vous pourrez opter également pour le soin aux sons des bols tibétains et bienfaits des cristaux.



VITAL DÔME : PROFITEZ DE L'OFFRE DÉCOUVERTE
1 SÉANCE OFFERTE POUR 1 SÉANCE ACHETÉE !
 (SÉANCE À PARTIR DE 30€)



LE VITAL DOME

Le centre de soins ACAE est **LE seul endroit du département à bénéficier du Vital Dôme**. En effet, cette technologie exclusive offre des soins spécifiques personnalisés à l'aide d'infrarouges longs. Le vital dôme permet de réchauffer le corps en profondeur sans augmenter la température extérieure. **Les infrarouges pénètrent sous la peau ce qui permet de l'embellir et de la purifier en profondeur**. Cette technologie révolutionnaire appelée « **infrathérapie** » est utilisée pour la récupération des sportifs, en réduisant les courbatures et atténuant la fatigue, la détox, en stimulant l'élimination des toxines (métaux lourds), en drainant l'organisme, en diminuant la masse grasseuse, en affinant la silhouette, en tonifiant la peau tout en sculptant ses contours, la détente et la relaxation, en décontractant les muscles et réduisant le stress, l'effet anti-âge en atténuant les rides et également en renforçant nos défenses immunitaires, ce qui en fait un soin complet, adapté à tous types de maux. **Alors si vous avez besoin de vous sentir mieux dans votre corps et dans votre esprit, le centre de soins ACAE vous proposera un programme personnalisé pour que vous puissiez repartir en pleine forme.**



L'Appareil testé cliniquement est présent dans plus de 20 pays. Nos ambassadeurs : Tony Parker, Laura Flessel, Zabou Breitman

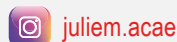
INFOS

CENTRE DE SOINS ACAE

21 Espace Mirabeau - Hall F / 04100 Manosque

Tél. 06 16 51 88 76

[julieacae.wixsite.com / julie.acae@gmail.com](http://julieacae.wixsite.com/julie.acae@gmail.com)



Ca y est les premiers frimas de l'hiver ont fait leur apparition... C'est le moment de ressortir, les pulls, les pantalons, les tee-shirts à manches longues. Et en principe, c'est à ce moment précis que l'on se rend compte que les enfants ont bien grandi et que plus rien ne va ! Pas de panique, on file vite chez Les Canailles pour les habiller à la mode...

MANOSQUE



DES ENFANTS À LA MODE !

Il faut vous rendre à l'évidence... même en essayant un peu de tirer sur les manches des sweats ou les bas de pantalon, les vêtements de la saison d'hiver dernier ne sont peut-être plus ajustés. Ne vous découragez pas et rendez-vous au 51 de la rue grande à Manosque dans la boutique **Les Canailles**, qui habille les bébés, les enfants et les ados ! C'est la pleine saison des collections d'hiver. Et vous verrez, elles ne vous laisseront ni vous, ni vos enfants de marbre. **Pantalons, jupes, joggings, blousons, sweats, tee-shirts vous allez avoir du mal à vous décider tant le choix est important.**

Sylvie saura vous guider en fonction des tailles, des matières et des envies de chacun. **Chaque morphologie trouvera la ou les tenues aux coupes parfaitement ajustées.** De plus, les collections sont choisies avec beaucoup d'attention pour vous assurer des vêtements de qualité qui ne se déformeront pas au lavage. **Kids Only, Name It, et Jack & Jones sont les 3 marques phares de la boutique et les collections sont toujours dans l'air du temps.** Les enfants aussi ont le droit d'être à la mode !



UN HIVER COLORÉ...

Cette année la tendance est à la couleur ! **Chez les garçons se sont les jaune moutarde, les bordeaux, les bleu marine et mêmes les gris qui sont tendance.** Les sweats à capuche ou encore les chemises à carreaux vont faire fureur dans les cours de récré. Et pour que chacun se sente unique dans ses vêtements, ce ne sont seulement que quelques modèles par taille qui sont proposés en magasin. Comme cela il y a peu de chance que tous les copains se retrouvent habillés de la même façon. C'est aussi cela l'avantage d'aller chez Les Canailles.

POUR LES FÊTES ET CET HIVER, LES ENFANTS S'HABILLENENT CHEZ LES CANAILLES !

Chez les filles on retrouve également les mêmes tendances colorées que chez les garçons, avec néanmoins des touches de rose par ci par là, ou encore de jolis motifs floraux. On peut remarquer que **les vestes sans manches à mettre par dessus un tee-shirt à manches longues par exemple, font fureur chez les ados. Les chemises à carreaux ainsi que les pantalons enduits sont aussi également très appréciés !**



DES TENUES COLORÉES A COORDONNER POUR TOUTES LES OCCASIONS !

DES IDÉES CADEAUX

Et si vous êtes en panne d'inspiration pour les cadeaux à mettre au pied du sapin, vous allez trouver l'inspiration en boutique. Et vous êtes quasi certain que ces derniers seront très appréciés. Qu'ils soient en coton, jersey, ou encore en jean's les vêtements sont parfaits pour être à l'aise en toutes circonstances...

INFOS

LES CANAILLES

51 Rue Grande - 04100 Manosque
Tél. 04 13 37 01 53

Ouverture tous les jours du 17 au 31 décembre
de 8h30 à 19h30 non-stop

Ouverture les dimanches 5, 12 et 19 décembre



LES CANAILLES

Mode filles et garçons de 0 à 16 ans !



Jack & Jones Junior
Name It Kids Only



51 Rue Grande - Manosque ☎ 04 13 37 01 53

Votre boutique «Les Canailles» sera ouverte
tous les jours du 17 décembre au 31 décembre de 8h30 à 19h30 en non-stop
Afin de vous faciliter vos achats,
votre boutique sera également ouverte les dimanches 5, 12 et 19 décembre.



La Belle Ferme Manosque votre magasin de producteurs locaux ne cesse d'enrichir son offre de produits sains et bio. Les fêtes de fin d'année sont l'occasion de venir découvrir des mets de qualité pour faire pétiller vos papilles et celles de vos convives !

LA BELLE FERME : 100% BIO, DU BON POUR LES FÊTES ET TOUTE L'ANNÉE !

MANOSQUE



LA BELLE FERME MAGASIN DE PRODUCTEURS

Le concept de ce magasin de producteurs a vu le jour il y a maintenant 11 ans. Fort de son succès, le magasin qui était à l'origine situé Chemin de Valveranne, s'est délocalisé dans la Zone Saint-Joseph depuis maintenant 2 ans. Au fil des années, les producteurs n'ont cessé de rejoindre le concept, à ce jour ce ne sont pas moins de **78 producteurs locaux** qui vous proposent leurs productions au fil des saisons.



DES PRODUITS D'EXCELLENCE TOUTE L'ANNÉE

Toute l'année, la Belle Ferme propose au rayon fruits et légumes un large choix de produits de saison, des fruits telles que les pommes, les poires, les fraises et bien d'autres productions locales vont ravir vos papilles. Le rayon viande est aussi bien achalandé, vous allez pouvoir faire votre choix parmi des pièces d'agneau, de porc ou encore de boeuf, veau, sans oublier les volailles. Que ce soit pour les fruits et les légumes ou la viande ce sont des produits 100 % bio, vous pouvez donc vous régaler sans aucune hésitation. Pour terminer vos repas laissez vous tenter par les fromages, eux aussi issus de producteurs locaux et bio. Qu'ils soient de chèvre, d'agneau ou de vache vous ne resterez pas sur votre faim ! N'hésitez pas non plus à acheter yaourts, crème et beurre et ses oeufs.

Et si vous n'avez tout simplement pas envie de cuisiner, le service traiteur vous réglera avec ses plats cuisinés, ses tartes maison sans oublier ses gâteaux faits maison bien entendu ! Vos petits déjeuner n'auront plus la même saveur dès lors que vous aurez goûté les viennoiseries, les biscuits ainsi que le pain proposés en magasin..



Que vous souhaitiez vous désaltérer ou accompagner vos repas avec un petit verre, vous trouverez également un large choix en magasin. Avec ou sans alcool, la part belle est faite aux jus de fruits, bières artisanales, vins ou encore crémants. Et que diriez-vous d'un café ou d'une tisane ?

Devant le rayon épicerie vous aurez certainement du mal à choisir parmi la variété de produits proposés : pâtes, riz, farines, épices, huiles d'olive, vinaigre, soupes, tartinades, pâtés plats cuisinés en bocaux ou encore des douceurs telles que du miel, de la confiture ou de la pâte à tartiner.

Pour celles et ceux qui privilégient le sans gluten, vous pourrez trouver du pain, des grossins et quelques biscuits dans le nouveau rayon « Sans Gluten ».

Quelques savons, huiles essentielles ou encore hydrolats viennent compléter l'offre proposée en magasin...

LA BELLE FERME VOUS PROPOSE DES PRODUITS
FRAIS, BIOS, LOCAUX DE SAISON
POUR RÉGALER VOS PAPILLES !

LES FÊTES APPROCHENT...PENSEZ LOCAL !



Les fêtes arrivent à grand pas et si vous souhaitez vous régaler et faire pétiller les papilles de vos convives c'est l'occasion rêvée de consommer local et de préparer de bons repas avec des produits sains et bio. Les producteurs bio locaux seront ravis de vous donner

quelques conseils ! Ne perdez pas une seule seconde et commandez maintenant volailles, huîtres ou encore les bûches, c'est le gage de passer de belles fêtes réussies avec vos proches. Vous pourrez aussi trouver des idées cadeaux avec des coffrets spécifiquement conçus par les producteurs...

INFOS

La Belle Ferme

240 Rue Berthelot - Immeuble Le Galaxie - 04100 Manosque

Tél. 04 92 87 59 56 - contact@labelferme.com

Du lundi au jeudi de 9h à 13h et de 15h à 19h

Le vendredi et samedi de 9h à 19h non stop.

Magasin ouvert les 24 et 31 décembre de 9h à 14h



STEPHAN LATIL, NATUROPATHE AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ÊTRE...

MANOSQUE



Nous entrons petit à petit dans l'hiver, les jours sont plus courts et le temps souvent maussade, et c'est bien souvent à cette période que nous rencontrons aussi une baisse d'énergie, de moral... Savez-vous qu'il existe une méthode douce pour retrouver son énergie, se détoxifier, rebouster ses défenses immunitaires ? **Stephan Latil, en sait quelque chose, naturopathe diplômé d'Etat d'une école RNCP, il saura comment vous aider à retrouver votre bien-être.**

NATUROPATHIE : QU'EST-CE-QUE C'EST ?



La naturopathie c'est très simple, il s'agit d'un **ensemble de méthodes thérapeutiques qui vont encourager le processus d'auto guérison du corps**. Avoir recours à la naturopathie c'est le gage de maintenir votre corps en bonne santé. **Stephan va aussi vous accompagner et vous donner les clés pour améliorer votre hygiène de vie, retrouver votre bien-être physique et psychique.** A titre préventif avoir recours à un naturopathe c'est aussi prévenir l'installation de désordre et éliminer les sources de douleurs et autres affections.

COMMENT CELA SE PASSE ?

Lors de votre première consultation **Stephan va faire avec vous, un bilan pour comprendre votre histoire de vie.** Votre mode d'alimentation aussi est pris en compte afin de déterminer quelle est votre énergie vitale, où sont ses forces et ses faiblesses. Et si besoin Stephan va vous revitaliser et ou vous détoxifier (la toxémie est à l'origine de toutes les maladies). **Les 3 fondamentaux dans la naturopathie sont : l'alimentation, la respiration et la gestion des émotions.** En fonction de vos besoins, Stephan va opter pour une ou plusieurs méthodes pour vous aider à retrouver bien-être et sérénité. Que ce soit par le biais de la phytothérapie, de l'aromathérapie, l'hydrologie ou encore des massages, de la reflexologie, du yoga tous les moyens sont mis en oeuvre pour **vous permettre de retrouver un bon capital santé.** Il saura aussi préconiser la prise de compléments alimentaires pour réguler votre stress, votre fatigue, vos problèmes de sommeil, de digestion etc... **N'hésitez pas à prendre contact avec Stephan, il vous recevra dans son cabinet au 19 rue des Marchands,** et pourra dans certains cas faire sa visite à domicile où même en visio. **Notez que pour voir des effets notoires, un suivi est nécessaire,** il est bien évident que Stephan ne pourra pas en une seule séance régler tous vos problèmes.

Pour chaque consultation avant le 31/01/2022
un soin Shiatsu Dorsal OFFERT

Stephan LATIL

Naturopathe Diplômé d'Etat

19 rue des Marchands - 04100 Manosque

Tél. 06 46 42 31 38 - stephan.latil@orange.fr

Consultations du lundi au vendredi de 8h30 à 19h

www.naturopathe04.com



BLANC GUIDI, LE TEMPLE DE LA MAROQUINERIE !

MANOSQUE

Que vous ayez envie de faire plaisir à vos amis et proches, ou bien tout simplement de vous faire plaisir, **la maroquinerie Blanc Guidi, vous propose une large gamme de produits pour tous les styles et à tous les prix.** Voici un petit coup d'œil sur la boutique.

SAC, VALISE, PETITE MAROQUINERIE L'EMBARRAS DU CHOIX

La boutique Blanc Guidi, installée au 2 boulevard de la Plaine à Manosque, vous propose une large collection d'articles de maroquinerie, tels que sacs à main, valises, et de petite maroquinerie en cuir, en tissus enduits et en bien d'autres matières, aux gré des tendances de la mode.



LA MAROQUINERIE N'A AUCUN SECRET POUR LA BOUTIQUE BLANC GUIDI

Accessoires de mode très tendance pour les femmes, mais néanmoins très utiles, **les sacs sont omniprésents** sur les étagères de la boutique. **Qu'ils soient à main ou en bandoulière, il y en a pour tous les goûts et pour toutes les bourses,** voilà de quoi assurément trouver votre bonheur. L'offre est complétée par un large choix de petite maroquinerie pour homme ou femme. Parmi ces **derniers porte-feuille, porte monnaie, compagnon, parapluie, ceinture, coffret à bijoux, coffret montre, ballerine, chausson, vous laisseront l'embaras du choix.** Les voyageurs ne seront pas en reste avec **une gamme de bagages, valises pour les grands voyageurs, valises cabine, gamme business, sacoche** ou encore **sac holster pour hommes.** En vous rendant en boutique vous vous apercevrez vite que les marques tendance sont présentes : **Gianni Conti, Arthur Aston, Pourchet, Jump, Mia Joy, Francinel, Les Ateliers Foures, Synonyme George Rech, Isotoner, Lulu Castagnette, Les Tropeziennes** ainsi que la marque **Aneke qui est très tendance en ce moment.** Alors avec toute cette gamme, vous allez certainement trouver le cadeau idéal à mettre au pied du sapin et il y a de fortes chances que vous vous laissiez tenter et que vous soyez pris « la main dans le sac » !

MAROQUINERIE BLANC GUIDI

2 Boulevard de la Plaine - Manosque

Tél. 04 92 72 04 48 | mblancguidi04@gmail.com

Ouvert du mardi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h

Ouvertures exceptionnelles les dimanches 5, 12 et 19 décembre

La Maison Rouger met tous les ans pour les fêtes un point d'honneur à vous proposer des produits de qualité : pains bio, chocolats, pâtisseries fines et bien entendu les traditionnelles bûches... Cette année encore pensez à passer vos commandes pour que les fêtes soient un régal pour vos papilles !

MANOSQUE / PIERREVERT



L'équipe de La Maison Rouger ne cesse de se remettre en question et c'est toujours dans un esprit de renouveau que d'ici quelques semaines vous aurez la surprise de découvrir le nouveau logo et les nouvelles enseignes... Avec la volonté de toujours **vous proposer des produits de qualité et novateurs aussi bien dans les saveurs que dans le visuel**, la Maison Rouger revisite pour vous les recettes créées il y a de cela quelques années. N'hésitez pas à vous rendre en magasin pour les découvrir !

LES BÛCHES DE NOËL SONT LÀ !

Cette année vous allez pouvoir commander vos bûches **dès le 4 décembre exclusivement en magasin**. Comme tous les ans, **c'est un**

festival de subtils mélanges de saveurs qui vont vous permettre de finir votre repas sur un touche sucrée. Retrouvez en avant-première les bûches glacées, prestigieuses et traditionnelles... Et comme tous les ans, les noms des bûches ne sont pas laissés au hasard. Trouverez-vous la thématique pour cette année ?

Bûches glacées :

Sakina : Glace Vanille Bourbon, meringue, Sorbet à la Fraise et biscuit aux amandes.

Morgane : Glace Chocolat, meringue, glace caramel & beurre salé et biscuit aux chocolat et amandes.

Bûches prestigieuses :

Amandine : Mousse à la vanille Bourbon, crémeux au chocolat aux notes subtiles d'agrumes et d'épices sur un croustillant à la cacahuète torréfiée

Wendie : Duo de mousse et de crème framboise, sur un duo de crème et de gelée de citron accompagnée d'un cake aux amandes.

Marinette : Mousse au chocolat noir, panacotta au caramel, sur un Streusel au chocolat et une nougatine de cacao

Eugénie : Mousse à la noisette, crémeux aux agrumes, une gelée de cerise sur une craquante au praliné.

Amel : Mousse au chocolat au lait et pâte de marron, marmelade d'abricots aux notes subtiles de vanille et de réglisse, accompagnée d'un brownie aux éclats de marrons confits.

Bûches pâtisseries :

Façon forêt noire, Façon framboisier, Ganache au chocolat noir, Crème de marrons artisanale d'Ardèche et chantilly, Crème au beurre Grand-Marnier, Crème au beurre praliné.

La Maison Rouger pense aussi aux personnes avec des intolérances alimentaires, n'hésitez pas à vous renseigner en magasin.

LA MAISON ROUGER FAIT PÉTILLER VOS PAPILLES POUR LES FÊTES !

L'OFFRE SPÉCIALE NOËL DE LA MAISON ROUGER

Pensez à demander votre **carte de fidélité prépayée de la Maison Rouger pour bénéficier des avantages**. Grâce à ce sésame, **vous allez pouvoir profiter de remise tous les jours et ce sur tous les produits** (de 5% à 20% de remise).

Et pour toute création de carte avec chargement ou pour tout rechargement, du 1^{er} au 31 décembre 2021, un crédit supplémentaire de 5€ vous sera offert (valable qu'une seule fois par client et pendant la durée de l'offre), alors profitez-en !

RÉSERVEZ VOS BÛCHES, PAINS, POMPES À L'HUILE, MACARONS... DÈS LE 4 DÉCEMBRE EN MAGASIN UNIQUEMENT

ON PRÉPARE DÉJÀ LES ROIS ET LA TOMBOLA

Fort de son succès, la Tombola des Rois, reconduite pour la 4^{ème} année, récompensera 5 gagnants ! **Pour tout achat d'une galette ou d'une brioche des rois entre le 25 décembre et le 24 janvier 2022**, la Maison Rouger vous offre un ticket valable pour le **tirage au sort qui aura lieu le 25 janvier**. Cette année encore un seul et unique tirage pour **5 gagnants qui se partageront la somme de 1000€ sous forme de bons d'achats à dépenser dans vos boutiques préférées** (soit un bon d'achat de 200€ chacun). Alors vous aussi, laissez vous tenter par une galette ou une brioche des rois et qui sait, vous serez peut-être l'un des heureux gagnants !



MAISON ROUGER

Manosque : Avenue Jean Giono - Tél. 04 92 72 01 28
Ouvert le 24 Décembre de 6h à 20h
& le 25 Décembre de 8h à 13h

Pierrevvert : Place du 19 mars 1962 - Tél. 04 92 75 84 79
Ouvert le 24 Décembre de 6h30 à 13h30 et de 15h30 à 19h30 & le 25 Décembre de 8h à 13h

Vos magasins seront également ouverts le 31 décembre et le 1^{er} janvier

Attention aucune commande ne sera prise par téléphone ou en magasin du 23 décembre 12h au 25 décembre ainsi que du 30 décembre 12h au 1^{er} janvier

ARTISAN BOULANGER PATISSIER CHOCOLATIER



ROUGER

- ★ 6 BÛCHES TRADITIONNELLES
- ★ 5 NOUVELLES BÛCHES PRESTIGES
- ★ 2 NOUVELLES BÛCHES GLACÉES
- ★ ET AUSSI : chocolats fins, marrons glacés, orangettes, truffes, cerises à la liqueur, macarons, nougats, pompes à l'huile et gibassiers, pain d'épices... pains bios.

**DU 25 DÉCEMBRE
AU 24 JANVIER 2022**

**PARTICIPEZ
À LA TOMBOLA DES ROIS !**
pour tout achat d'une galette ou brioche des rois,
1 ticket de tombola vous sera OFFERT

**LA MAISON ROUGER
OFFRE 1000€* SOUS FORME
DE BONS D'ACHAT
POUR LES 5 PLUS CHANCEUX !**

(RÉPARTIS EN 5 BONS D'ACHATS DE 200€ CHACUN)



*Boutiques ouvertes
les 24, 25, 31 décembre
et le 1^{er} janvier*



Maison Rouger

MANOSQUE

AVENUE JEAN GIONO - Tél. 04 92 72 01 28

Tous les jours de 6h à 20h

PIERREVERT

PLACE DU 19 MARS 1962 - Tél. 04 92 75 84 79

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



EVENEMENT

La ville de Manosque vous a concocté un programme des plus féérique pour la période des fêtes de fin d'année pour apporter de la magie dans les yeux des petits (et des plus grands) manosquins. C'est dès le vendredi 3 décembre que le coup d'envoi des festivités sera donné...

