

#160 • MARS 2022  
www.mouv-in.com



# GRATUIT

Alpes de Haute-Provence

LE 9 MARS 2022  
**PORTES OUVERTES**  
de 14 h à 17 h

RETROUVEZ  