UN NOËL ENCHANTÉ À MANOSQUE !

MANOSQUE



La féerie de Noël débutera le **vendredi 3 décembre** avec l'**inauguration du village de santons provençaux à 18h** sur la place de l'Hôtel de Ville et sera visible durant tout le mois de décembre dans la vitrine de la mairie. Pour son inauguration et pour valoriser les traditions provençales, la **projection d'un film d'animation sera réalisée sur la façade de l'église Notre Dame de Romigier.**

LANCEMENT DES ILLUMINATIONS

La magie de Noël animera le cœur de ville à partir du **samedi 4 décembre, dès 17h15** avec un spectacle de danses et chants provençaux devant l'Hôtel de Ville. **À 18h**, après un discours de Camille Galtier, maire de Manosque, **vous pourrez découvrir les illuminations de Noël.** La fête se poursuivra avec **une parade de lumière qui descendra la rue Grande vers l'Esplanade F. Mitterrand avant le bouquet final d'un feu d'artifice tiré depuis le Mont d'or.** Pour finir cette soirée, vous pourrez savourer un délicieux vin ou chocolat chaud...

PATINOIRE

La patinoire qui a pris ses quartiers à l'occasion de Manosco'Ski sera présente jusqu'au **26 décembre** sur la place du Terreau pour le bonheur des petits et des grands. Profitez de 140 m² pour glisser et passer un agréable moment entre amis ou en famille.

Informations pratiques : • **Tarifs :** 2€ les 30 minutes • **Horaires :** Période scolaire : les lundis, mardis, jeudis, vendredis de 18h à 20h et les mercredis de 16h à 20h • **Vacances de Noël :** du lundi 20 au jeudi 23 décembre de 9h à 12h et de 14h à 20h • **Contrôle du pass sanitaire à partir de 12 ans**

MAPPING DE NOËL

Pour faire briller les yeux des petits et grands venez découvrir un mapping de Noël, Place de l'Hôtel de Ville - Vendredi 17 et samedi 18 décembre. **Pour la première fois, la ville propose une projection lumineuse sur la façade de l'Hôtel de ville, le vendredi 17 et le samedi 18 décembre, à 18h.** Pendant deux soirs, suivez une mise en valeur de notre ville de Manosque, son histoire, son patrimoine, son art de vivre... au travers d'un **spectacle visuel projeté sur la façade de la mairie. Lumières, scintillements, musique... de quoi s'émerveiller pendant les fêtes !**

MARCHÉ DE NOËL

Le **Marché de Noël** reprend ses quartiers dans le centre historique pour deux week-ends sur la Promenade Aubert Millot et Place de l'Hôtel de Ville **les week-ends des 11-12 et 18-19 décembre.** Cette année ce sont une quarantaine d'exposants, pour un **marché de Noël autour de l'artisanat et de la gastronomie, mais aussi du monde associatif, les deux derniers week-ends avant le 25 décembre.**

À la recherche d'idées cadeaux originales ou envie de partager un moment en famille autour de gourmandises et boissons chaudes... **venez retrouver une ambiance chaleureuse les samedis de 15h30 à 20h et les dimanches de 10h à 18h.**

Des journées marquées par des surprises et animations : musique, chorales, maquillage, déambulations... Même le Père Noël y fera son apparition !



JOURNÉE DES SENIORS

Pour célébrer les fêtes de fin d'année, **les aînés manosquins sont conviés à un moment de partage le dimanche 12 décembre, de 12h à 20h à la salle Osco Manosco.** Au programme de cette journée, un repas préparé par l'Association Manosquine « Pour une Retraite Active (AMPRA) » sera proposé à 12h au tarif de 15 euros. **À 14h30, les séniors pourront profiter d'un spectacle cabaret « de Paris à Las Vegas » par la troupe Recto Verso** (gratuit uniquement sur réservation au 04 92 72 22 28). Puis à **16h, place au Bal avec l'orchestre Claude Roussel**, pour danser et profiter en musique. Le spectacle et le bal avec orchestre sont offerts par la municipalité.

ET AUSSI...

Embarquez dans le petit train de Noël proposé par l'Association des Commerçants et Artisans Manosquins (ACAM) pour découvrir le cœur de ville autrement. **Une animation inédite à retrouver du 11 au 31 décembre de 14h à 18h.** Départ Place du Terreau entre la Librairie Forum BD et la Tartelière. Informations : ACAM 06 77 97 06 35

UN NOËL SOLIDAIRE

En cette période de fête, la municipalité se doit d'être solidaire. C'est pour cette raison qu'une attention toute particulière est portée cette année encore aux retraités avec la distribution de 300 colis de Noël par le CCAS.

La ville soutient également cette édition 2021 du Téléthon. Vous pourrez retrouver le **samedi 4 décembre, de 10h à 12h, sur la place du Terreau, des stands et animations avec la présence des associations Les Amis de la nature, le Ring Fight Club Manosquin, l'Usep Manosque, l'ASPTT, le Collectif Sportif Manosquin et le club de Cyclo Tourisme.** Les recettes de la patinoire de cette journée seront reversées au Téléthon. La MJC s'engage également avec la vente de gâteaux et animations, et les clubs de Handball, Volley et Basket reverseront également les recettes des entrées et de la buvette au profit de cette cause.

PLUS D'INFOS

www.ville-manosque.fr / Tél. 04 92 70 34 00
Appli : J'aime Manosque
Facebook : Ville de Manosque



illuminations expo crèche
parade bal & cabaret provençale
des lumières manèges patinoire Père Noël
chants & danses provençaux projections film d'animation
marchés de Noël feu d'artifice Petit train de Noël


Manosque

03 / décembre
26

Un
Noël
En
chan
té




Manosque
HAUTE-PROVENCE

ville-manosque.fr  



SORTIE

Cette année, le père Noël s'arrêtera à Moustiers pour mettre des étoiles dans les yeux des plus petits, comme des plus grands. A partir de décembre, les illuminations de Noël offriront un spectacle saisissant à toutes les personnes qui déambuleront dans les ruelles du village, une véritable crèche provençale grandeur nature !

UN NOËL EN GRAND À MOUSTIERS SAINTE-MARIE !

MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

MOIS DE DÉCEMBRE FESTIF À MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

Au mois de décembre, Moustiers-Sainte-Marie se pare de ses plus beaux atours... entre une journée dédiée aux enfants, marchés de Noël; spectacles et concerts, l'ambiance chaleureuse de Noël va peu à peu s'intensifier avant le jour J tant attendu par les plus petits. Notez dans vos agendas le programme pour ne rien manquer !

• Dimanche 5 décembre :

Le rendez-vous des pitchouns !

Nous entendrons tout au long de l'après-midi le rire des enfants au rythme des ateliers qui leurs seront proposés sur **la Place de l'Eglise**. Dès **13h30 et jusqu'à 16h30**, un **atelier maquillage de Noël** pour grimer les visages des enfants aux couleurs de Noël. Un **espace de jeux** les attendra pour qu'ils puissent s'amuser, **des balades à poney** dans les ruelles du village et également, **des ateliers créatifs de Noël**. A 17h, rendez-vous avec Rico, le lutin magicien et son spectacle «Vive Le Père Noël» sur la place de l'Eglise. Les enfants pour leur apprendre de nouvelles chansons de Noël plus rythmées et festives. **Goûter pour les enfants et spectacle gratuit.**



LA MAGIE DE NOËL
OPÈRE DÈS LE MOIS
DE DÉCEMBRE À
MOUSTIERS...

• Dimanche 12 et 19 décembre :

Les Marchés de Noël

Les traditionnels marchés de Noël sont un lieu convivial où l'on peut aisément passer un moment de détente à Moustiers-Sainte-Marie. Venez découvrir les artisans de la Chambre des Métiers et de l'Artisanat. **Le marché se tiendra sur la Place de l'Eglise de 10h à 18h** avec un stand vin chaud et autres gourmandises tenu par le Comité des Fêtes.

• **Le dimanche 12 décembre**, une **déambulation musicale** aura lieu de **11h à 12h30 et de 15h à 16h30** dans les ruelles du centre ancien avec le quintet «**Shabadas Lutins**» (guitare, contrebasse, sax, trompette, batterie et chant).

• Vendredi 17 décembre :

Les écrivains du Verdon

A **17h30** dans la Salle Jean-Marie Plume, **rencontre avec neuf auteurs locaux pour des lectures, des balades contées et des séances de dédicaces...**

• Dimanche 19 décembre :

Concert de Noël

Le concert de Noël intitulé « Noël Baroque » débutera à 16h30 à l'Eglise paroissiale avec Opus, l'orchestre des Alpes du Sud et la soprano Héléne Richer.

• Mercredi 15 décembre :

Spectacle contes et marionnettes avec Albine Sueur de la compagnie Raspille



Les petits lutins des crèches et maternelles sont attendus au Musée de la Faïence à 15h. Un spectacle de Contes et de Marionnettes les entraînera dans l'univers de Noël. A la fin du spectacle un goûter sera organisé. Un véritable village de Noël, tout en biscuits et gâteaux, sera reconstitué pour l'occasion.

Sur réservation au 04 92 74 61 64

Exposition « Table de Noël » au Musée de la Faïence

Tout au long du mois de Décembre 2021, le **Musée de la Faïence** vous propose de découvrir «**La Table de Noël**» où les plus belles créations des faïenciers sur le thème blanc et or seront exposées. Le Musée sera ouvert tous les jours jusqu'au 2 Janvier 2022 de 10h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h00. Fermeture hebdomadaire les Mardis.

A NOËL : PENSEZ ARTISANAT LOCAL

Du 4 Décembre 2021 au 3 Janvier 2022, venez découvrir l'espace-vente «**Art & Artisanat à Moustiers**» à la **Galerie de l'Ancien Presbytère** qui met en valeur l'ensemble de nos artisans de la commune mais également des invités de villages voisins !

De quoi trouver de nombreuses idées originales pour vos cadeaux de fin d'année !



INFOS

OFFICE DE TOURISME DE MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

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

www.moustiers.fr



On réserve sa soirée du 11 décembre pour la soirée mode qui se déroulera à la Brasserie Le Mirador à Manosque. Après un mise en suspend des défilés, Lulu Animation reprend du service et vous promet un défilé total mode !



Cela fait maintenant plus d'un an que Lulu Animation et ses fidèles mannequins trépignent d'impatience... La joyeuse équipe est donc fière après des mois d'incertitude de pouvoir remonter sur le podium pour **vous proposer une soirée mode**. C'est donc à la brasserie **Le Mirador à Manosque** que se tiendra la **soirée mode avec les « Reines du Podium »**. Pour ne pas manquer cet événement on note la date du 11 décembre dans son agenda !

UN DÉFILÉ FASHION !

Comme à son habitude Lulu Animation ne laisse aucune place à l'improvisation. C'est avec beaucoup de professionnalisme que **les mannequins sélectionnés et coachés tels de vrais top modèles**, vont vous présenter des tenues vestimentaires les plus tendances ! C'est avec des vêtements soigneusement sélectionnés dans les boutiques de prêt à porter et de lingerie de la cité de Giono, que **les mannequins vont vous éblouir sous les projecteurs**. D'ailleurs, Lulu est les top modèles d'une soirée souhaitent par avance remercier les boutiques **Evolution, Les Frangines, Camélia, Diva Lingerie** et **Bizous pour Tous** pour le prêt des tenues.



« LES REINES DU PODIUM » DÉFILENT LE 11 DÉCEMBRE À MANOSQUE

UNE SOIRÉE FAMILIALE

C'est donc la **brasserie le Mirador** qui va se transformer le temps d'une soirée en véritable **salle de défilé**. Avant de profiter du spectacle, le Mirador vous propose de venir faire pétiller vos papilles en famille ou entre amis autour d'un bon repas à la carte ? Les réservations sont plus que fortement conseillées...

C'est le moment de réserver votre table pour profiter de cette soirée qui se promet très mode !

DÉFILÉ DE PRÊT À PORTER.. LA MODE S'INVITE LE 11 DÉCEMBRE À MANOSQUE

N'oublions pas de rappeler qu'un tel événement ne serait rien sans la collaboration des commerces manosquins chacun apporte sa pierre à l'édifice pour vous assurer une belle soirée. Les mannequins seront coiffés par **Angel Coiffure** et brilleront de tous leurs éclats grâce au maquillage réalisé par **Laëtitia Esthétique**. La boutique **Profil Chaussures** ne pouvait rater cet événement tout comme **La maroquinerie Guidi Blanc** et la boutique **Chabrand**. Les opticiens **Optique 2000** et **Alain Afflelou** sont eux aussi partenaires de cette soirée. Et lorsqu'il s'agit de parler mode, on peut aussi compter sur la participation de **Mélanie et de sa boutique Espace Fleurs** ainsi que du salon de tatouage **Illibéris Tattoo**. **La Mie Caline, Le Gavroche**, la pizzeria **La Tana** ainsi que la boutique **Les Trésors du Brésil** apportent également leur soutien.

CASTING PROCHAIN DÉFILÉ

Si vous aussi vous souhaitez le temps d'un défilé devenir une Reine du Podium, n'hésitez pas à prendre contact avec Lulu. **Un casting est lancé pour son futur défilé**. Si vous avez 17 ans ou plus et que vous mesurez au minimum 1m70, c'est le moment de vous lancer pour réveiller le mannequin qui sommeille en vous !

INFOS

SOIREE MODE «Les Reines du Podium»
 Samedi 11 décembre 2021 dès 20H
 Brasserie Le Mirador, Boulevard Elimir Bourges - Manosque
 Repas à la carte : réservation 04 92 72 00 70
 Organisation : Lulu Animation 06 87 95 46 44

« **CHER PÈRE NOËL, CETTE ANNÉE
JE VEUX PASSER L'HIVER AU CHAUD !** »



Isolez vos combles, garage, cellier, vide-sanitaire...



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

CHAQUE GOUTTE COMPTE...



**Restaurants, Hôtels,
Salles de sport etc...**

...Faites
35%
d'économie d'eau
chaude ou froide
pour **1€***

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


Eco-Tec Habitat
L'isolateur que vous recommandez

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

Pour cette fin d'année qui approche, l'équipe du Casino de Greoux-les-Bains, ne manque pas de vous chouchouter ! Non seulement vous pouvez tenter votre chance sur les nombreuses machines à sous, mais vous allez aussi pouvoir remporter de magnifiques cadeaux à mettre au pied du sapin... Nous vous expliquons tout cela !

GREOUX-LES-BAINS



DÉCO, CALENDRIER DE L'AVENT GEANT AU CASINO PARTOUCHE!

Noël et sa magie approchent à grand pas et le Casino Partouche ne peut pas passer à côté... C'est pour cette raison que comme tous les ans, **il va se parer d'une déco « spéciale Noël » qui ne vous laissera pas insensible.** Dès votre entrée vous serez immédiatement mis dans une ambiance chaleureuse et festive !



POUR PATIENTER JUSQU'À NOËL...

La période de l'avent est toujours un moment tant attendu pour les plus jeunes qui, tous les jours sont impatients d'ouvrir la petite case du calendrier et découvrir un petit cadeau pour patienter jusqu'au jour J. **Dans votre casino de jeux de Greoux-les-Bains, on pense aussi aux plus grands....** En effet du 1^{er} au 25 décembre inclus, grâce au calendrier de l'avent géant, vous allez peut-être avoir la chance de gagner un beau cadeau. Et cerise sur le gâteau **ce n'est pas 1, ni 2 mais bien 3 cadeaux qui sont à gagner quotidiennement, soit un total de 75 lots distribués sur la période !**

Comment cela fonctionne-t-il ? Le principe est très simple. Lors de votre visite au casino durant la période il y aura **3 tirages au sort de machines par jour.** Parmi ces 3 tirages par jour, **l'un d'eux donnera accès au calendrier de l'avent avec derrière la case un beau lot à remporter et à mettre au pied du sapin !**

Qu'est ce qu'on gagne ? Parmi les nombreux lots préparés exprès pour l'occasion on retrouve : **Apple watch femme et homme, AirPods, Sèche cheveux supersonic dyson, steampod, Coffret rasoir homme + tondeuse, PC portable ultra plat, Smart phone, Robot cuisine, Machine Nespresso, Machine café grain Delonghi, Crédits de jeu 50€ et 100€, Repas pour 2 personnes, Coffrets gourmands, Sac de Noël, Bouteille de champagne, Magnum de rosé, Vins, Chocolats...**

Bref il y en a pour tous et pour tous les goûts. Alors cela serait dommage de ne pas venir tenter votre chance non ?

LE REVEILLON DE LA ST SYLVESTRE

Si vous n'avez pas d'idée pour célébrer le passage à la nouvelle année, **pourquoi ne pas venir entre amis faire le réveillon de la St Sylvestre ?** Vous pourrez tout d'abord commencer la soirée autour du **Menu de la St Sylvestre spécialement concocté par le chef du Bistrot du Casino** pour 90€/personne (hors vins) vous allez déguster de succulents mets qui feront pétiller vos papilles, **de plus 5€ de crédit de jeu vous seront offerts !**

L'ambiance sera assurée avec un concert «Johnny l'éternel» interprété par Chistian Gil. Attention, pour cette soirée, il est important de réserver au 04 92 78 00 00.

Le passage vers la nouvelle année sera inoubliable...

CALENDRIER DE L'AVENT GÉANT, RÉVEILLON DE LA SAINT SYLVESTRE... LES FÊTES SE PASSENT AU CASINO DE GREOUX-LES-BAINS



ON TENTE SA CHANCE

Inutile de rappeler que le Casino Partouche de Greoux-les-Bains, **c'est une salle de jeux avec pas moins de 56 machines à sous** parmi lesquelles les postes de **roulette anglaise électronique, de black Jack électronique...** Et bien entendu si vous êtes plutôt joueur «traditionnel» alors vous pouvez tenter de remporter le gros lot aux jeux de table tels que le **Black Jack** ou encore la **Boule 2000.**

Venir au casino, c'est avant tout passer de bons moments et vivre une expérience de jeu unique !

INFOS

A l'accueil du Casino ou au Tél. 04 92 78 00 00

Casino Partouche Avenue des Thermes
04800 Gréoux-les-Bains

www.casinogreoux.com

CASINO

GRÉOUX | LES BAINS



**3 TIRAGES
PAR JOUR**

CALENDRIER DE L'AVENT !

DU 1ER AU 25 DÉCEMBRE 2021

RÉCUPÉREZ VOTRE CADEAU SOUS LE SAPIN !

PARTOUCHE
#JouezleJeu

CASINO - BISTROT - ÉVÈNEMENTS
[HTTPS://CASINO-GREOUX.PARTOUCHE.COM](https://casino-greoux.partouche.com)

Opération soumise à conditions. Règlement complet à l'accueil du Casino
SAS au grand casino de Gréoux-Les-Bains, 82 500€, Villa les James - Avenue des Thermes, 04800 Gréoux-les-Bains, RCS B 411 543 937
DIGNE-LES-BAINS

18+

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

Comme tous les ans, votre magasin Botanic à Manosque lance le coup d'envoi de la magie de Noël. C'est depuis le 3 novembre dernier que le magasin Botanic Manosque vous accueille dans son univers féérique et ce durant tout le mois de décembre....

NOËL MAGIQUE DANS VOTRE MAGASIN BOTANIC MANOSQUE !

MANOSQUE



Il faut savoir que la réalisation du village de Noël demande à toute l'équipe plus d'un mois de préparation... Très attendu par les clients, **cet espace de trois cents mètres carrés est une invitation au rêve et tous y retrouvent la magie des fêtes grâce à plus de 1 800 références de produits disponibles pour en faire un événement inoubliable.**

En famille, petits et grands, découvrez la Maison des

lumières : un choix d'éclairages à leds pour le sapin, le jardin, les façades de la maison... Retrouvez également tous les éléments qui composeront votre crèche. Les santons traditionnels du santonnier Escoffier, les accessoires et les décors.

Admirez les villages miniatures et les décorations du sapin déclinés en différents thèmes de couleurs. Le traditionnel rouge, vert et or demeure le thème incontournable. **Vous y trouverez également tout le nécessaire pour réaliser une magnifique table de fête.** Des jeux et jouets en bois pour les plus petits sont aussi proposés ainsi que des peluches WWF ...



DES ANIMATIONS JUSQU'À NOËL



Cette année encore venez à la rencontre du Père Noël !

Il sera présent le samedi 11 et le dimanche 12 décembre de 10h00 à 12 h 30 et de 14h00 à 18 heures.

Ce sera l'occasion idéale pour immortaliser la rencontre avec vos enfants.

SAPINS, FLEURS ET PLANTES

Un rayon très important en ce mois de décembre, les sapins naturels issus des pépinières Robin dans les Hautes-Alpes font leur arrivée dans votre magasin

Botanic. De qualité « premium » ou de qualité label Rouge, vous aurez le choix de toutes les tailles. Cette année encore des pieds de sapins à réserve d'eau, sont proposés et cela dans l'objectif de vous garantir une fraîcheur optimale de votre sapin de Noël.



**LE VILLAGE DE NOËL CHEZ BOTANIC...
UN VÉRITABLE VOYAGE DANS UN MONDE FÉRIQUE**



GOURMANDISES BIO

Botanic vous propose une gamme alimentaire de qualité issue de l'agriculture biologique. Chocolats sans huile de palme ni lécithine de soja, pains d'épices au miel, panettones pur beurre... mais aussi des tisanes et thés présentés dans des coffrets cadeaux des plus soignés.

SANS OUBLIER LES ANIMIMAUX

Pour eux aussi Noël doit être une fête, **Botanic vous propose une gamme exclusive de confectons pour chiens basée sur les tendances actuelles de la mode, alors pourquoi ne pas acheter un petit manteau pour votre toutou adoré ?** Et pour qu'ils puissent eux aussi se régaler, retrouvez au rayon animalerie les friandises, cadeaux, jouets et accessoires (bonnets, nœuds papillon, calendrier de l'avent...) autour du thème « Noël pour chiens et chats ». Sans oublier la gamme oiseaux du ciel, en partenariat avec la L.P.O. (Ligue pour la protection des oiseaux) pour que les petits volatiles puissent passer l'hiver du mieux possible.

À découvrir sans plus tarder !

BOTANIC MANOSQUE

Route de volx - 04100 MANOSQUE

Tél. 04 92 70 00 00

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 19h

Le samedi de 9h à 19h en continu.

Le dimanche de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h30



Après son annulation en 2021, le 25^{ème} Championnat de France de Ski Alpin des sapeurs-pompiers va enfin pouvoir se dérouler au Val d'Allos. Cette compétition nationale va réunir les 28 et 29 janvier 2022 des compétiteurs de toute la France. On vous en dit un peu plus sur cet évènement !

25^{ÈME} CHAMPIONNAT DE FRANCE DE SKI ALPIN DES SAPEURS-POMPIERS

DEPARTEMENT

L'UNION DÉPARTEMENTALE DES SAPEURS-POMPIERS



UNION DÉPARTEMENTALE
SAPEURS-POMPIERS
ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE

Tout le monde sait et personne ne pourra nier le dévouement et le travail remarquable des sapeurs-pompiers, mais savez-vous exactement ce que représente l'union départementale des sapeurs-pompiers ? En quelques chiffres : cette union départementale des Alpes-de-Haute-Provence ce n'est pas moins de 1500 pompiers volontaires, 70 pompiers professionnels, 40 personnels administratifs et techniques, 400 anciens sapeurs-pompiers et environ 200 jeunes-sapeurs pompiers.

Association loi 1901, cette union départementale avec à sa tête le commandant Arnaud Vallois constitue le relais départemental des amicales des Sapeurs-Pompiers du Département. Cette association a aussi pour mission de garantir le bon fonctionnement des sections des jeunes sapeurs-pompiers et est également habilitée à la formation du secourisme du grand public. **L'union des Sapeurs-pompiers est aussi présente lorsqu'il s'agit de porter secours aux familles des pompiers en cas d'accident, de décès ou de situation difficile.** Elle agit comme relais des amicales et des associations nationales telles que l'Oeuvre des Pupilles.

Elle organise également des compétitions sportives, des congrès départementaux ou régionaux ainsi que la promotion des musiques sapeurs-pompiers, conservation du patrimoine etc...

LE 25^{ÈME} CHAMPIONNAT DE SKI ALPIN



La 25^{ème} édition du Championnat de France de Ski Alpin des Sapeurs Pompiers devait initialement se tenir au mois de janvier 2021. La pandémie aura eu raison de cette manifestation. **Mais les sapeurs-pompiers ne s'avouent jamais vaincus !** La Fédération des Sapeurs Pompiers de France a proposé au département des Alpes de Haute Provence d'organiser ce 25^{ème} championnat. C'est donc l'Amicale des Sapeurs-Pompiers d'Allos en collaboration avec l'Union Départementale, l'Union Régionale et la Fédération

Française, qui va accueillir au Val d'Allos le championnat les 28 et 29 Janvier 2022. Cette manifestation sportive va réunir 300 compétiteurs sapeurs-pompiers, toutes catégories confondues. **Ces deux jours promettent une ambiance chaleureuse, conviviale et seront synonymes d'échange et d'amitié.**

Cette compétition renforcera sans aucun doute les liens fraternels qui unissent déjà la communauté des sapeurs-pompiers sur le terrain.

LE 25^{ÈME} CHAMPIONNAT DE SKI ALPIN DES SAPEURS POMPIERS SE DÉROULE AU VAL D'ALLOS !



LE DÉROULEMENT DU CHAMPIONNAT

Ce sont donc dans les stations de la Foux d'Allos et du Seignus que vont se dérouler les épreuves.

Le coup d'envoi de ces championnats sera donné le vendredi 28 janvier à 9h30 avec la 1^{ère} manche du slalom géant sur la piste Arnica à la Foux d'Allos.

Après cette première descente qui promet du beau spectacle, la 2^{ème} manche clôturera cette première épreuve. En fin de journée à 17h30 vous pourrez assister à une descente à l'aveugle qui sera quant à elle ponctuée par un magnifique feu d'artifice qui éclairera de mille feux le ciel de la station.

C'est dans une ambiance conviviale qu'un repas sera partagé à la salle des fêtes d'Allos, une fois ce dernier terminé, un DJ animera la soirée pour le plus grand plaisir, sur réservation uniquement.

Le samedi 29 janvier laissera place à dès 9h30 au Seignus cette fois, à la 1^{ère} manche du Slalom Spécial. La 2^{ème} manche se déroulera dans la foulée. Enfin pour clôturer ces championnats de France, la remise des prix se tiendra sous chapiteau à 16h30 à la Foux d'Allos, place Ernest Garcin, cette dernière sera suivie soirée pour les familles et les participants. Vous aussi venez supporter et encourager nos pompiers lors de ces championnats.

INFOS
CHAMPIONNATS DE FRANCE DE SKI ALPIN
SAPEURS POMPIERS
28 ET 29 JANVIER 2022 - VAL D'ALLOS

Amicale des Sapeurs-Pompiers
Contact : Natacha Durand - Présidente de l'Amicale des Sapeurs Pompiers d'Allos - pompiers@valdallos.com - Tél.06 72 77 50 63

Contact : Arnaud Vallois - Présidente de l'UDSP
contactudsp04@gmail.com - Tél.06 81 94 37 58

Ca y est le coup d'envoi de la magie de Noël est bel est bien lancé... Pour cette année encore, la Foir'Fouille Manosque met les petits plats dans les grands pour un Noël et des fêtes de fin d'année féériques... Sapin, décors, arts de la table rien n'est laissé au hasard et chacun y trouvera son style !

MANOSQUE



LA MAGIE DE NOËL S'INVITE À LA FOIR'FOUILLE ...



LA MAGIE DES FÊTES...

Alors que Noël dernier et plus généralement les fêtes de fin d'année ont été un peu particulières, **cette année votre magasin La Foir'Fouille Manosque ne lésine pas !** En poussant les portes du magasin vous allez vite être mis dans une ambiance festive. Les rayonnages se sont parés de leurs plus beaux atours pour que **votre sapin de Noël soit le plus beau et le plus flamboyant possible.**

Pour les décors de Noël ce sont plusieurs univers qui sont recréés, on retrouve bien entendu les traditionnelles guirlandes, boules, noeuds et autres papilles rouges, blancs, bleus, dorés ou encore argentés.... qui habilleront votre sapin. En flânant dans les allées vous allez aussi vite vous rendre compte que la place est aussi laissée à des thématiques particulières... Pour celles et ceux qui sont proches de la nature, vous allez trouver votre bonheur parmi **les nombreuses décorations très «nature».** Boules en bois, sujets à suspendre en forme d'elfe, ou encore pommes de pin sont très tendance pour cette année. **Pour celles et ceux qui aiment le cirque vous allez aussi avoir un large choix dans ce thème effet garanti auprès des plus petits comme des plus grands.** Ce Noël 2021 sera aussi placé sous le signe des **Mille et une Nuits. Sequins, boules, guirlandes, de couleurs or, roses ou bleues seront vos alliés pour un Noël scintillant...** Bien entendu, si vous n'avez pas encore votre sapin, pas de panique, **la Foir'Fouille vous propose un large choix de sapins de toutes tailles, et à tous les prix ! Vous aurez l'embarras du choix.**

Villages de Noël et crèches ne sont pas non plus oubliés cette année. Entre éléments lumineux, animés, sonores et santons plus traditionnels, vous allez faire entrer la féerie de Noël et ainsi faire pétiller les yeux de chacun.

Cette année, **les vitrines du magasin vous transporteront encore un peu plus dans l'esprit de Noël.** Nous vous laissons découvrir par vous-même les magnifiques décors... L'équipe de votre magasin vous prépare durant tout le mois de décembre de belles surprises et animations. Alors rendez-vous vite en magasin !



ARTS DE LA TABLE ET ARTS DE LA FÊTE !

Une jolie table bien décorée pour des repas de fêtes conviviaux et aussi un point essentiel à ne pas oublier. **Pour ce faire, la Foir'Fouille pense à tout et vous propose de la vaisselle « festive » ; des coffrets de verres, ou encore des plateaux de présentation.** Là aussi, vous aurez le choix des couleurs, des formes et des matières. Vous pourrez également trouver de nombreuses nappes pour que votre table soit du plus bel effet. **Bougies, marque-places, fleurs colorées et autres qui vont à coup sûr donner un air de fête à votre table.**

Et pour fêter comme il se doit le passage à la nouvelle année, vous allez trouver tout ce dont vous avez besoin pour passer un réveillon de folie : cotillons, ballons, bracelets lumineux tout y est ! Et pour finir la soirée en beauté, votre magasin propose aussi des feux d'artifices. Il est important de noter que ces derniers ne seront pas vendus aux personnes de moins de 18 ans, et qu'ils sont conformes aux normes en vigueur pour un usage à caractère particulier. Pour résumer votre magasin **La Foir'Fouille va contribuer à ce que vous passiez de belles fêtes !**

DÉCOS DE NOËL, ARTS DE LA TABLE, FÊTES... LA FOIR'FOUILLE EST VOTRE ALLIÉ !



LOISIRS CRÉATIFS ET IDÉES CADEAUX

Pour celles et ceux qui aiment se détendre en faisant des loisirs créatifs, votre magasin vous propose aussi un rayon dédié. Le «Do It Yourself» étant des plus tendance, c'est le moment de vous lancer ! Vous trouverez par exemple tout le nécessaire pour confectionner vos propres décorations de Noël. Et pourquoi ne pas fabriquer vous-mêmes des cadeaux personnalisés ? Le succès sera garanti.

Et si vous n'avez pas le temps de fabriquer des cadeaux sur mesure, vous trouvez aussi un tas d'idées cadeau pour les plus grands comme pour les enfants : jeux de sociétés, jouets et bien plus à découvrir en magasin !



Avenue de la Libération - 04100 Manosque
Ouvert du lundi au samedi de 9h à 19h non stop.

Ouvertures les Dimanches 5,12 et 19 décembre 2021 de 10h à 19h

Actualités, jeux concours...
abonnez-vous à la page
facebook de votre magasin



La magie de Noël
commence maintenant...



La Foir  **Fouille**

10€ *Joyeuses Fêtes*
EN BON D'ACHAT
DÈS 50€ D'ACHAT

Offre non cumulable
valable du 3/01/22 au 15/01/22
1 bon par jour et par foyer
Voir modalités de l'offre en magasin

Suivez votre magasin
La Foir Fouille
Manosque



AVENUE DE LA LIBÉRATION
Ouvert du lundi au samedi - de 9h à 19h NON STOP

MANOSQUE

Votre magasin sera ouvert les dimanches 5, 12 et 19 décembre de 10h à 19h



EVENEMENT

L'esprit et la magie de Noël reviennent à Oraison dès le 1^{er} décembre. En avant-première, nous vous dévoilons le programme pour une période de l'Avent, qui promet de remplir d'étoiles les yeux des petits comme des grands.

ORAIISON PRÉPARE LES FÊTES DE NOËL...

ORAIISON



Il faut bien le dire, les fêtes de Noël ne ressemblent pas à celles de l'année dernière, fort heureusement !

Oraison retrouve de sa superbe en vous concoctant un magnifique programme, histoire de vous faire patienter avant le jour J.



AU PROGRAMME DES FESTIVITÉS

Du 1^{er} au 31 décembre 2021

Les Fileuses d'Oraison et l'association Olido vont pouvoir investir les salles du château. En effet, Les Fileuses d'Oraison vont mettre en place l'exposition « La Table des 13 desserts » pour que chacun puisse se replonger dans la tradition provençale : dressage des trois nappes, des trois bougies, des trois assiettes de blé germé, mais surtout des treize desserts : noix, fruits séchés, pompe à huile, calisson, melon d'eau...

En parallèle, l'association Olido profite de l'occasion pour embellir les salles du château : un joli décor de Noël sera agencé pour le plus grand plaisir de tous.

Vendredi 3 et Samedi 4 Décembre 2021

On note le rendez-vous pour un spectacle présenté par la compagnie Loly Circus. C'est à 19h le vendredi et à 18h le samedi que « Panique à l'atelier » permettra aux enfants comme aux parents de passer un agréable moment. N'oubliez pas de réserver vos places au 07 49 21 88 89, les spectacles se dérouleront à la zone artisanale.



**PARADE, FEU D'ARTIFICE, ILLUMINATIONS...
LA MAGIE DE NOËL ENVAHIT LA VILLE D'ORAIISON**



Vendredi 4 Décembre 2021

Début décembre est aussi la période du Téléthon, cette année la manifestation portera sur le thème des Lumières. Pour y assister, rendez-vous en centre-ville.

Samedi 11 Décembre 2021

Les plus sportifs d'entre vous vont pouvoir se dégourdir les jambes en participant à la traditionnelle Foulée de Noël organisée par l'association du même nom. Si vous n'êtes pas sportif, vous pouvez toujours venir soutenir les coureurs au départ et à l'arrivée. N'hésitez pas à consulter le parcours sur www.lafouleedenoeel.org.



Samedi 18 Décembre 2021

A une petite semaine de Noël, la magie prend tout son sens avec la tant attendue Parade de Noël et le Feu d'artifice qui va illuminer le ciel à la tombée de la nuit. Dansez passion, Klac Dance, l'Ecole de judo, le CMJ, Les Restos du Coeur, L'Atelier toutes danses... et bien d'autres se feront un plaisir de participer à cette parade organisée par la ville d'Oraison et le Comité des Fêtes.

Samedi 18 Décembre et Dimanche 19 Décembre 2021

Pour clôturer cette période de l'Avent, vous pourrez finaliser vos achats lors des deux marchés de Noël organisés par le Comité des Fêtes qui se tiendront en centre-ville. Ce sera l'occasion de dénicher le cadeau idéal et de flâner devant les stands.



INFOS

Bureau d'information Touristique d'Oraison

Tél. 04 92 78 60 80

Noël à Oraison

2021

Du 1^{er} au 31 décembre

« La table des 13 desserts », dressée par « Les Fileuses d'Oraison »

Décor de Noël, agencé par Olido
Salles du château

Vendredi 3 et samedi 4 décembre

Spectacle « Panique à l'atelier », Loly Circus

Vendredi 19h - Samedi 18h
Zone artisanale - Réservations au 07 49 21 88 89

Samedi 4 décembre

Téléthon sur le thème des Lumières,
Centre-ville

Samedi 11 décembre

Foulée de Noël

parcours à consulter sur www.lafouleedenoeel.org

Samedi 18 décembre

Parade de Noël et Feu d'artifice, à la tombée de la nuit,
avec la participation de Dansez passion, Klac Dance, l'Ecole de judo, le CMJ.
Centre-ville

Samedi 18 et dimanche 19 décembre

Marché de Noël, organisé par le Comité des Fêtes
Centre-ville

Renseignements: Bureau d'information Touristique
Tél. 04 92 78 60 80

ORAISON
Une Ville à la Campagne



SPECTACLE

Le Centre René Char vous propose pour cette fin d'année encore de beaux moments de musique, de spectacles... Nous vous dévoilons la programmation de ces mois de décembre et de janvier.



LE CENTRE RENÉ CHAR LA SAISON CULTURELLE CONTINUE...



SAMEDI 11 DÉCEMBRE MON PÈRE EST UNE CHANSON DE VARIÉTÉ

[théâtre musical]
21h - Centre culturel
René-Char
Tarifs de 18 € à 6 €
Durée 1h30 - Dès 12 ans

Robert a grandi sans père. En l'absence de modèle, il s'est construit grâce aux conseils des meilleurs chanteurs des années 80. En écoutant Sardou, Goldman et Balavoine, il s'est trouvé de véritables pères de substitution. Naviguant entre fable et réalité, *Mon Père est une chanson de variété*, est une bio-fiction issue de la propre histoire de famille du comédien et metteur en scène Robert Sandoz.

Un spectacle à la fois tendre et drôle, où l'on est entraîné dans un karaoké géant et où l'envie de chanter se fait irrésistible
www.loutil.ch

Spectacle présenté dans le cadre des tournées du Chaïnon



JEUDI 16 DÉCEMBRE FAFA CARIOCA TRIO & GUEST

[musiques du monde /Brésil]
19h - Centre culturel René-Char
Entrée libre - Réservation conseillée le jour même.

Viagem... *Viagem* c'est le voyage ! Celui qui nous fait rêver, nous invite ailleurs, loin de nos repères, à la rencontre de l'autre... C'est celui qui nous fait découvrir des possibles différents... Ici, c'est un véritable voyage musical du Nord au Sud du Brésil qui nous est proposé. De reprises de standards mythiques revisités, en compositions personnelles, Fafa Carioca nous conte ce voyage et nous livre, avec les musiciens qui l'accompagnent, une interprétation sensible et généreuse, tantôt en douceur, tantôt avec énergie, toujours vraie, d'un répertoire multicolore !

www.artsetmusiques.com/musique-du-monde/fafa-carioca/

En partenariat avec Arts et Musiques en Provence



SAMEDI 18 DÉCEMBRE THIBAUD DEFEVER & LE WELL QUARTET

[chanson /spectacle musical]
21h - Centre culturel René-Char
Tarifs de 18 € à 6 €

Le temps qu'il faut

Chanteur - guitariste lumineux, Thibaud Defever offre sur scène des moments suspendus et aériens, qui respirent le repos et le bien-être. Dans ce spectacle, sa musique et ses mots sont sublimés par le magnifique quatuor à cordes féminin Le Well Quartet. Un sublime voyage musical et poétique.

www.thibauddefever.com

Spectacle présenté dans le cadre des tournées du Chaïnon



MERCREDI 5 JANVIER NOUS N'IRONS PLUS AU BOIS

[danse/arts plastiques/jeune public]
15h - Centre culturel René-Char
Tarif unique 6 €
Durée 1h - Dès 6 ans

Une fable écolo-fantastique, dansée-dessinée, pour se promener dans l'imaginaire collectif autour de la forêt... La danseuse Delphine Pouilly et la plasticienne Pascale Breyssen nous font rencontrer une multitude de créatures, inspirées des contes, des légendes, des mystères installés au cœur des bois. À découvrir en famille.

Compagnie Reveïda

www.reveïda.com

Les P'tites Scènes de la Ligue de l'Enseignement 04



JEUDI 13 JANVIER CHRISTOPHE LELOIL

[jazz/musiques du monde]
19h - Centre culturel René-Char
Entrée libre - Réservation conseillée le jour même.

OpenMinded

Un nouveau projet, un nouveau groupe, comme l'urgence de conjurer le sort d'une époque particulière et regarder au loin, devant. Christophe LELOIL imagine l'OpenMinded au gré des collaborations fortes qui ponctuent une vie artistique foisonnante, et d'une direction musicale qui ne s'embarrasse pas de cases : la musique brasse les sonorités et les influences, les compositeurs et les métriques, les gestes harmoniques et les tempi...

www.artsetmusiques.com/jazz-musiques-actuelles/openminded/

www.christopheleloil.com

En partenariat avec Arts et musiques en Provence



www.mouv-in.com



DU 24 AU 27 JANVIER
HISTOIRE(S) DU CINÉMA
 [cinéma]
 Tarifs de 6 à 3 €
 Abonnement 10 séances : 38 €
 Carte d'adhérent : 5 €

Le western

Cette année, la manifestation est consacrée au western, genre iconique de l'histoire du cinéma qui y occupe en même temps une place singulière. La programmation alterne grands classiques du genre et films plus confidentiels, fictions et documentaires et sera accompagnée de conférences, d'un Ciné-philo et d'ateliers jeune public.

<https://www.facebook.com/rencontrescinematographiques.dedigne>

« SPECTACLES PROGRAMMÉS
 DANS LE CADRE DE LA BIAC 2022 »
 (Biennale Internationale des Arts du Cirque)



MERCREDI 26 JANVIER

TRAIT(S)

[cirque graphique/jeune public]

10h - Palais des Congrès

Tarif unique 6 €

Durée 35 min - Dès 3 ans

Une rafraîchissante expérience poétique, où le cirque revisite les couleurs et les formes !

Trait(s) invite le jeune public à un spectacle qui mêle cirque et arts plastiques. Des cercles de couleurs, des traits et des courbes, comme dans les tableaux de Kandinsky, Miró et Delaunay ! Sur la piste, ça tourne et ça virevolte ; l'artiste tourbillonne et se fait peintre sous nos yeux.

Cie SCoM – Création 2021

www.thibauddefever.com

Les P'tites Scènes de la Ligue de l'Enseignement 04



SAMEDI 29 JANVIER

DERVICHE

[cirque/musiques du monde]

21h - Palais des Congrès

Tarifs de 18 € à 6 €

Durée 1h15

Tout public à partir de 10 ans

Le mystère des Derviches Tourneurs

Au départ, une rencontre : celle de Bab Assalam, « la porte de la paix », ses deux musiciens classiques syriens et son clarinettiste français adepte de musique de chambre, tous férus de rencontres musicales Orient-Occident, avec un circassien, tout à la fois danseur, manipulateur d'objets et zélateur de cerceaux. Germe alors l'idée de revisiter le mythe des derviches tourneurs, invitation pour aller au-delà des frontières musicales, au-delà du mouvement et des corps, au-delà du temps. Une ode à l'amour pour une longue transe qui nous mène à l'extase.

www.babassalam.com

Les P'tites Scènes de la Ligue de l'Enseignement 04

Plus d'infos sur www.biennale-cirque.com



DANS LE CADRE DU OFF



VENDREDI 3 ET SAMEDI 4 DÉCEMBRE

PRESKOPOINTS [spectacle musical]

Vendredi à 18h30 et samedi à 15h et 21h

Centre culturel René-Char

Tarif unique 5 € (gratuit pour les - de 5 ans, billetterie en pré-vente et le jour même en fonction des places disponibles et sur www.coeurlavande.fr et au 04 92 36 15 11)

20 ans déjà, que le temps passe vite !

Vingt ans que la troupe Preskopoints existe ! Toutes ces années au profit du Téléthon avec un spectacle différent à chaque fois, vous transportant d'un univers à un autre, tous plus loufoques les uns que les autres.



SAMEDI 8 JANVIER

LA CONCESSION DU DIABLE

[théâtre]

19h - Centre culturel René-Char

Tarifs 8 € et 5 € pour les - de 12 ans, cartes soleil et lavande (billetterie en vente le jour même)

En ces temps de profonde remise en question que traverse un monde obsédé par la compétition entre les êtres, peut-on se fourvoyer pour assouvir nos désirs ? Simon face à Belzébuth, c'est la question primordiale. « Et toi, que cherches tu ... ? »

Compagnie du Grimoire.

La compagnie sera en répétition le vendredi 7 janvier au CC René-Char.



SAMEDI 15 JANVIER

DEUXIÈME CORPS

[danse/poésie]

21h - Centre culturel René-Char

Tarifs 8 € et 5 € pour les - de 12 ans, cartes soleil et lavande (billetterie

en vente le jour même)

Deux corps explorent, entre mots et mouvements - une recherche commune, atteindre un deuxième corps. Croisement entre poésie contemporaine et danse, cette pièce est la rencontre de deux disciplines artistiques autour d'une sensibilité commune, issue de l'intuition qu'une même chose veut se dire, mais avec quel langage ?

Cie Le Songe du Metatarse

INFOS

Centre Culturel René Char

Digne-les-Bains

Renseignements/billetterie :

04 92 30 87 10

culture@dignelesbains.fr

www.centreculturelrenechar.fr

PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

Mille et une compositions gourmandes vous y attendent pour le plus grand plaisir des gourmands et des gourmets. Cette année, offrez et offrez-vous l'excellence en profitant de tarifs avantageux dans notre boutique d'usine à Oraison.

MANOSQUE



Provenant directement des ateliers de fabrication sur place, les chocolats et pâtes de fruits François Doucet Confiseur, réveilleront vos papilles par leurs saveurs gourmandes et vous feront fondre de plaisir. Pour vos tables de fêtes, François Doucet Confiseur vous propose sa toute dernière nouveauté : les pistaches aux deux chocolats.

UNE SUCCULENTE ALLIANCE GOURMANDE



Une association subtile de la pistache légèrement torréfiée, avec deux délicieux chocolats onctueux ! À retrouver sous deux déclinaisons : pistaches enrobées de chocolat au lait d'origine Papouasie ou de chocolat blanc teinté d'une touche de spiruline. Le tout dans un bel écrin duo qui comblera les amateurs de chocolat.

FRANÇOIS DOUCET CONFISEUR : LA TRADITION FAMILIALE



François Doucet Confiseur, une entreprise locale passionnée par la confiserie d'excellence, héritière de la tradition familiale depuis 1969. Chaque matière première mise en œuvre est sélectionnée pour sa qualité et son goût ! Retrouvez cette richesse gustative dans chacune de nos gourmandises haut de gamme, dont les recettes et la fabrication font la fierté des équipes. En 2017, la confiserie obtient le label **Entreprise du Patrimoine Vivant (EPV)** qui distingue

les entreprises françaises aux savoir-faire artisanaux et industriels d'excellence. **L'entreprise familiale est désormais considérée comme une vitrine économique de son territoire.**

Plus de 50 ans de créations originales. Chez François Doucet Confiseur, pas de mélanges incongrus, simplement de la belle matière première parfaitement mise en valeur par des associations bien maîtrisées qui n'excluent pas l'originalité. **Dans la famille Doucet, on a toujours eu conscience de l'importance du choix des matières premières.** L'attachement au terroir est ancré depuis plusieurs générations et a su cultiver l'excellence de l'œil, du toucher et du goût.

DÉCOUVREZ LA MAGIE DE NOËL CHEZ FRANÇOIS DOUCET

Des partenariats historiques ont donc été mis en place depuis de nombreuses années pour assurer un approvisionnement auprès des meilleurs terroirs tout en permettant aux producteurs et aux coopératives de se développer de façon durable.



SAVOIR-FAIRE D'EXCEPTION ET PRODUITS DE QUALITÉ POUR DES FÊTES GOURMANDES



75% des fruits utilisés dans la fabrication des pâtes de fruits viennent ainsi de Provence (abricots Orangé des Baronnies, coings de la Drôme, figues du Var, pommes Golden et poires Williams des Hautes-Alpes). Le miel utilisé dans les confiseries est un miel de lavande de Provence et 100% des amandes mises en œuvre par François Doucet Confiseur sont françaises. François Doucet Confiseur s'engage également pour la durabilité de la filière cacao en participant au programme de la fondation Cocoa Horizons qui soutient la production durable de cacao en Côte d'Ivoire et au Ghana.



Les confiseries font référence depuis plus de 50 ans à cette magnifique région qu'est la Provence. Elles sont authentiques et confectionnées dans les règles de l'art : **sélection minutieuse des ingrédients et cuissons maîtrisées grâce à un savoir-faire d'exception.** François Doucet Confiseur est depuis toujours un



des initiateurs de la relance de l'Amande de Provence. La confiserie a notamment participé activement en juin 2018 à la création de « France Amande », un comité interprofessionnel réunissant tous les acteurs de la filière amande, qui était jusqu'il y a quelques décennies, un des fleurons de la production agricole française. Pour s'assurer de la provenance de ses amandes, la famille Doucet a également planté 8 hectares d'amandiers sur la commune d'Oraison. Les premières amandes seront récoltées d'ici 2022 avec un objectif à terme de 800 kg par hectare.

FRANÇOIS DOUCET CONFISEUR
Zone Artisanale, 04700 Oraison
www.francois-doucet.com
[@francoisdoucetconfiseur](https://www.instagram.com/francoisdoucetconfiseur)

Confiseries Chocolatées & Pâtes de Fruits Gourmandes
depuis 1969

francois
DOUCET
CONFISEUR EN PROVENCE



Vente directe d'usine à Oraison

Du Lundi au Vendredi
9h30 - 18h
non stop

Le Samedi
9h30 à 12h30
13h30 à 18h00



CS 30100 - ZA - 04700 Oraison
www.francois-doucet.com
+ 33 (0)4 92 78 63 61 | magasin@francois.doucet.com



Pour tous les amoureux du café et de ses boissons dérivées, Henri Bérard et sa société Teknologie Cafés, vous propose toute une gamme de machines et cafés hauts de gamme qui conviendront aux particuliers comme aux professionnels. Attention ! haut de gamme ne veut pas dire forcément plus cher que votre machine à dosette ou à capsule. Nous vous laissons découvrir tout cela...

MANOSQUE

TEKNOLOGIE CAFÉS L'ART DU BON CAFÉ EN GRAINS PAS EN CAPSULE !



TEKNOLOGIE CAFÉ

Fort d'une grande expérience de 25 ans dans la vente de café ainsi que de 18 ans dans la vente de machines Jura, Henri Bérard est un véritable amoureux du café.

Désireux de faire profiter aux particuliers comme aux professionnels de toute son expertise et sa passion, la création de l'entreprise Teknologie Cafés est alors pour lui une évidence et voit le jour au milieu de l'année 2020. Même si l'entreprise ne possède pas de magasin physique, elle dispose de tout le sérieux et des compétences requises au niveau de la relation client, du suivi et du service après-vente pour vous satisfaire.



LES MACHINES À CAFÉ JURA

Henri Bérard vous propose une large gamme de machines Jura, dont il est le revendeur officiel dans les Alpes de Haute-Provence. Ces machines haut de gamme, sont conçues et fabriquées en Suisse pour l'essentiel. **Votre café en grains préféré sera fraîchement moulu et préparé pour une ou deux tasses de différentes tailles selon votre choix, et le tout d'une simple pression à votre demande.**

Les machines Jura pourront vous donner en appuyant sur une simple touche aussi bien un véritable cappuccino moussu très agréable en bouche qu'un latte macchiato ou d'autres produits lactés ainsi que des verres de lait avec ou sans mousse ou encore de l'eau chaude pour du thé vert ou autre.

Les machines sont robustes, fabriquées en matière ABS (utilisé pour les hublots d'avions), elles sont réglables pour des hauteurs de tasses de 5cm à 11,5cm, et **peuvent même être utilisées pour des bols et gros contenants sur certains modèles.**

Vous aurez sur tous les modèles, en plus du grain, un emplacement spécifique pour le décaféiné ou une autre qualité de café déjà pré-moulu. Parmi les innovations technologiques vous pourrez avoir selon la machine que vous choisirez : **la possibilité de faire du café chaud ou froid, 2 blocs thermiques pour jouer sur plusieurs qualités de café, le nettoyage et l'entretien automatique** (pour toutes les machines) et la possibilité de connecter sa machine à une application mobile afin de la configurer via son smartphone et régler son café à l'envie. Pour les professionnels, les machines pourront selon le modèle, effectuer de 30 à 180 cafés par jour, toujours en automatique et être équipées d'un monnayeur en WIFI. D'autre part Henri passera régulièrement pour entretenir vos machines, **ce service est offert et n'engagera aucun frais supplémentaire.**



En somme, ces machines peuvent être parfaitement adaptées à vos goûts et envies grâce à la large gamme de modèles et d'options.

**LE CAFÉ EN GRAINS FRAÎCHEMENT MOULU...
...PAS EN CAPSULE. DES SAVEURS ET ARÔMES
POUR TOUTES LES ENVIES !**

VENTE DE CAFÉ ET SERVICES

En plus des précieux conseils lors du choix de votre machine, Teknologie Cafés sera bien sûr au rendez vous pour l'installation de votre nouveau matériel chez vous. Une petite formation vous sera donnée en même temps, ce qui vous permettra de vous servir de votre machine à café automatique le plus simplement possible et avec une performance accrue. Et si vous deviez avoir le moindre problème, pas de panique, **Teknologie Cafés s'engage à vous fournir un service de proximité avec suivi, qualité et fiabilité.** Pour les consommables vous trouverez une sélection de cafés en grains avec 8 saveurs différentes : 6 cafés pur arabica dont 4 en pur origine (Mexique, Pérou, Ethiopie, Amérique Centrale), en bio et voir même équitables ainsi que 2 cafés 70 % arabica et 30% robusta. Des mélanges subtils avec des cafés d'origines différentes. **Vous pourrez opter également pour des thés haut de gamme, bio, équitables, biodégradables ainsi que des thés en coffrets ou en vrac et même des fleurs de thé,** ainsi que tout ce dont vous aurez besoin pour nettoyer la machine : filtre pour rendre votre eau, qui est souvent traitée, pure à 99% et enlever le goût.

LES AVANTAGES

Au rayon des avantages **vous allez tout d'abord faire des économies** sur le café, car bien moins cher que les dosettes ou capsules, (surtout si vous consommez 4 cafés ou plus dans la journée), sans compter la pollution liée aux emballages conséquents de celles-ci. **Une machine à café haut de gamme, accessible aux particuliers comme aux professionnels. Les conseils avisés et le suivi** d'Henri Bérard, qui veillera à ce que vous soyez toujours satisfait de votre machine font de **Teknologie Café un véritable allié...**

Bon je ne sais pas vous ? mais moi je prendrais bien un café...

INFOS
TEKNOLOGIE CAFÉS MANOSQUE
Henri Bérard - Tél. 06 73 26 97 68
henriarmandberard@gmail.com
www.teknologie-cafes-jura.fr



Dés le 4 décembre, la rue Guilhempierre va elle aussi entrer dans la magie de Noël. Un beau programme de festivités et d'animations sont prévues pour les petits comme pour les grands. Et il paraît même que le Père Noël va y installer son atelier avec Rudolphe son renne favori... Nous levons le voile sur ce beau programme sans oublier bien entendu la décoration de la rue comme il se doit...

L'ATELIER DU PÈRE NOËL S'INSTALLE PORTE GUILHEMPIERRE

MANOSQUE



Cela fait un petit moment que l'association Porte Guilhempierre planche sur le sujet pour vous concocter un programme digne de ce nom pour Noël.



L'Atelier du Père Noël et sa Chambre Magique
avec *Le Renne Rudolphe*

Atelier Goûter
Tous les mercredis

Expo de Crèches et 13 Desserts
La bastido de Manosco

Espace Photos avec le Père Noël
Vente de vin chaud et gâteaux de Noël

LE TRAIN DE NOËL
Passer par la rue Guilhempierre

INFORMATIONS
PORTE GUILHEMPIERRE
Tél. 06 38 55 33
Rejoins nous sur

AGGLO Manosque, HPI, WADON, PAYSAN CASH, Manosque

DÈS LE 4 DÉCEMBRE ...

En exclusivité, nous pouvons d'ores et déjà vous annoncer que le Père Noël va installer son Atelier et sa Chambre Magique rue Guilhempierre. Et vous savez quoi ? Il sera accompagné de son renne favori Rudolphe Le Renne !

Tous les mercredis et les week-ends jusqu'au jour J, ce sont un grand nombre d'animations qui vous sont proposées, notez les dates dans vos agendas :

Tous les mercredis venez à l'Atelier Goûter qui sera proposé de 14h30 à 16h, notez qu'il est entièrement gratuit.

Les petits et pourquoi pas les plus grands pourront immortaliser leur rencontre avec le Père Noël lors de séances photos :
Les mercredis 8, 15 et 22 décembre de 14h30 à 19h
Les samedis 11, 18 décembre ainsi que le mardi 21, jeudi 23 et vendredi 24 décembre de 10h à 12h30 et de 14h30 à 19h.
Les dimanches 12 et 19 décembre de 10h à 12h30 et de 14h30 à 19h.

Pour se réchauffer ou combler un petit creux, vous pourrez profiter de la vente de vin chaud et de gâteaux de Noël. Des petites déco de Noël pour parfaire le sapin seront aussi en vente sur le stand prévu à cet effet qui sera mis en place :

Les samedis 11 et 18 décembre de 10h à 18h

Les dimanches 12 et 19 décembre de 10h à 18h ainsi que le vendredi 24 décembre de 10h à 17h.

L'ASSOCIATION PORTE GUILHEMPIERRE VOUS PLONGE DANS LA MAGIE DE NOËL...

ET AUSSI....

Pour un petit voyage en train, vous allez pouvoir profiter du Petit Train de Noël de l'ACAM qui arpentera le centre-ville de Manosque tout en passant dans la rue Guilhempierre.

Durant cette période de l'Avent, l'association Porte Guilhempierre organisera une vente de jouets en bois devant la fontaine. Pour celles et ceux qui aiment tenter leur chance, participez à la loterie organisée exprès pour l'occasion. Et cerise sur le gâteau ce sont deux tirages qui se tiendront. L'un le dimanche 12 décembre et l'autre le dimanche 19 décembre. Retrouvez les modalités dans les commerces de la rue Guilhempierre. Un beau concours de coiffes de Noël est aussi prévu...alors on prépare ses plus beaux bonnets, serre-tête renne et autres pour concourir !

Tout au long de ces journées festives, une animation musicale viendra encore un peu plus vous plonger dans l'ambiance de Noël.

La tradition provençale n'est pas laissée pour compte puisque vous pourrez admirer une magnifique expo de crèches et des 13 desserts en collaboration avec La Bastido de Manosco.

Pour clôturer cette période de l'Avent, le 24 décembre, vous pourrez assister à une animation « jonglage lumineux » en attendant le fameux soir du réveillon...



INFOS

Porte Guilhempierre

Tél. 06 38 55 33

Suivez l'association sur sa page facebook @PorteGuilhempierre



MUSIQUE

En décembre à La Capsule, les jeunes musiciens sont solidaires... Venez écouter les lycéens dans le cadre d'un concert dont les recettes seront intégralement reversées au profit du Téléthon. Et découvrez en avant-première la programmation 2022.



LA CAPSULE S'ENVOLE VERS LA NOUVELLE ANNÉE

MANOSQUE

➡ **SAMEDI 4 DÉCEMBRE À 20H30** - La Capsule / Manosque

CONCERT DES LYCÉENS [Concert des lycéens]

Après une fiesta des lycées « confinée » mais retransmise en direct sur Fréquence Mistral en mars dernier, **il est grand temps pour nos lycéens de retrouver leur public !** Les élèves de la classe spécialité musique du lycée F. Esclangon accueillent les élèves musiciens du lycée Aubanel d'Avignon. Après avoir participé à des séances de coaching scénique, de sound painting ainsi qu'à la formation d'une batucada, ils présenteront sur scène leurs créations collectives. PAF 3€ / gratuit pour les adhérents de la MJC.

Les recettes seront reversées au profit du **Téléthon**



➡ **JEUDI 16 DÉCEMBRE À 19H** - Petite salle Jean le Bleu

« FABLES ET SILENCE » [jazz improvisé]

Duo : Christiane Ildevert, Stéphane Thomas

Ce duo est né d'une rencontre autour de la musique improvisée... Là se sont confrontés, entrechoqués, opposés, réunis, leurs univers contemporains, le jazz, les musiques actuelles et la musique indienne... De fil en aiguille le jazz moderne, celui de Charlie Haden, de Mingus, de Monk, est venu façonner et modeler ces rencontres. Une gageure de faire « sonner » deux instruments aux tessitures si lointaines, pour donner naissance à ce projet « Fables et Silence ». Tarifs : 8€ / 10€ - billetterie en ligne sur yurplan.com et sur place.



Renseignements

04 92 72 19 70 | www.mjc-manosque.com

LES CONCERTS DE JANVIER

➡ **MERCREDI 19 JANVIER À 19H** - La Capsule

« AMOURS DESSINÉES »

BD Concert avec Baltazar Montanaro et Benjamin Flao

➡ **JEUDI 27 JANVIER À 19H** - Petite salle Jean le Bleu

VIRAGAO

Pop orchestrale - Alternative



CONCERT EXCEPTIONNEL

SAMEDI 26 FÉVRIER 2022 - À 21H - À LA CAPSULE

ALKPOTE

Père spirituel de la majorité des rappeurs de la nouvelle génération, Alkpote est ce type surprenant capable des rimes les plus riches et des ponctuations les plus cash, des featurings les plus WTF et des lyrics les plus tranchants. À fond dans son personnage, Alkpote ne laisse personne indifférent : est-ce du lard ou du cochon, de la provoc' sans équivoque ou quelque chose de plus profond ?



Pour finir cette année 2021 et commencer la nouvelle année en forme, la MJC de Manosque propose un panel d'activités : entre expos, animations à l'espace multimédia, ateliers jeux vidéo, soirées, projet vidéo, séjour à la montagne, sortie au mini world, le choix va être difficile à faire ! Mais au fait pourquoi choisir ?? Allez hop le programme est par ici !

VENEZ PASSER L'HIVER AU CHAUD À LA MJC DE MANOSQUE !

MANOSQUE



Pleins de belles activités sont prévues à la MJC de Manosque cet hiver. C'est le moment de se laisser tenter pour découvrir de nouvelles choses avec une équipe qui vous accueille dans la convivialité, la chaleur et la bonne humeur !

« LES TEMOIGNAGES DE L'ETRANGE »

Exposition d'art contemporain réalisée par les jeunes de la MJC et Alexandre GÉRARD, à visiter jusqu'au 17 décembre 2022.

Développé dans le cadre du projet « Biz'art » avec les jeunes de la MJC et d'une résidence de l'artiste Alexandre Gérard qui les a accompagnés dans le choix et la mise en scène des oeuvres issues de la collection du FRAC Provence Alpes-Côte-d'Azur, ce projet présente une sélection de vidéo ayant toutes un lien avec la thématique de l'étrange, de l'insolite ou du paradoxe... **Ce projet, destiné à sensibiliser à l'art contemporain**, a pu voir le jour grâce au soutien de la Ville de Manosque, du Département des Alpes de Haute-Provence, du FRAC Provence Alpes Côte d'Azur et de la DRAC.



SOIRÉE A LA MJC

En quête de jeux ? Envie de ciné-débat ? **La MJC te convie à ses soirées jeux** (pour adolescents ou pour tous selon les dates) et **ciné-club** (pour adolescents et adultes selon la sélection).

Convivialité, échanges, repas tiré du sac, bref un bon moment à passer ensemble, tout simplement !

Retrouvez les dates à venir sur le site de la MJC.

L'ESPACE « MULTIMEDIA »

L'espace Multimédia de la MJC vous accueille toute l'année et propose diverses animations ouvertes à tous les publics.

Les mercredis de 16h à 17h

- **08 décembre 2021** : Les bases de l'édition photo
- **05 janvier 2022** : Se défendre contre la désinformation sur internet
- **19 janvier 2022** : Les bases de la création de jeux vidéo

LES ATELIERS JEUX VIDEO

C'est le moment de se lancer et venir vous essayer à la réalisation d'un jeu vidéo. N'hésitez pas à venir **créer votre propre aventure dans une MJC reproduite en 3D.**



- **Mercredi 15 décembre 2021** de 16h à 18h
- **Mercredi 12 janvier 2021** de 16h à 18h

UN PROJET VIDÉO POUR UNE PASSERELLE MJC / AVL

Les adolescents de la MJC et du Centre Social de Manosque vont se retrouver autour d'un projet vidéo « Zoom ta ville ».

Au programme :

- « j'aime/je n'aime pas » concernant Manosque
- initiation au scénario, story-board, prise de vue et montage des réalisations de capsules vidéo
- la visite/rencontre de studio/professionnel ou amateurs dans le domaine de la vidéo/des tv participatives...

Les réalisations des jeunes seront visibles sur la chaine youtube de la MJC

Sortie Mini World à Toulon

Samedi 11 décembre
de 9h15 à 17h

Tarif : Enfants 10€
Dès 18 ans : 30€

Renseignements
au 04 92 72 19 70

Et toujours les activités à l'année où il reste encore des places comme :

Street Jazz
Magie
Guitare
Gym/Pilates/Stretching/Yoga
Danse contemporaine
Théâtre ados/adultes
Danse indienne
Ukulélé...

Informations complètes sur le site de la MJC
ou par téléphone au 04 92 72 19 70

www.mjc-manosque.com

Les fêtes de fin d'année sont propices à déguster de bons chocolats. Cette année encore Joël Vilcoq, chocolatier installé au numéro 62 de la Rue Grande à Manosque, vous propose un large panel de chocolats. Joël Vilcoq travaille le chocolat avec passion toujours dans une démarche de recherche de goût...

MANOSQUE



UNE EXIGENCE OMNIPRÉSENTE

Créatif et exigeant, Joël Vilcoq sélectionne les meilleures matières premières afin de proposer des chocolats et confiseries de haute qualité. Les goûts et arômes de chaque ingrédient sont étudiés et mesurés afin d'offrir le meilleur équilibre des saveurs et proposer une expérience unique. La Provence est une source d'inspiration pour le chocolatier. Joël Vilcoq privilégie, les fournisseurs et producteurs locaux respectueux d'un savoir-faire traditionnel et garant d'une agriculture responsable, comme l'utilisation d'Amandes de Provence de Valensole.

Son travail et plus particulièrement ses chocolats ont été récompensés par le guide des croqueurs de chocolat, l'International Chocolate Awards et la chocolaterie est référencée dans le Gault et Millau.



DES PRODUITS EN FONCTION DES SAISONS

Tout au long de l'année et en fonction des saisons, Joël Vilcoq élabore de nouveaux produits. Pour les fêtes de fin d'année, venez découvrir en boutique les bûches glacées aux saveurs toutes plus subtiles les unes que les autres. Pour finir vos repas de fête sur une note légère, fraîche et sucrée, selon vos goûts et vos envies vous pourrez déguster les délicieuses bûches chocolat/noisette, marron/vanille, framboise/mangue-passion et citron/orange sanguine. Pensez à vous rendre en boutique pour passer vos commandes.

CHOCOLATERIE JOËL VILCOQ : LA RECHERCHE DU GOÛT



UNE OFFRE GOURMANDE ET CRÉATIVE POUR LES AMATEURS DE CHOCOLAT. PETITS ET GRANDS POURRONT DÉCOUVRIR DES CRÉATIONS EXCLUSIVES...

N'oublions pas l'offre gourmande et créative spécialement conçue pour les fêtes. Les plus petits comme les plus grands se régaleront cette année encore avec les créations aussi belles visuellement que gustativement. Cette année, le Père Noël chevauchant une étoile filante ainsi que des boules de Noël, feront pétiller les papilles.



Des moulages, des marrons glacés, des fruits confits et d'élégants coffrets de chocolats pour tous les budgets (coffret de 16 chocolats à 11,50€) sont aussi disponibles en boutique. Ils feront le plus bel effet sur votre table de Noël et pourquoi pas comme cadeau à glisser sous le sapin ?



CHOCOLATERIE JOËL VILCOQ

62 rue Grande 04100 Manosque

Ouvert en décembre du mardi au samedi de 9h30 à 19h
Ouvert tous les jours (dimanche inclus) à partir du 5 décembre

Tél : 04 92 72 00 58

<http://joel-vilcoq-chocolatier.fr>

AGENDA



SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com



LUNDI 29 NOVEMBRE

FORCALQUIER	Salle Bonne Fontaine	Collecte de sang	8h - 12h30	☎ ...
MANOSQUE	Fondation Carzou	10 ans + 1 d'Art en partage >19/12	13H-18H	☎ 06 50 05 79 36
CHAMPTERCIER	...	38e Foire aux Santons >5/12	13H30-18H30	☎ 06 71 97 24 08
FORCALQUIER	Office du tourisme	Atelier "Prendre soin de soi" >17/12	9H-12H	☎ 04 92 70 91 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Expo Vinyles 2.0 >30/11	...	☎ 04 92 70 48 20
MANOSQUE	Galerie de la MJC	Expo: Les témoignages de l'étrange II >17/12	17H	☎ 04 92 72 19 70
DIGNE-LES-BAINS	Maison A.David-Neel	Exposition : Mandalas >24/12	...	☎ 04 92 31 32 38
DIGNE-LES-BAINS	Musée Gassendi	Expo : "What's in a bird"? Saison 2 >31/12	...	☎ 04 92 31 45 29
QUINSON	Musée de Préhistoire	Exposition Bienvenue chez les Préhistos > 15/12	10H-18H	☎ 04 92 74 09 59
MANE	musée de Salagon	Exposition "Intérieur paysan" > 15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
MANE	église de Salagon	Expo. Jardin silencieux - Marinette Cueco >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
BANON	Librairie Le Bleuët	Exposition photographique sur l'Inde >15/12	10H-20H	☎ 04 92 73 25 85
VACHÈRES	Lieu-dit La Croix	La ronde des crèches - Vachères (ts les jours)	Journée	☎ 04 92 75 62 15
MANE	Salagon	expo perm. : Traces au Prieuré de Salagon >15/12	...	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Oeuvres d'arbres - Bourgades d'insectes > 15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
DIGNE-LES-BAINS	...	Protestants, des engagements solidaires >22/12	10H-16H	☎ 04 13 37 86 24
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Résidence Annie Kergoat >9/12	17H	☎ 04 92 31 28 49
PEYRUIS	Bibliothèque M.Jourd.	Résidence Annie Kergoat >9/12	...	☎ 04 92 68 14 74
MOUSTIERS	Centre du village	Sculptures Monumentales >31/10/2022	...	☎ 04 92 74 67 84

métabolisme
 Energie
 gestion du stress
 métabolisme
 Vitalité
 Renforcement système immunitaire
 équilibre
naturopathie
 Energie
 santé naturelle
 Gestion du stress
 santé naturelle
 équilibre
 gestion du stress
 équilibre
 Vitalité
 métabolisme
 Gestion des émotions
 Renforcement système immunitaire

- Faites le point sur votre hygiène de vie, votre alimentation
- Apprenez à gérer le stress, les émotions et le sommeil
- Renforcez votre système immunitaire
- Retrouvez énergie et vitalité
- Optimisez votre métabolisme...

Réveillez
votre santé naturelle

Pour chaque consultation avant le 31/01/2022
un soin Shiatsu Dorsal OFFERT



Stephan Latil

Naturopathe Diplômé d'Etat d'une école reconnue RNCP
Tél. 06 46 42 31 38 - stephan.latil@orange.fr
www.naturopathe04.com

Consultations sur RDV - 19 rue des Marchands - Manosque
Consultations à domicile
Du lundi au vendredi de 8h30 à 19h

AGENDA



MARDI 30 NOVEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence "Les compétences émotionnelles"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Ensemble Télémaque - Histoire de la musique	19h	☎ 04 92 70 35 21
ST-ÉTIENNE-LES-O.	Square Elie Pallet	Expo : La Nécropole de l'Abadie >31/03	...	☎ 04 92 73 02 00
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Expo:"Jean Giono les Chemins de l'oeuvre">1/12	14H-18H	☎ 04 92 70 54 54
CHATEAU ARNOUX	Gymnase	Collecte de sang	8h-12H30	☎ 04 92 64 33 56



MERCREDI 1 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Des bulles dans la pendule	16H	☎ 04 92 70 35 21
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép.	Exposition : Portrait de Haute Provence >31/03	...	☎ 04 92 36 75 00
SISTERON	Galerie Domnine	Exposition-vente de santons et crèches >24/12	...	☎ 04 92 61 54 50
VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
FORCALQUIER	Cathédrale	Ronde des crèches >02/02	...	☎ 04 92 75 10 02
SISTERON	Espace d'Ornano	Exposition : sérigraphies de Vasarely >31/12	10H-18H	☎ 04 92 61 54 50
CHÂTEAU-ARNOUX	Médiathèque	Heure du conte " Traversée des saisons"	15H30	☎ 04 92 64 44 12
MOUSTIERS	Musée de la Faïence	Le Musée de la Faïence fête Noël >02/01	Journée	☎ 04 92 74 61 64
FORCALQUIER	Atelier "la Voûte"	Salon de Noël à la Voûte	Journée	☎ 06 62 61 89 27



JEUDI 2 DÉCEMBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	La Beauté du geste - théâtre	19H	☎ 04 92 64 27 34
CRUIS	Salle de divertissements	Vie rurale à Cruis et dans les Basses-Alpes	18H30	☎ 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	3ème Salon Domotique et Santé	Journée	☎ 06 70 67 89 69
FORCALQUIER	Cinéma le Bourquet	Soirée Cinéma avec Alexe Poukine	18H30	☎ 06 38 47 58 65

Centre de soins énergétiques
holistiques et corporels

ACAÉ
Alchimie Corps Âme Esprit

Julie M.

praticienne certifiée

Tél. 06 16 51 88 76

julieacae.wixsite.com
julie.acae@gmail.com

Découvrez la nouvelle technologie naturelle
en exclusivité dans le département
et sentez-vous mieux dans votre corps et votre esprit...



Vital Dôme

Thérapie aux Infrarouges
Longs Made in France

Séance à partir
de 30€

OFFRE DÉCOUVERTE

1 SEANCE
ACHETÉE

=

1 SEANCE
OFFERTE

AGENDA



SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com



VENDREDI **3** DÉCEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence "L'intelligence émotionnelle"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	La Beauté du geste - théâtre	21H	☎ 04 92 64 27 34
THOARD	Foyer rural	Lecture d'Archives : 1851	19H	☎ 04 92 36 75 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Place de l'Hôtel de Ville	Marché de Noël et illuminations	18H-20H	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Zack & Stan les sales gosses de la magie	20H30	☎ 04 92 70 35 21
FORCALQUIER	Kfé quoi	HIPPOCAMPE FOU / KACEM WAPALEK	20H	☎ 06 85 35 68 42
ORAISON	Loly Circus	Spectacle de cirque j. public Panique à l'atelier	19H-19H50	☎ 07 49 21 88 89
MANOSQUE	Place de l'Hôtel de Ville	Inauguration village des santons provençaux	18H	☎ 04 92 70 34 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Atelier d'écriture avec Denis Baronnet	9H-11H	☎ 04 92 70 48 20
FORCALQUIER	Atelier Giono	Braderie de l'Art > 6/12	10H30-16H30	☎ 06 47 31 16 84
DIGNE-LES-BAINS	Ctre C. René Char	Spectacle : Preskopoints	18H30	☎ 04 92 30 87 10
DIGNE-LES-BAINS	Centre ville	Téléthon >4/12	...	☎ 04 92 36 15 11
MANOSQUE	Place Terreau	Patinoire > 26/12	18H -20H	☎ 04 92 70 34 00


INTERIOR'S

*En décembre sur 200m² ...
...les idées cadeaux*

**Pyjamas, Draps, Peignoirs,
Plaids, Coussins, Nappes, Bols,
Pulls, Pantalons, Lampes,
Tableaux, Bougies, Rideaux...**

De 9h30 à 18h30 du mardi au samedi
18 Avenue Jean Giono (A côté de Monoprix) - 04100 Manosque
Tél. 04 92 87 66 68 | interiors.manosque@gmail.com



AGENDA



SAMEDI 4 DÉCEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Pl. de l'Hôtel de Ville	Marché de Noël et illuminations	9H-22H	☎ 04 92 78 01 08
ORAISON	...	Téléthon	...	☎ 04 92 70 77 77
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Salon des Arts et Gourmandises > 5/12	10H-19H	☎ 04 92 30 90 95
ORAISON	Loly Circus	Spectacle de cirque j. public Panique à l'atelier	18H-18H50	☎ 07 49 21 88 89
MOUSTIERS	Centre du village	"Décembre à Moustiers" >2/01 2022	10H-17H	☎ 04 92 74 67 84
MANOSQUE	Pl. de l'Hôtel de Ville	Spectacle de danse / Lancement illumination	17H15	☎ 04 92 70 34 00
MANOSQUE	...	Parade de lumières	18H15	☎ 04 92 70 34 00
MANOSQUE	...	Feu d'artifice	18H45	☎ 04 92 70 34 00
MANOSQUE	La Capsule	Concert des Lycéens	21H	☎ 04 92 72 19 70
PUIMOISSON	Auberge Côté Soleil	Marché de Noël	10H	☎ ...
FORCALQUIER	couv. des Cordeliers	Crèche à la chapelle Saint François	9H-18H	☎ 06 07 70 52 64
MOUSTIERS	Galerie	Art & Artisanat à Moustiers-Ste-Marie >03/01	...	☎ 04 92 74 67 84
FORCALQUIER	Place du Bourguet	Forcalquier s'illumine	18H	☎ 04 92 70 91 19
MOUSTIERS	Rue du Seigneur	Le Musée de la Faïence fête Noël >30/12	...	☎ 04 92 74 61 64
LES MÉES	Salle des fêtes	Marché de Noël	6H-17H	☎ 06 72 54 97 57
FORCALQUIER	...	Randos Téléthon	...	☎ 06 37 08 36 89
BANON	Librairie Le Bleuët	Rencontre sur « la mémoire et la transmission	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
DIGNE-LES-BAINS	Ctre C. René Char	Spectacle : Preskopoints	15H-21H	☎ 04 92 30 87 10
ORAISON	Loly circus	Spectacle "Panique à l'atelier"	18H-19H	☎ 04 92 75 36 86
SAINTE-TULLE	mairie	SAPIN DE NOEL PARTICIPATIF	14H-17H	☎ 04 92 78 20 06
LA M-DU-CAIRE	Maison de pays	Cinéma de pays : Le peuple loup	18H-20H	☎ 07 67 83 06 93
LA M-DU-CAIRE	Maison de pays	Cinéma de pays : Si on chantait	21H-22H	☎ 07 67 83 06 93
LURS	L'Osons Jazz Club	Dmitry Baevsky Quartet	21H	☎ 04 92 74 37 01
ORAISON	Rés. Les Tilleuls	Marché de Noël	Journée	☎ 04 92 70 55 24
MANOSQUE	Place du Terreau	Téléthon	10H - 12H	☎ 04 92 70 34 00
ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
LES MÉES	Place République	Sur les pas des insurgés	14H	☎ 06 15 04 74 91
LES MÉES	Salle des Fêtes	Bourse aux jouets	Journée	☎ 06 72 54 97 57
CHÂTEAU-ARNOUX	Dojo Khalifa	Stage Aïkido au profit du téléthon	9H30 - 12H30	☎ 06 03 81 90 62

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.



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

AGENDA



SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

DIMANCHE 5 DÉCEMBRE



GRÉOUX-LES-BAINS	Bords du Verdon	12ème Cyclo-cross	9H-16H	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	M.de la biodiversité	Conférence gesticulée : du tracteur à l'âne	14h30-16H30	☎ 04 90 04 42 00
BEVONS	Eglise	Expo. de crèches (samedi et dimanche >3/01)	14H-17H	☎ 04 92 62 80 16
ORAISON	Salle Algeco	Yoga Nidra	17H 18H30	☎ 06 17 73 50 54
DIGNE-LES-BAINS	Pl. Général de Gaulle	Fête de l'âne gris de Provence	10H-19H	☎ 04 92 36 62 62
VOLX	Place du Foyer rural	Grand marché de Noël	...	☎ 04 92 70 18 00
MANOSQUE	M.de la biodiversité	Journée des fruits et saveurs d'autrefois	Journée	☎ 04 90 04 42 00
MOUSTIERS	Place de l'Eglise	Le rendez-vous des pitchouns !	13H30-18H	☎ 04 92 74 67 84
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Loto	15H	☎ ...
PIERREVERT	Parc André Turcan	Marché de Noël	Journée	☎ 04 92 72 86 87
LA MURE-ARGENS	Place du village	Marché de Noël	Journée	☎ 06 40 24 34 01
ALLEMAGNE-EN-P.	maison de produits	Marché de Noël	Journée	☎ 07 84 40 92 56
LES OMERGUES	Salle des assos.	Marché de Noël aux Omergues	Journée	☎ 07 86 40 63 86
CHAMPTERCIER	Atelier Santons	Noël Magique >23/12	15H-18H	☎ 04 92 31 43 28

botanic

OUVERT LE DIMANCHE

Votre jardinerie naturelle



NOUVEAUX ESPACES
BIO



ESPACE ALIMENTAIRE

Fruits & légumes, produits frais, épicerie fine...

ESPACE BIEN-ÊTRE/NATUROPATHIE

Robin jardins botanic® à MANOSQUE - Tél. : 04 92 700 000

Route de Volx - Rond-point magasin Leclerc

OUVERT 7J/7

• DU LUNDI AU SAMEDI DE 9H À 19H EN CONTINU

• **OUVERT LE DIMANCHE** DE 9H30 À 12H30 ET DE 14H À 18H30

AGENDA



DIMANCHE 5 DÉCEMBRE (suite)

DIGNE-LES-BAINS	Librairie La Ruelle	Rencontres littéraires	14H	☎ 04 92 31 50 19
BEAUM. DE PERTUIS	Mairie	1ere renc. de la Photo. Hum. en Luberon >24/12	...	☎ 07 66 40 86 14
SAINTE-TULLE	Théâtre h. fluchère	Le Catalogue En...chanté de Mozart	16H-17H30	☎ 04 92 78 20 06
PIERREVERT	Parc André Turcan	Disciples d'Auguste Escoffier	Journée	☎ 06 07 19 74 22
LURS	L'Osons Jazz Club	Dmitry Baevsky et Jeb Patton duo	18H	☎ 04 92 74 37 01
MOUSTIERS	Gal.de la Bourgade	Exposition de crèches du monde >30/01/2022	...	☎ 04 92 74 67 84
MOUSTIERS	Place de l'Eglise	"Vive le Père Noël" spectacle pour toute la famille	17H	☎ 04 92 74 67 84
MOUSTIERS	Place de l'Eglise	"Vive le Père Noël" spectacle pour toute la famille	17H	☎ 04 92 74 67 84



MARDI 7 DÉCEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence "La construction des émotions"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
BANON	Ctre culturel /sportif	Grand Concert de musique classique	20H-21H30	☎ 06 76 61 83 91
MANOSQUE	Place Terreau	Patinoire > 26/12	18H-20H	☎ 04 92 70 34 00



MERCREDI 8 DÉCEMBRE

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
------------------	----------------	-----------------------	---------	------------------

Droguerie Eco-responsable

*Parce que la planète
n'a pas de plan B ...*

- Ingrédients naturels en vrac
- Huiles végétales, huiles essentielles, bicarbonate, vinaigre blanc...
 - Accessoires et contenants zero déchet
 - Ateliers participatifs cosmétique/ménager



Tél. 09 73 88 05 47 | gaiaetnous@gmail.com | <https://gaiaetnous.fr/>



7 Boulevard Mirabeau - 04100 Manosque

GRAND JEU



GAGNEZ VOTRE SIEGE GAMING*

**POUR PARTICIPER DEPOSEZ LE BULLETIN CI-DESSOUS
AVANT LE 24 DÉCEMBRE 2021 CHEZ
MEGACHIP - BATIMENT ACTIPLUS / Z.I ST JOSEPH (FACE A HYPER U) 04100 MANOSQUE**

TIRAGE AU SORT LE 28 DÉCEMBRE 2021

**1 CHANCE
DE + DE GAGNER
OBTENEZ UN BULLETIN
SUPPLEMENTAIRE
POUR TOUT ACHAT
dans le magasin
AVANT LE 24/12**

NOM : **PRÉNOM :** **AGE :**

ADRESSE :

TÉLÉPHONE : **MAIL :**

Jeu gratuit sans obligation d'achat. Date limite de participation le VENDREDI 24 DÉCEMBRE 2021 - Voir règlement en magasin.
Tirage effectué le Mardi 28 Décembre 2021 au Magasin MEGACHIP
* Visuel à caractère d'ambiance non contractuel. La marque et le modèle peuvent varier en fonction des stocks disponibles à la date du tirage au sort.

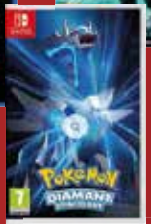
C'est Noël chez MEGACHIP

Des idées pour des cadeaux **HIGH-TECH** !

★ Enceintes portable



★ Jeux vidéo



★ Consoles



★ Sièges gamer



Visuels non contractuels à caractère d'ambiance / Produits en vente selon disponibilité des stocks



**INFORMATIQUE
PC/MAC**



**RÉPARATION
DE TÉLÉPHONE**



**DEVIS & DIAGNOSTIC
GRATUIT - S.A.V**



REVENDEUR APPLE



**CONSOLES
& JEUX VIDÉOS**



**JEUX-VIDÉO
HIGH-TECH
INFORMATIQUE
ESPACE GEEK**

★ **Ordinateur de bureau**



Ordinateur Gamer
Processeur Intel Core I3 10105F (3.7Ghz/ 4.4Ghz) 4
Cœurs 8-Threads 16Go de mémoire vive DDR4 SSD 500
GO M.2—GTX 1650 4GO
WIFI - Windows 10 64 bits

729€

Ordinateur Gamer
Processeur Intel Core I5 11400 (2.6Ghz) 6 Cœurs
32Go de mémoire vive DDR4/ SSD 1TO M.2
Carte video NVIDIA GFORCE GTX 1660 Super 6GO
WIFI - Windows 10 64 bits

1359€



★ **Revendeur Apple**



★ **Figurines**



★ **Pop**

★ **Produits dérivés...**



★ **PC portable**



★ **Sonos**



★ **Harry Potter**

★ **Tablettes tactiles**



**Z.I Saint-Joseph - (face à Hyper U)
04100 MANOSQUE**

Tél. 04 92 87 23 22

AGENDA



JEUDI 9 DÉCEMBRE

SAINTE-TULLE	Théâtre H. Fluchère	Garçons s'il vous plaît !	19H	☎ 04 92 70 35 21
DIGNE LES BAINS	IUT-Cafétériat	Collecte de sang	8H30-13H	☎ ...



VENREDI 10 DÉCEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	EHPAD Korian	Marché de Noël à Korian le Verdon	10H-17H	☎ 04 92 70 52 00
FORCALQUIER	Galerie Passere	Balade poétique >19/12	10H-17H	☎ 06 09 60 11 64
FORCALQUIER	ZA Les Chalus	Concert au K'fé Quoi ! : Ausgang / Pilhaouër	20H	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Asso. Harmoning	Conférence "La palette des émotions"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	L'Expat + Massawa - danse	21H	☎ 04 92 64 27 34
PIERREVERT	Eglise Saint-Pierre	CONCERT GROUPE VOCAL "LA CLE DES CHANTS"	18H30	☎ 06 51 54 18 63
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Collecte de sang	8H-12H30	☎ 06 33 39 74 34
MANOSQUE	Place Terreau	Patinoire > 26/12	18H - 20H	☎ 04 92 70 34 00
VINON/VERDON	Cinéma	Soirée spéciale Christian Philibert	Dès 17h30	☎ 06 44 73 81 15

SOIRÉE MODE LES REINES DU PODIUM

Samedi 11 décembre 2021

par Lulu Animation

Brasserie LE MIRADOR

Bd Elimir Bourges - Manosque

20h Repas à la carte

21h Défilé Prêt à Porter - Lingerie

Réservation conseillée

Tél. 04 92 72 00 70

Avec la participation des boutiques de Prêt à Porter de Manosque :
Les Frangines, Diva Lingerie, Evolution, Camélia, Association Bizoux pour Tous

En partenariat avec : Info Copie, Laëtitia Esthétique, Krélyan, Angel Coiffure, Illiberis Tattoo,
Maroquinerie Blanc Guidi, Profil Chaussures, Le Gavroche, La Mie Caline, Les Trésors du Brésil, Espace Fleurs,
Optic 2000, Maroquinerie Chabrand, Pizzeria La Tana, Alain Afflelou, Brasserie Le Mirador

Organisation



Défilés de mode
Animation - Soirées
06 87 95 46 44

AGENDA



SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com



SAMEDI 11 DÉCEMBRE

ST MARTIN DE B.	Place du village	Marché de Noël	Journée	☎ 06 98 58 43 10
VINON-S-VERDON	Esplanade du cours	Marché de Noël/foire aux santons	Journée	☎ 06 32 29 48 93
BEVONS	Eglise	Exposition de crèches	14H-17H	☎ 04 92 62 80 16
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Festival au Top	18H	☎ ...
ORAISON	Place du kiosque	Foulée de Noël	8H30-13H30	☎ ...
SIGONCE	Le lavoir	La ronde des crèches - Sigonce >6/02	...	☎ 06 86 56 03 54
DIGNE-LES-BAINS	marché provençal	Les concerts du marché provençal	11H	☎ 04 92 30 56 35
SIMIANE-LA-R	Salle des fêtes	Marché de Noël	Journée	☎ 06 04 17 33 77
MANOSQUE	Prom. Aubert Millot	Marché de Noël	15H30-20H	☎ 04 92 70 34 00
LURS	Place du village	Marché de Noël du CCAS	Journée	☎ 04 92 79 95 24
CRUIS	Eglise	Ronde des Crèches >2/01	14H-18H	☎ 04 92 77 04 31
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Soirée dansante	21H30-1H30	☎ 07 87 05 45 42
DIGNE-LES-BAINS	Ctre c. René Char	Théâtre : Mon père est une chanson de variété	21H	☎ 04 92 30 87 10
BEAUM. DE PERTUIS	Cours Emile Pardé	Marché de Noël et foire artisanale	Journée	☎ 07 66 40 86 14
ESPARRON DE V.	Salle polyvalente	Marché de Noël /Animations Noël/Feu d'artifice	Journée	☎ 06 64 46 09 09
ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
LURS	L'Osons Jazz Club	Hugo Lippi Quartet "Comfort zone"	21H	☎ 04 92 74 37 01
FORCALQUIER	Caves à Lulu	"Le canal de Marseille"	15H-17H	☎ 06 62 61 89 27
MANOSQUE	Brasserie Le Mirador	Défilé de Mode + repas sur résa.	Dès 20H	☎ 04 92 72 00 70
MALLEFOUGASSE	Egl. St Jean Bapt.	Crèche Provençale	15H - 18H	☎ 07 50 40 87 90
MONTAGNAC	...	Loto - Place limitée sur résa	15H	☎ 06 76 37 02 60

PLACE DE L'HÔTEL DE VILLE | **MANOSQUE** | PROMENADE AUBERT MILLOT

Marchés de Noël

Samedis
11 & 18
décembre
15h30 > 20h

Dimanches
12 & 19
décembre
10h - 18h

Père Noël

Chorales

Surprises...

Petit train

Animations musicales

Maquillage pour enfant

+ de 45 exposants

Parc du Masque
Café gratuit
sur réservation

Manosque
HAUTES-ALPES - PROVENCE

Informations : 04 92 70 34 00

www.ville-manosque.fr

AGENDA



DIMANCHE 12 DÉCEMBRE

VILLENEUVE	Places du village	Marché de Noël	Journée	☎ 06 88 52 99 46
MANOSQUE	Prom. Aubert Millot	Marché de Noël	Journée	☎ 04 92 70 34 00
VALENSOLE	Avenue segond	Marché de Noël Valensole	10H-17H	☎ 06 08 99 10 05
MOUSTIERS	Place de l'Eglise	Marché de Noël	10H-18H	☎ 04 92 74 67 84
MANE	Salagon	Atelier de Noël	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
MOUSTIERS	Centre village	musique avec les Shabada Lutins	Journée	☎ 04 92 74 67 84
ST-MICHEL-L'OBS.	...	Loto de l'association Sainte Madeleine	14H30	☎ 04 92 75 05 95
RIEZ	Place Saint Antoine	Marché de Noël des oiseaux	11H	☎ 06 89 52 67 74
MANOSQUE	Parking de l'ASPA	Marché de Noël du refuge ASPA	Journée	☎ 06 09 24 88 48
VOLX	salle polyvalente	Jacques Brel textes et chansons	15H-16H	☎ 06 45 16 91 61
VILLENEUVE	Place du village	Disciples d'Auguste Escoffier	Journée	☎ 06 07 19 74 22
BARRÊME	Place d'église	Marché de Noël	Journée	☎ 06 09 96 60 51
SAINTE-TULLE	Thé. Fluchère	Spectacle "Equinoxe"	16H - 17H30	☎ 06 07 90 41 58
MOUSTIERS	Maison Clappier	Les 13 desserts et les traditions provençales !	10H - 18H	☎ ...
L'ESCALE	Maison Associations	Tournoi de Tarot en donnes libres ouvert à tous	14H	☎ 06 18 90 97 59
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Journée pour les aînés	12H-20H	☎ 04 92 70 34 00
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Spectacle cabaret pour les aînés - sur résa	14H30	☎ 04 92 72 22 28
MISON	Salle polyvalente	Loto de Noël	14H	☎ 06 11 80 07 15



LUNDI 13 DÉCEMBRE

MONTLAUX	Sous la mairie	La ronde des crèches - Montlaux >14/01	Journée	☎ 06 81 17 10 18
-----------------	----------------	--	---------	------------------



MARDI 14 DÉCEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Asso. Harmoning	Conférence "La communication émotionnelle"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
AIGLUN	Espace R. Moutet	Collecte de sang	8H-13H	☎ 06 77 16 45 58



Un café fraîchement moulu, pas en capsule riche en arômes et qui répond à toutes les envies...

Particuliers et professionnels
Machines à café neuves, d'occasion ou reconditionnées
Vente de café en grain - Consommables - S.A.V

Votre revendeur Jura sera présent chez Matériaux Trezzini
à Laragne - Monteglin pour une démonstration
les 10 & 17 décembre

Teknologie Cafés Manosque | Tél. 06 73 26 97 68 | henriarmandberard@gmail.com | www.teknologie-cafes-jura.fr

AGENDA



MERCREDI 15 DÉCEMBRE

MOUSTIERS	Rue du seigneur	Spectacle contes et marionnettes	15H-17H	☎ 04 92 74 67 84
ENTREVAUX	Salle polyvalente	Cinéma de Pays	18H-23H	☎ 04 93 05 34 10
VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
ST-ÉTIENNE-LES-O.	Rue du Longeon	La ronde des crèches >10/01	...	☎ 06 27 22 79 17
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Lorène Bihorel - Des rêves dans le sable	20H30	☎ 04 92 70 35 21
MANOSQUE	Gaec Pimoutier	Disciples d'Auguste Escoffier	...	☎ 06 07 19 74 22
DIGNE-LES-BAINS	Mairie	Collecte de sang	8H-12H30	☎ 06 61 93 04 30
MANOSQUE	Place Terreau	Patinoire > 26/12	16H-20H	☎ 04 92 70 34 00



JEUDI 16 DÉCEMBRE

DIGNE-LES-BAINS	Ctre C. Rene-Char	Concert : Fafa Carioca Trio & Guest	19H	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	salle Jean le Bleu	Duo Christiane Ildevert et Stéphane Thomas	19H-21H	☎ 04 92 72 19 70
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép.	Conférence : Bas-Alpins aux Amériques	18H	☎ 04 92 36 75 00
MISON	...	Conférence de l'UTL : les géographies du Lithium	18H30-20H	☎ 06 86 84 90 26
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	H-Burns & The Stranger Quartet	19H	☎ 04 92 64 27 34
DIGNE-LES-BAINS	Place Général de Gaulle	Marché de Noël de Digne 2021 > 24/12	11H-19H	☎ 04 92 30 52 00
MANOSQUE	Gaec Pimoutier	Disciples d'Auguste Escoffier	...	☎ 06 07 19 74 22



VENDREDI 17 DÉCEMBRE

FORCALQUIER	ZA Les Chalus	Concert au K'fé Quoi ! : Conger ! Conger ! / Parade	20H	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence "La bonne gestion des émotions"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	En attendant les Escapades : OTTiliE [B]	19H	☎ 04 92 64 27 34
SISTERON	Gare routière	Marché et village de Noël >22/12	Journée	☎ 04 92 34 62 93
MOUSTIERS	Salle Jean-Marie Plume	Rencontre avec les "Ecrivains du Verdon"	17H30	☎ 04 92 74 67 84
MANOSQUE	Hôtel de Ville	Mapping de Noël	18H	☎ 04 92 70 34 00

Le Gavroche

Bar Brasserie Salon de Thé

Restauration du **lundi au jeudi midi**
Vendredi et Samedi midi et soir
 Possibilité de privatisation de salle

21 avenue Jean Giono 04100 MANOSQUE

Tél. 04 86 56 43 58

@teamGavroche



AGENDA



SITE WEB : www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB : www.mouv-in.com



SAMEDI 18 DÉCEMBRE

FORCALQUIER	Centre-ville	Marché de Noël de Forcalquier	Journée	☎ 04 92 70 91 00
ORAISON	Centre-ville	Parade de Noël	17H	☎ 04 92 70 77 77
FORCALQUIER	Centre-ville	Patinoire de Noël >29/12	10H-21H	☎ 04 92 70 91 00
ST-ÉTIENNE-LES-O.	Station de Lure	THP Winter : fais ta trace !	8H	☎ 06 50 99 46 10
MANOSQUE	Promenade Aubert Millo	Disciples d'Auguste Escoffier	...	☎ 06 07 19 74 22
ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
FORCALQUIER	CRIC	Des santons pour des histoires >19/12	Journée	☎ 06 95 42 84 05
LURS	L'Osons Jazz Club	Jean-Marie Carniel trio	21H	☎ 04 92 74 37 01
FORCALQUIER	Office du Tourisme	La maison du Père Noël >24/12	10H-18H	☎ 04 92 75 10 02
FORCALQUIER	Médiathèque	Spectacle BD Concert du groupe Zenzika	17H-18H30	☎ 04 92 75 72 41
MANOSQUE	Hôtel de Ville	Mapping de Noël	18H	☎ 04 92 70 34 00
MANOSQUE	Ctre & Prom . Millot	Marché de Noël	15H30-20H	☎ 04 92 70 34 00
ORAISON	Place du kiosque	Marché de Noël	Journée	☎ 06 59 69 35 09
DIGNE-LES-BAINS	Ctre Culturel René Char	Concert : Thibaud Defever & Le Well Quartet	21H	☎ 04 92 30 87 10
VACHÈRES	Eglise de Vachères	Crèche Provençale >30/01	14H30-17H	☎ 06 15 40 16 24
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	En attendant les Escapades : Sylvain Rifflet	19H	☎ 04 92 64 27 34
BANON	Librairie Le Bleuët	Exposition le « Cirque Romanès >26/01	Journée	☎ 04 92 73 25 85
ORAISON	Place du Colonel	Feux d'artifice	...	☎ 04 92 70 77 77
MANOSQUE	Eglise N.-D. de Romigier	I Campagnoli	15H	☎ 04 92 70 35 21
DIGNE-LES-BAINS	Église de Gaubert	Le Chœur de l'Olivier chante Noël	17H	☎ 04 92 32 23 56
SISTERON	Cathédrale	Le concert de Noël : un Noël corse	18H	☎ 04 92 61 06 00

PLACE DE L'HÔTEL DE VILLE | **MANOSQUE** | PROMENADE AUBERT MILLOT

Marchés de Noël

Samedis
11 & 18
décembre
15h30 - 20h

Dimanches
12 & 19
décembre
10h - 18h

Père Noël
Chorales

Animations musicales

Surprises...
Petit train

Maquillage pour enfant

+ de 45 expositifs

Pôle du Masque
collaborative
sur le territoire

Informations : 04 92 70 34 00

www.ville-manosque.fr

AGENDA

DIMANCHE 19 DÉCEMBRE

FORCALQUIER	Centre-ville	Marché de Noël de Forcalquier	Journée	☎ 04 92 70 91 00
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Spectacle de patinage	...	☎ 06 74 44 93 88
LES MÈES	...	Disciples d'Auguste Escoffier	...	☎ 06 07 19 74 22
MANOSQUE	Promenade Aubert Millot	Disciples d'Auguste Escoffier	...	☎ 06 07 19 74 22
FORCALQUIER	Cathédrale	La Bélénade	17H30-18H30	☎ 06 59 86 08 10
FORCALQUIER	Centre-ville	Patinoire de Noël >29/12	Journée	☎ 04 92 70 91 00
ROUMOULES	Salle des fêtes	Loto de Noël	15H	☎ ...
MOUSTIERS	Maison Clappier	Les 13 desserts et les traditions provençales I	10H - 18h	☎ ...
MOUSTIERS	Place de l'Eglise	Concert " Noël Baroque "	16H30-18H	☎ 04 92 74 67 84
MOUSTIERS	Place de l'Eglise	Marché de Noël	Journée	☎ 04 92 74 67 84
ST-ÉTIENNE-LES-O.	médiathèque	Amicale ballade sur les sentiers de poésie	16H-17H30	☎ 06 61 72 14 87
ST-MICHEL-L'OBS.	Eglise de Lincel	Concert à l'église de Lincel	17H	☎ 04 92 76 65 75
MOUSTIERS	Eglise paroissiale	Crèche de Noël >02/02	Journée	☎ 04 92 74 67 84
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	En attendant les Escapades : San Salvador	18H	☎ 04 92 64 27 34
PIERRERUE	Chapelle	La ronde des crèches - Pierrerie >31/01	Journée	☎ 04 92 75 16 61
ORAISON	Places de la ville	Marché de Noël	...	☎ 06 59 69 35 09
MANOSQUE	Promenade Aubert Millot	Marché de Noël	10H - 18H	☎ 04 92 70 34 00

Un Noël **Green**
à petit prix !

Matériel Informatique
RECONDITIONNÉ



- ✓ Matériel récent et testé
- ✓ Garantie 1 an
- ✓ Jusqu' à 70% moins cher

APC INFO SERVICES - 367 ave. Georges Pompidou, MANOSQUE - 04.94.37.49.56



SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com



LUNDI 20 DÉCEMBRE

FORCALQUIER	...	Chorales de quartier	14H-18H	☎ 04 92 70 91 00
ALLOS	Val d'Allos	La féerie de Noël >01/01	...	☎ 04 92 83 02 81
ST-MICHEL-L'OBS	Eglise de Lincel	Ronde des creches >02/01	...	☎ 07 86 20 03 33
CHATEAU ARNOUX	Hôtel de Ville	Atelier intergénérationnel Noël	14H-16H30	☎ 06 13 39 53 04
MANOSQUE	Place du Terreau	Patinoire > 26/12	journée	☎ 04 92 70 34 00



MARDI 21 DÉCEMBRE

DIGNE-LES-BAINS	Église des Sièyes	3 Chorales au profit des Restaurants du Coeur	16H	☎ 06 74 00 57 92
ORAISON	Salle du chateau	Collecte de sang	8H-12H30	☎ 06 50 46 38 80



MERCREDI 22 DÉCEMBRE

SAINTE-TULLE	Espl. Max Trouche	Noël au marché	9H-12H	☎ 04 92 78 20 06
MANOSQUE	CGR Cinémas	Ciné goûter "Le Noël de petit lièvre Brun"	16H	☎ 08 92 68 85 88
VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
BANON	Librairie Le Bleuët	Histoires d'hiver et de Noël pour les enfants	16H-17H	☎ 04 92 73 25 85
ORAISON	Parking Intermarché	Feux d'artifice	18H30	☎ 04 92 79 86 99



JEUDI 23 DÉCEMBRE

DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Serge Dupire et le Middle Jazz Orchestra	20H30-22H30	☎ 04 92 30 52 89
------------------------	--------------------	--	-------------	------------------



VENDREDI 24 DÉCEMBRE

SAINT-AUBAN	Eglise St Auban	Animation messe de Noël	18H	☎ 06 30 06 34 06
--------------------	-----------------	-------------------------	-----	------------------

MAROQUINERIE BLANC GUIDI

Sac à mains - Bagages - Petite maroquinerie - Accessoires...

Anekke • Gianni Conti • Arthur Aston • Lulu Castagnette
• Mia Joy • Francinel • Synonyme George Rech...

2 Boulevard de la Plaine - 04100 MANOSQUE
Tél. 04 92 72 04 48 | mblancguidi04@gmail.com



AGENDA



SAMEDI 25 DÉCEMBRE

DAUPHIN	Eglise de Dauphin	Visite de la crèche de Dauphin >02/01	14H30	☎ 07 69 58 78 06
----------------	-------------------	---------------------------------------	-------	------------------



DIMANCHE 26 DÉCEMBRE

LARDIERS	Église Sainte-Anne	La ronde des crèches - Lardiers >02-01	14H-17H	☎ 04 92 73 10 27
SAINT-MAIME	Église Saint-Maxime	La ronde des crèches - Saint-Maime >30/01	15H-17H	☎ 06 65 32 45 70



LUNDI 27 DÉCEMBRE

ST-ÉTIENNE-LES-O	médiathèque	Cinéma de Pays 04	...	☎ 04 92 73 14 23
-------------------------	-------------	-------------------	-----	------------------



MERCREDI 29 DÉCEMBRE

MANOSQUE	CGR Cinémas	Ciné goûter "en attendant la neige"	16H	☎ 08 92 68 85 88
VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
BANON	Librairie Le Bleuët	Histoires d'hiver et de Noël pour les enfants	16H-17H	☎ 04 92 73 25 85



VENDREDI 31 DÉCEMBRE

SISTERON	Salle de l'Alcazar	Soirée dansante de la Saint Sylvestre	22H-5H	☎ 04 92 61 36 50
DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	Soirée Jeux (tous les derniers vendredis du mois)	19H30	☎ 06 99 96 22 27
GREOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Réveillon de la St Sylvestre - Sur résa	Dès 20H	☎ 04 92 78 00 00
MONTAGNAC	Salle Rabassière	Reveillon 31 Décembre - Sur résa (avant le 19/12)	...	☎ 06 76 37 20 60



DIMANCHE 2 JANVIER

ORAISON	Salle Algeco	Yoga Nidra	17H	☎ 06 17 73 50 54
----------------	--------------	------------	-----	------------------

Gamm vert
Village



Ouvert du lundi au samedi 8h - 12h / 14h-18h
12 Rue de l'Industrie Zi St Joseph 04100 Manosque
Tél. 04 92 75 43 48 - lisa.manosque@duransia.coop



BON D'ACHAT

15€*

sur tout le magasin
Hors promotions en cours
sur présentation de ce coupon
lors de votre passage en caisse
jusqu'au 31/01/2023

AGENDA



SITE WEB : www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB : www.mouv-in.com



JEUDI 6 JANVIER

CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Fin de la 4ème partie - théâtre	19H	☎ 04 92 64 27 34
SAINTE-TULLE	Théâtre H. Fluchère	Yorg-Itsa	19H	☎ 04 92 70 35 21



SAMEDI 8 JANVIER

SELONNET	Station de Chabanon	Week-end des Enfants à Chabanon > 9/01	...	☎ 04 92 32 48 59
MONTCLAR	Col Saint-Jean	Week-end des Enfants à Montclar > 9/01	...	☎ 04 92 30 92 01
AUZET	Le Village	22ème Farivernale >9/01	...	☎ 09 65 23 11 98
SEYNE	Station Le Grand-Puy	Week-end des Enfants au Grand Puy >9/01	...	☎ 04 92 35 11 00



DIMANCHE 9 JANVIER

ALLOS	le Village	Trail blanc du Val d'Allos	...	☎ ...
--------------	------------	----------------------------	-----	-------



LA TANA

Au feu de bois depuis 1977

Téléphone : **04 92 72 69 03**
 Livraison : **07 88 26 49 70**





AGENDA



SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com



LUNDI 10 JANVIER

CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Toutes les choses géniales - théâtre >14/01	19H	☎ 04 92 64 27 34
CHÂTEAU-ARNOUX	ferme de Ft .Robert	À la recherche de l'indicible >21/01	...	☎ 04 92 34 51 92



SAMEDI 15 JANVIER

DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Concert Hugues Aufray	20H	☎ 06 74 44 93 88
THORAME-HAUTE	Centre nordique	"Les fondus de la Pleine Lune"	18H	☎ 04 92 83 33 99
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Soirée dansante	21H30-1H30	☎ 07 87 05 45 42
ALLOS	Val d'Allos	Les hivernotes >23/01	...	☎ 04 92 83 02 81



MERCREDI 19 JANVIER

MANOSQUE	La Capsule	BD Concert Baltazar Montanaro et Benjamin Flao	19H	☎ 04 92 72 19 70
-----------------	------------	--	-----	------------------



JEUDI 20 JANVIER

CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Miran - théâtre	19H	☎ 04 92 64 27 34
-----------------------	-----------------	-----------------	-----	------------------



VENDREDI 21 JANVIER

MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Airnadette - Le pire contre-attaque	20H30	☎ 04 92 70 35 21
GRÉOUX-LES-BAINS	village	Fête de la Saint Sébastien >24/01	...	☎ 06 07 09 01 44
ENTREVAUX	Place Louis Moreau	Rallye Monte-Carlo WRC >23/01	11H-15H	☎ ...

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

Consultation
par téléphone

06 01 26 65 40

REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE



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

Envoyez votre question,
votre date de naissance et le code **MOUV-DEC**
à l'adresse : contact@mouv-in.com

AGENDA



SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com



SAMEDI 22 JANVIER

DIGNE-LES-BAINS	Place du Tampinet	90e Rallye Monte-Carlo	12H15	☎ 06 07 45 27 08
SISTERON	Espace d'Ornano	Exposition de photographies >12/03	10H-18H	☎ 04 92 61 54 50
SAINT-GENIEZ	...	Passage du Rallye Monte-Carlo	11H16/15H16	☎ 04 92 61 36 50



VENDREDI 27 JANVIER

MANOSQUE	La Capsule	Convert VIRAGO : Pop Orchestrale - Alternative	19H	☎ 04 92 72 19 70
-----------------	------------	--	-----	------------------



VENDREDI 28 JANVIER

LA FOUX D'ALLOS	Val d'Allos	25ème championnat de France de ski alpin >29/01	...	☎ 06 72 77 50 63
------------------------	-------------	---	-----	------------------



MARDI 1 FEVRIER

CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	La Chute des anges - cirque/danse/théâtre	21H	☎ 04 92 64 27 34
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Lettre à Beethoven	19H	☎ 04 92 70 35 21
SISTERON	...	Passage du Rallye Monte-Carlo Historique	10H10	☎ 04 92 61 36 50



JEUDI 3 FEVRIER

SAINTE-TULLE	Théâtre H. Fluchère	Théâtre Le Lilas - Le jeu de la vérité 2.0	19H	☎ 04 92 70 35 21
---------------------	---------------------	--	-----	------------------



VENDREDI 4 FEVRIER

CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Keyvan Chemirani and the Rhythm Alchemy	21H	☎ 04 92 64 27 34
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Le Théâtre du Petit Monde - Le médecin malgré lui	20H30	☎ 04 92 70 35 21

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



LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE AU HPB !

CAHIER SPORT

Après un stage automnal en période de vacances scolaires, le club reprend tranquillement ses entraînements, avec un grand plateau pour la catégorie des U11 au Gymnase des Varzelles, avec la participation de toutes les équipes U11, du Comité des Alpes du Sud. Le premier match du Championnat d'accession a été remporté par le club : RM2 : 65 - 59 ! Let's go HPB !



LA MÉDAILLE D'OR

Une nouvelle médaille entre au sein du club. L'administrateur du HPB, Jean Claude Roldan a reçu la médaille d'or de la part de l'Assemblée générale de la FFBB. Il s'est rendu à Pau pour récupérer sa médaille et tout le

club le félicite encore une fois pour cet accomplissement !



HO HO HO !

En cette période de fin d'année, le club a décidé de faire des commandes d'ensembles maillot/short afin de pouvoir offrir aux plus jeunes un petit cadeau HPB. Le club souhaite voir tous les jeunes décorés avec les couleurs de ce dernier et marquer le coup pour terminer cette année de complications sanitaires

HPB souhaite de très belles fêtes de fin d'année à tous ses licenciés

et ses employés ! Tout le monde a hâte de commencer cette nouvelle année à vos côtés et de pouvoir accomplir de belles choses. Une belle résolution est prise : être victorieux au maximum et nombreux au sein du club HPB.

Pour toutes informations supplémentaires et tarifs, rejoignez le club sur les réseaux Facebook (Haute Provence Basket), Instagram @haute_provence_basket, et sur le site hpb04.fr

1^{ER} MATCH, PREMIÈRE VICTOIRE POUR LE DLV XV

SPORT & GO

1^{ERE} VICTOIRE POUR LE DLV XV

C'est le dimanche 14 novembre que l'équipe du DLV XV a retrouvé pour le plus grand bonheur de tous la compétition. Pour ce premier match de championnat de 1^{ère} série, l'équipe n'a pas perdu ses bonnes habitudes. Après avoir largement mené en première mi-temps, l'équipe s'impose au coup de sifflet final face au club de Lérins, 23 à 7. C'est une belle première victoire qui encourage les rugbymen. Le prochain match à domicile se jouera contre Martigues le 12 décembre à 15h au stade Jean Salobert.



ON SE LE DIT...

Le club est à la recherche de 2 services civiques pour la saison 2021/2022, à partir de janvier, ainsi que de 2 BPJEPS (rugby ou APT) pour septembre 2022.

Alors, si cela vous intéresse ou que vous connaissez quelqu'un qui est susceptible d'être intéressé, c'est plus que jamais le moment de prendre contact avec le club !

contact.dlvxv@gmail.com / Tél. 07 79 23 59 61

Après une année sans foulée de Noël, Oraison s'apprête à accueillir la 19^{ème} édition de la foulée de Noël, place du kiosque. C'est un évènement sportif et familial, avec des parcours dans les collines oraisonnaises pour les adultes et dans le centre ville pour les enfants. Si le challenge vous intéresse, on vous dit tout.

CAHIER SPORT

C'est avec un plaisir non dissimulé qu'Oraison va accueillir le départ de la 19^{ème} édition de la foulée de Noël. Grâce à l'organisation effectuée par l'association « La Foulée », et l'implication de tous les bénévoles, tout sera mis en œuvre pour que cette édition soit des plus conviviales en s'adaptant bien sûr au contexte sanitaire actuel.

UN PARCOURS TOTALEMENT INÉDIT

Cette année, ce ne sont pas moins de 5 parcours qui vous seront proposés lors de cet évènement. Pour les coureurs tout d'abord, deux parcours de 16km et 9km seront disponibles. Ces parcours partent en direction de la commune des Mées en longeant le canal EDF, puis en traversant le pont 14 pour ensuite monter dans la colline et faire une boucle pour finir sur les hauteurs du centre-ville d'Oraison. Pour les marcheurs, vous aurez droit à un parcours chronométré de 9 km qui part dans la même direction que le parcours coureur. Il est à noter que ces 3 premiers parcours sont situés à 85% sur des chemins avec un mix de singles et sentiers... Tout pour convenir au plus grand nombre! Et enfin, pour les enfants, il y aura deux nouveaux parcours de 3km et 1km situés dans le centre-ville d'Oraison.



INSCRIPTIONS ET CONTRAINTES SANITAIRES

Évidemment, cette édition sera spéciale car pour qu'elle puisse se dérouler, l'organisation sera tenue de respecter les contraintes sanitaires. Celles-ci imposent que tous les coureurs aient un pass sanitaire ou un test PCR de moins de 72h. N'oubliez pas d'apporter votre propre gourde ou gobelet pour pouvoir être ravitaillé. Ces mesures permettent de retrouver des activités qui n'auraient pas pu se dérouler sans toutes ces dispositions. Pour les inscriptions, rendez-vous d'ores et déjà sur le site lafouleedenoeil.org, vous avez jusqu'au 8 décembre à minuit pour vous inscrire. Il est important de souligner que le nombre de dossards sera limité pour tous les parcours, et également qu'aucune inscription ne sera prise sur place.

LA FOULÉE DE NOËL FAIT SON GRAND RETOUR À ORAISON

Les tarifs sont de 23€ pour le 16km, 18 € pour le 9km et 15 € pour la «marche», pour les parcours des enfants, l'inscription est gratuite.



Crédit photo : Sylvain Humbert - Cinello

DES BÉNÉVOLES ENGAGÉS

Ce ne sont pas moins de 60 bénévoles qui participent au bon déroulement de cet évènement. Ils vous garantissent un accueil des plus chaleureux et seront là pour vous encourager, afin que vous puissiez affronter le froid de décembre dans les meilleures conditions possibles. Si vous voulez faire partie des bénévoles, sachez que l'association recherche constamment des volontaires dans le but de maintenir sa course chaque année. L'année prochaine sera l'occasion de fêter dignement la 20^{ème} édition de la foulée de Noël, alors pourquoi ne pas fêter cet évènement avec vous ?

DES PARTENAIRES FIDÈLES

Un tel évènement ne pourrait se tenir sans le soutien de nombreux partenaires. Chacun apporte sa contribution à cette 19^{ème} Foulée de Noël, que ce soit d'un aspect financier ou sous forme de dotation en lots pour récompenser les participants, chacun apporte sa pierre à l'édifice. L'association privilégie les partenariats avec les acteurs économiques d'Oraison et des alentours. Parmi eux on pourra citer : Spitéos promotion, La Mairie d'Oraison, Le Conseil départemental 04, les entreprises locales la SAMA, le garage Peugeot Girard, Boyer Formation, le cabinet Anseble, le garage Renault Carillo, Géométhane, le Crédit Agricole, établissement Orta.

Les dotations sont quant à elles offertes par les partenaires suivants : Confiserie Doucet, Loubio, Comte de Provence, Cave Régusse, Du Monde à la Provence, Intersport Manosque, Imprimerie de Haute-Provence.

Vous aussi participez à cet évènement ! Il ne vous reste plus qu'à ressortir vos vêtements de sport les plus chauds, votre plus beau bonnet et vous voilà fin prêt pour participer à cette 19^{ème} édition de « la foulée de Noël ».



LA FOULEE DE NOEL

11 Décembre 2021

Oraison

Trails et courses en centre ville pour les enfants

NOUVEAUX PARCOURS

Parcours adultes 9 Km & 16 km

Parcours enfants 1km et 3km

Parcours Marche 9km

www.lafouleedenoel.org



ne pas jeter sur la voie publique

ALPES DE HAUTE
PROVENCE
LE DEPARTEMENT


ORAISON
Une Ville à la Campagne


CRÉDIT AGRICOLE
PROVENCE CÔTE D'AZUR

Géométhane


Sama
MATÉRIELS AGRICOLES
04/05
UNION DÉPARTEMENTAIRE


ansemlle
auditeurs experts d'entreprise


IMPRIMERIE
DE HAUTE-PROVENCE

MAGAZINE • WEB

MOUV'IN TV
WWW.MOUV-IN.COM

Pour vous maintenir en forme avant les fêtes et retrouver la forme après les excès de fin d'année, n'hésitez pas une seule seconde rendez-vous vite chez So Swim votre Club 100% Aqua sur Manosque ! Profitez des offres de fin d'année pour plonger dans le grand bain !

CAHIER SPORT

Les fêtes sont pour la plupart d'entre nous synonymes de légers excès (ou gros excès)...**Alors pourquoi ne pas profiter des activités que vous trouverez chez So Swim , pour vous remettre en pleine forme, et toujours de façon douce bien sûr, grâce aux avantages de l'eau.**

LES ACTIVITÉS AQUATIQUES

AQUAGYM

L'aquagym sous toutes ses formes est l'activité phare de So Swim. **Aquagym, Aquabyke, Aquatraining permettront de vous remettre en forme et vous tonifier pendant 45 min**, à l'aide de coachs diplômés d'Etat avec une musique entraînante, le tout **sans aucun désagrément, seulement du bonheur et rien que du bonheur.**

Ces activités sont très efficaces pour sculpter son corps et de par la portée de l'eau elles sont beaucoup moins traumatisantes pour les articulations et les muscles.



LES BÉBÉS NAGEURS

Activité bénéfique pour les plus petits, elle permet à votre enfant d'être à l'aise dans l'eau dès le plus jeune âge. Dans une eau à 33 °C , avec les deux parents et un coach dédié, **c'est un moment idéal pour l'éveil de votre bébé, pour son épanouissement, pour améliorer votre relation parent-enfant,** et pour sa socialisation. Cette aisance aquatique lui permettra plus tard d'évoluer vers l'apprentissage de la nage.



LA NATATION ENFANT

Les séances de natation sont pratiquées **dès l'âge de quatre ans**, elles ont de nombreux avantages pour la santé physique et morale de votre enfant. **Elles lui permettent de développer sa personnalité, la coordination**

de ses mouvements, et prendre conscience de son corps. Cette activité permet également à votre enfant de **mesurer ses capacités pour mieux les dépasser.**

LA NATATION ADULTE

So Swim dispense aussi des cours de natation pour les adultes ! Que vous souhaitiez vous mettre ou vous maintenir en forme, **ces cours conviennent à tous les âges et à tous les niveaux de forme physique.** Ils conviennent également aux personnes blessées. **La natation aide à lutter contre l'asthme, brûle les calories, et est recommandée durant la grossesse.** Elle aide également à **soulager le stress et l'anxiété, tout en améliorant le sommeil.**



MAINTENEZ-VOUS EN FORME AVEC SO SWIM À MANOSQUE !

Flashez-moi !



LE MIHA BODYTEC

Le Miha Bodytec permet de travailler tout le corps de manière globale et active. C'est une vraie séance de sport. On approche du recrutement de fibres musculaires sans charge additionnelle. **20mn de sport correspondent à 4h** en terme de contraction musculaire pure.

Le Miha Bodytech est très efficace pour soigner les douleurs du dos et est utilisé par les kinés, les ostéos, les médecins du sport.

Les sportifs, y compris ceux de haut niveau n'hésitent pas à pratiquer des séances, aussi bien, pour compléter les entraînements.

So Swim toujours attentif à l'écoute de sa clientèle a décidé de revoir ses tarifs, le planning pour pouvoir en faire bénéficier le plus grand nombre.



LE SAUNA

Saviez-vous qu'une **séance de sauna avait des formidables vertus pour tonifier les tissus, resserer les pores de la peau** et contribuer à **un bon fonctionnement cardiovasculaire.** Ses bénéfices sur la santé ne sont plus à prouver !

Pratiquer régulièrement, c'est **réduire le risque de crise cardiaque ainsi que les maladies des artères coronaires.** C'est à la fois un bon **stimulant pour la circulation sanguine et un bon anti stress.**

Vos défenses immunitaires se verront boostées, vos douleurs articulaires seront réduites et vos rhumatismes seront soulagés !

Toute l'équipe de So Swim, votre centre 100% Aqua a Manosque vous souhaite de



INFOS & CONTACTS

So swim

Les prés Combaux 04100 Manosque

Tel : 09.83.96.41.16 / mail : contactsoswim@gmail.com

www.so-swim.com

Du lundi au vendredi de 09h00 à 13h45

et de 16h45 à 20h20. Le samedi de 09h00 à 13h30

Facebook So Swim : Aqua Gp & Miha bodytech



Chez SO SWIM

AQUAGYM • AQUATRaining • AQUABIKE
NATATION ENFANT & ADULTES • BÉBÉ NAGEUR
• MIHA BODYTEC • SAUNA

NATATION
ADULTE
ET SAUNA
ARRIVENT
CHEZ SO SWIM

SO SWIM VOUS OFFRE EN DÉCEMBRE...

*Pour tout abonnement **AQUA ILLIMITÉ** sur 12 mois minimum
et **MIHA** 2 fois/semaine pour une durée minimale de 12 mois

Le 1^{er} mois
à 1€*

OFFRE*
SPECIALE
MIHA

Abonnement sur 12 mois d'engagement minimum

1 séance par semaine **59€** 2 séances par semaine **89€**

Carte 10 séances **190€** Carte 20 séances **350€**

Valable 12 mois

Valable 12 mois

Et pour toute nouvelle adhésion réalisée en décembre **SAUNA OFFERT** durant 1 mois

*Les offres sont réservées uniquement aux nouveaux adhérents sur présentation de cette publicité.

ET EN JANVIER 2022...

Pour toute nouvelle adhésion **SO SWIM OFFRE SON PACK D'ENTRÉE**
pour bien commencer l'année d'une valeur de **50€****

**Frais d'inscription + Carte d'adhérent - Offre valable du 02/01/2022 au 31/01/2022
sur présentation de cette publicité
Inscription recommandée au 09 83 96 41 16 ou par mail à contactsoswim@gmail.com

Flashez-moi !



SO SWIM, VOTRE CLUB 100% AQUA SUR MANOSQUE

Les Près Combaux - 04100 Manosque - Tél. 09 83 96 41 16 / contactsoswim@gmail.com

Du lundi au vendredi de 9h à 13h45 et de 16h45 à 20h20 - Le samedi de 9h à 13h30

www.so-swim.com



So Swim : Aqua GP & Miha Bodytech



Les différentes sections du club d'Athlétisme se sont une nouvelle fois illustrées par leurs performances...
Que ce soit en athlétisme, en trail ou en cross, les athlètes manosquins ne sont pas à la traîne, loin de là ! Petit retour sur les performances de chacun qui promettent une belle saison sportive.

DE BELLES PERFORMANCES POUR L'EPM ATHLÉTISME !

CAHIER SPORT

LES CHAMPIONNES DU TRAIL...

Dans les Alpes de Haute-Provence...

C'est sous un temps plus qu'épouvantable que le Trail de Haute Provence s'est déroulé le dernier week-end d'octobre. Le mauvais temps ne décourage jamais tout traileur qui se respecte et **il en fallait donc bien plus à Sarah Lévy et Marie Gaëlle Caton-Lo pour jeter l'éponge et au vu de leurs performances elles auraient bien eu tort de ne pas participer**

Sarah Lévy était engagée sur le THP Solidaire, un parcours de 8 km avec 300m de dénivelé + dont le départ était donné au coeur de la ville de Forcalquier. Avec pas moins de 104 engagés, **Sarah remporte la première place au finish** sur les 48 coureuses de la catégorie féminine et termine à la 12^{ème} place toute catégorie confondu. Bravo à elle pour cette belle course et à son entraîneur Pascal Haudicot



Marie Gaëlle Caton-Lo participait donc elle aussi au THP, mais était engagée sur le parcours 16 km « Les Mourres ». Les 640 mètres de dénivelés + n'ont pas altéré la motivation de Marie Gaëlle. Et pour preuve, **elle s'octroie la première place devant les 100 autres concurrentes** et se classe à la 19^{ème} position au général sur les 223 engagés. Bravo à elle !



Le club est fier des performances effectuées durant ce week-end très éprouvant avec des conditions météorologiques plus que dantesques...
Bravo à tous les participants.

...A la Réunion.

Toujours en trail, mais avec un autre paysage que celui de notre département, **Laure Le POMMELLEC de l'EPManosque Athlétisme a pu vivre une expérience ultime sur la Diagonale des Fous** (île de la Réunion) 160kms avec 9500m de dénivelé +. Elle est FINISHER en 58h17min14sec... Elle se confie sur cette expérience :

« Et bien c'est notre ami JP qui m'a donné l'envie il y a 4-5 ans de prendre le départ pour cette folle aventure. Je m'y prépare depuis en allongeant les distances les années après les autres . On apprend aussi à se connaître ,à maîtriser et anticiper les besoins. J'ai vécu la Diagonale, comme je l'avais rêvée. J'étais bien préparée, physiquement et mentalement grâce à mes coachs (Thierry, Jean Phi) , mes kinésithérapeutes (Virginie et Benoît) et les nombreux amis qui m'ont accompagnés sur mes préparations sur place à la Réunion et à distance . La traversée de l'île a été magique ,des paysages à couper le souffle ,une ambiance extraordinaire. C'est un trail difficile avec ses grandes variations de températures, 0 degrés la nuit près du volcan et 40 degrés dans Mafate , très techniques avec ses très nombreuses marches, ses racines ...mais à chaque instant j'ai aimé être là. Mes amis m'ont accompagnée sur de nombreuses portions de la course ,nous avons échangé et vécu tous ensemble des moments inoubliables. Mes enfants à l'arrivée ont fini de rendre ce GGR unique. »

Bravo Laure ! Tout le monde est très heureux pour elle et cette performance hors norme...



LE CROSS DE LA SEYNE SUR MER

La section cross du club était représentée le week-end du 14 novembre au **51^{ème} cross de la Seyne sur Mer**. Ce ne sont pas moins de 8 athlètes qui étaient engagés : Emilie, Héloïse, Abdessalam, Régis, Alain, Yannick et Christopher ont fait le déplacement sous la houlette de leur entraîneur Armand Raynaud.

Et une fois de plus le Club de Manosque est mis à l'honneur ! En effet **Héloïse Feraud** qui faisait la course des **As Féminine TCF**, remporte la victoire dans sa catégorie en **24'00"** pour **5350 m** de course.

Régis Paur, monte aussi sur la plus haute marche du podium en remportant la victoire dans sa catégorie et il se classe **10^{ème}** au scratch de la course **AS Masculin**.



LE CROSS DE L'UNSS A DIGNE

On n'arrête plus l'EPManosque Athlétisme ! La section demi-fond avec pour entraîneur Pascal Haudicot s'est encore illustrée lors du cross de l'UNSS à Digne-les-Bains. **Gabin Hannicot** nouvellement licencié au club prend la première place dans la catégorie cadet.

Et ce n'est pas tout, **Vincent Lugardon** monte sur la plus haute marche dans la catégorie junior.

Les minimes garçons, **Adrien et Matthias Moraleda** finissent sur la **2^{ème}** et **3^{ème}** marche du podium. Les filles n'ont rien à envier puisque **Emilie Lugardon** prend la **2^{ème}** place chez les benjamines et **Sarah Lévy** monte sur la **3^{ème}** marche chez les cadettes.

Romain, Arthur, Lucie, Marie, Gabin, Vincent, Adrien, Mathias, Emilie, Sarah... tout le club est fier de vous et vous félicite !



LES CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX DE MIRAMAS

SPORT & GO

En même temps que le cross de la Seyne sur Mer, **se déroulaient les championnats départementaux d'épreuves combinées à Miramas**. **Les jeunes du groupe athlétisme ont fait une nouvelle fois honneur au club** pour l'heptathlon (poids, 50 m haies, hauteur, longueur et 1000 m). Etaient au rendez-vous : **Garance, Lison, Lorna, Albin et Raphaël**

Une première en tant que Minime pour **Garance Taquin et Raphaël Miens**, ils terminent tous les deux **6^{ème}** au classement général sur 53 participants et **2^{ème}** des premières années Minimes.

Et ils n'en restent pas là puisque **Raphaël** repart avec le titre de **champion départemental du 04 des épreuves combinées hivernales**. Bravo à lui !

Garance est quant à elle **vice-championne 04** ainsi que **Albin Sotille**



C'est sous les yeux très fiers de leurs entraîneurs **Olivier et Bernard** que les jeunes athlètes ont su **gérer leurs efforts, le stress et montrer que le club d'athlétisme de Manosque n'avait rien à envier aux autres**.

Ces résultats sont les fruits d'entraînements assidus toutes les semaines, et ils **promettent une saison plus que palpitante que nous ne manquerons pas de suivre...**

N'hésitez pas à suivre les performances des athlètes de l'EPM Athlétisme sur la page facebook du club EPManosque Athlétisme.

Le début de saison pour le Manosque Handball est placé sous le signe de la réussite. Les 5 premières journées du championnat ont été un réel succès puisque ce ne sont pas moins de 5 victoires à l'actif du club qui hissent le Manosque Handball en tête de son groupe pour la fin de cette phase aller. Focus sur le début de saison et ce qui attend le club pour 2022.

CAHIER SPORT

LA CONSTRUCTION DU GROUPE

85% : C'est le pourcentage de joueurs utilisés cette saison dans l'équipe issue de la formation du club. Une statistique loin d'être anodine, puisqu'elle retranscrit la volonté du club d'accompagner ses jeunes joueurs jusqu'à l'équipe fanion.

Malgré la différence d'âge, les joueurs se connaissent depuis des années et ne mettent pas longtemps à trouver des automatismes sur le terrain. Edouard Voiry reste à la tête de l'équipe, lui qui, depuis son arrivée, n'a fait que tirer le groupe vers le haut dans l'optique de briller à nouveau sur le plan régional.



5 MATCHS MAITRISÉS

Comme un symbole, c'est sur une victoire aux Iscles que débute la saison. Avec (enfin) le retour du public dans les tribunes. Les joueurs se surpassent et vont chercher les 3 points contre Gardanne (36-22). Le déplacement à Auriol dans une ambiance électrique montre les premières lacunes de l'équipe encore très jeune mais l'essentiel est assuré pour les Manosquins qui rentrent invaincus (26-28). Les matchs suivants s'enchaînent et Manosque reste invaincu en 2021.

UN DÉBUT DE SAISON SUR LES CHAPEAUX DE ROUE ET PLUS QU'ENCOURAGEANT POUR LE MANOSQUE HANDBALL !

MANOSQUE HANDBALL TOUJOURS INVAINCU EN DÉBUT DE SAISON !



LA SUITE DU CHAMPIONNAT

En revanche, 2022 s'annonce plus compliquée. **5 matchs dont 3 déplacements qu'il faudra négocier, les pièges seront nombreux et les manosquins sont prévenus, le moindre relâchement peut être fatal aux ambitions du groupe.** Après cette première phase, il restera 4 matchs contre les meilleurs des autres poules, avec à la clef 4 places pour la division supérieure.

4 tickets pour 19 équipes, la saison est loin d'être finie et nul doute que les joueurs seront attendus au tournant.

DES AMBITIONS AFFICHÉES



En 2020, la saison est arrêtée en février alors que les Manosquins sont à deux petits points du premier promu. Rebellote la saison dernière où l'équipe est en tête du classement après les 4 premiers matchs avant que le couvre-feu ne soit

promulgué et la saison annulée. **Cette année, le Manosque Handball veut être maître de son destin et s'en donne les moyens.** L'équipe sera-t-elle capable de tenir le rythme, éviter les pièges, et continuer à progresser dans l'optique d'une fin de saison où chaque but comptera ?

Une chose est sûre : A Manosque, la guerre à l'adage disant « jamais deux sans trois » est déclarée.

INGRÉDIENTS

450g Riz spécial risotto (carnaroli(arborio...))
20g Truffe noire
2 Cubes de bouillon de volaille
1 Cube de bouillon de légumes
1 Oignon , 2 cuil. à café Huile de truffe
2 cuil. à soupe Huile d'olive
10g Beurre, 10cl Vin blanc sec
60g Parmesan, 60g Mascarpone
Sel, Poivre



RISOTTO À LA TRUFFE

Pour 4 personnes . Préparation 20 min . Cuisson 25 min



PRÉPARATION

- Prépare le bouillon avec les cubes de bouillon de volaille et de légumes, pour 1,5 litre d'eau. Porter le tout à ébullition. Réserver au chaud.
- Dans une grande sauteuse, faire chauffer le beurre et l'huile d'olive. Ajouter l'oignon finement haché et laisser fondre 5 min, il doit devenir transparent. Incorporer le riz et mélanger rapidement pour qu'il s'imprègne bien de matière grasse. Mouiller avec le vin et laisser évaporer complètement sans cesser de mélanger. Ajouter alors une louche de bouillon. Poursuivre la cuisson à feu moyen en remuant souvent et en ajoutant les louches de bouillon progressivement. Au bout de 15 min, goûter la préparation, le riz doit rester fluide avec des grains fermes.
- Couper 6 tranches fines dans la truffe, à la mandoline ou au couteau et les réserver. Hacher grossièrement le reste et ajouter au risotto. Laisser cuire 2 ou 3 min encore en ajoutant un peu de bouillon si nécessaire. Assaisonner.
- Lorsque le riz a la consistance souhaitée (il doit être légèrement coulant), retirer du feu et ajouter le mascarpone et le parmesan en mélangeant rapidement. Laisser reposer 2 min.
- Servir le risotto dans un grand plat ou des assiettes individuelles chaudes, ajouter un filet d'huile de truffe et répartir les tranches de truffe réservées.

CHAPON DE NOËL AUX MARRONS ET AUX POMMES DAUPHINES

Pour 6 personnes . Préparation 15 min . Cuisson 1h40



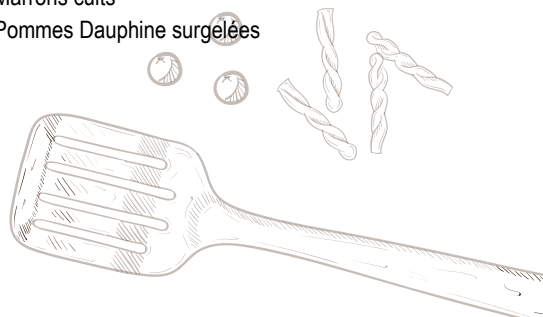
PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 175 °C (th. 6).
- Assaisonner l'intérieur du chapon, puis le farcir de thym, de laurier et d'une gousse d'ail. Le badigeonner ensuite de beurre sur toute la peau..
- Faire chauffer la cocotte avec un peu d'huile d'olive, puis mettre le chapon à cuire sur une cuisse pendant 3 min. Enfourner à 175 °C pendant 25 à 30 min. Retourner ensuite le chapon en le mettant sur l'autre cuisse, puis l'arroser de la graisse contenue dans la cocotte. Poursuivre la cuisson pendant 30 min. Poser ensuite le chapon sur le dos et finir de le cuire pendant 30 min. Laisser le chapon reposer sous une feuille d'aluminium, dans un endroit tiède, pendant au moins 30 min.
- Préchauffer le four à 200 °C (th. 7). Dégraisser le jus de cuisson du chapon en enlevant l'excédent de graisse à l'aide d'une petite louche, puis remettre le jus dans la cocotte. Ajouter les marrons et les laisser confire à feu doux durant 10 min. Rectifier ensuite l'assaisonnement en sel et en poivre et conserver au chaud.
- Disposer les pommes dauphines sur une plaque allant au four garnie de papier sulfurisé, puis enfourner à 200 °C pendant la durée indiquée sur le paquet. Lorsqu'elles sont cuites, dresser le chapon dans un plat de service et l'accompagner de sa garniture et du jus de cuisson servi en saucière.



INGRÉDIENTS

Chapon (2kg) Aromate(s) ail, thym, laurier
40 g Beurre doux
3 cl Huile d'olive
Moulin à poivre
Sel fin
300 g Marrons cuits
800 g Pommes Dauphine surgelées





INGRÉDIENTS

POUR LES COQUES :

500 g de noix de coco râpée
160 g de beurre - 160 g de sucre en poudre
5 blancs d'œufs - 1/2 sachet de levure

POUR LA GANACHE :

100 g de chocolat blanc
200 g de crème liquide
2 bâtons de sucre d'orge



MACARONS DE NOËL À LA NOIX DE COCO

Pour 10 personnes . Préparation 15 min . Cuisson 20 min



PRÉPARATION

- Préchauffer le four th.7 (200°C).
- Préparer la ganache : Faire fondre le chocolat blanc coupé en morceaux au bain-marie. Ajouter la crème liquide et mélanger bien de sorte à obtenir une pâte bien homogène. Laisser refroidir hors du feu.
- Préparez les coques : Mélanger la noix coco râpée, le sucre en poudre et la levure. Ajouter le beurre ramolli puis malaxer entre vos doigts pour obtenir une pâte sablonneuse. Incorporer les blancs d'œufs non montés en neige. Incorporer les blancs d'œufs non montés en neige. Placer des petits tas sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourner pendant 20 min. Laisser refroidir les coques à la sortie du four.
- Montage : Casser les bâtons de sucre d'orge en petits morceaux. Placer la ganache dans une poche à douille. Déposer la ganache sur la moitié des coques et recouvrir avec l'autre moitié. Rouler chaque macaron dans les morceaux de sucre d'orge. Réserver les macarons au frais jusqu'à la dégustation.

TARTE AUX MARRONS DE NOËL

Pour 8 personnes . Préparation 15 min . Cuisson 50 min



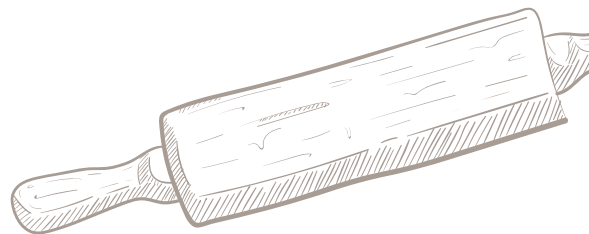
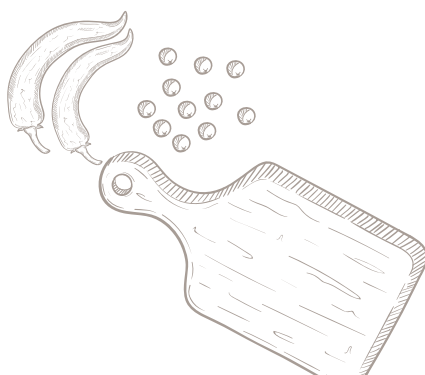
PRÉPARATION

- Mélanger les œufs, le sucre, les farines et le beurre ramolli.
- Rajouter petit à petit la crème de marrons.
- Verser dans un moule à tarte de 26 cm de diamètre.
- Faire cuire 40 à 50 min dans un four à chaleur tournante.
- Démouler après 10 min.



INGRÉDIENTS

4 œufs
125 g de farine de marrons
370 g de farine fermentée
5 c. à soupe de crème de marrons vanillée
250 g de beurre
200 g de sucre



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

SABLÉS DE NOËL À LA CONFITURE

Pour 4 personnes . Préparation 20 min . Cuisson 10 min



PRÉPARATION

- Préchauffer votre four à 180°C.
- Dans un saladier mélanger la farine avec la levure.
- Ensuite, faire creuser un puits et ajouter le sel, les sucres, le jus de citron et l'oeuf.
- Ajouter le beurre en petits morceaux et pétrir jusqu'à obtenir une boule de pâte bien homogène
- Former une boule avec la pâte et laisser reposer pendant 1 heure au frais.
- Abaisser finement la pâte et découper des disques à l'aide d'une emporte-pièce.
- Découper le centre de la moitié des disques.
- Ensuite, mettre les disques sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
- Cuire au four pendant 8 à 10 minutes à 180°C.
- Laisser refroidir sur une grille
- Enfin, badigeonner un peu de confiture sur les disques entiers et accoler-les.
- Saupoudrer vos sablés de Noël à la confiture de sucre glace et conserver-les dans une boîte hermétique jusqu'à la dégustation



INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 90 g de sucre
- 1 oeuf
- 120 g de beurre
- 2 c.à.c rases de levure chimique
- 1 pincée de sel
- Confiture des Comtes de Provence (fraises, abricot, figue...)
- 1 sachet de sucre vanillé
- Quelques gouttes de jus de citron
- Sucre glace pour la décoration



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

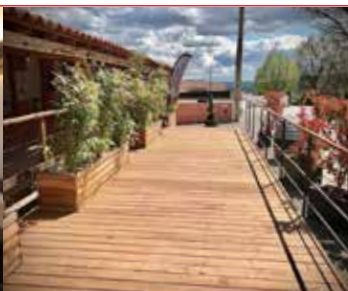
Facebook : @comtesdeprovence

**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. Votre restaurant est fermé du mardi soir au jeudi midi. **Menu de Noël et nouvel an à emporter.**
A découvrir sur la page Facebook du restaurant.

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

BISTROT DU CASINO

Retrouvez une cuisine traditionnelle dans une ambiance élégante. Profitez de faire un tour au Casino après votre repas. Le Bistrot du Casino est ouvert 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



📍 MANOSQUE

O P'TIT RESTO

L'équipe vous propose une cuisine traditionnelle entièrement faite maison de l'entrée au dessert. Poisson ou viande faites votre choix du mardi au dimanche midi ! Le midi en semaine optez pour la formule à 16,50€ ou 19,50€. Terrasse, réservation conseillée. Ouvert midi et soir.

2 Boulevard Casimir Pelloutier - MANOSQUE • 04 92 87 79 52

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 fin de l'année est la dernière ligne droite qui sera salutare pour l'ensemble de votre vie, car l'année prochaine s'annonce prometteuse dès le mois de janvier, alors prenez chaque instant pour faire un sans-faute, surtout sur le plan personnel.



TAUREAU
21/04 > 21/05

La fin de l'année semble un peu fatigante pour vous, de nombreux projets professionnels et de la tension en famille, vous semblent soudainement insurmontables, vous aimeriez être tout simplement ailleurs.



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

Décidément vous n'aimez pas la simplicité et durant cette période cela va se confirmer. Vous faites la vie impossible envers tous ceux que vous aimez. Dites-vous tout simplement que la perfection n'existe pas.



CANCER
22/06 > 22/07

Pensez-vous réellement aux autres ou les autres c'est vous uniquement. Vous vous sentez de plus en plus seul, mais à qui la faute. Remettez-vous en question pour que 2022 soit différent de votre vécu.



LION
23/07 > 23/08

Une fin d'année révolutionnaire, des projets comme s'il en pleuvait, vous serez le signe phare de cette période. Un seul bémol, vous n'aurez pas trop de temps pour la famille, mais vous vous rattraperez dès 2022.



VIERGE
24/08 > 22/09

Difficile de vous faire entendre, voire de vous faire comprendre, vous devrez instaurer de la patience et un nouveau mode de communication et cela à tous les niveaux.



BALANCE
23/09 > 23/10

Vous appréciez cette période où pour vous, il est plus facile d'être vous-même. La chaleur dûe à l'été est terminée, et tout se met à nouveau en place, en un mot vive la couette et le côté pilou. Un régime alimentaire et du sport seraient de bon aloi.



SCORPION
24/10 > 22/11

Voici une période constructive, comme s'il s'agissait d'un nouveau départ. Les idées fusent et vous venez de comprendre que vous ne serez pas la machine qui fait par obligation. Vous prenez de la maturité.



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

Tout vous semble à sa place et subitement vous ne vous faites plus un monde de tout. Une Zen attitude, vous envahit soudainement. Les recueils de Méditation, s'amoncellent sur votre table de salon. Pour vous une nouvelle phase s'annonce.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

Un peu stressé par les fêtes de fin d'année qui approchent, vous avez envie de nouveaux horizons et de passer la période de fin d'année, dans un autre endroit, mais bien entendu entouré de tous ceux qui sont chers à votre cœur.



VERSEAU
21/01 > 18/02

Comme vos voisins du Zodiac, vous avez besoin de nouveauté, voire de vous échapper, et de changer d'horizon, tout s'articule dans ce sens et votre agitation est grande, vous n'avez qu'à réunir toutes les informations collectées.



POISSONS
19/02 > 20/03

Les fêtes de fin d'année, vous stressent déjà, il serait bon de vous décharger des obligations de jadis. Laissez-vous porter par ceux qui s'excitent autour de vous. Vous n'êtes pas seul(e) dans l'histoire. Noël est à tout le monde.

joël vilcoq
chocolatier
confiseur

La chocolaterie Joël Vilcoq vous propose :
Chocolats, Confiseries, Bûches, Biscuits,
Macarons, Glaces, Dragées...



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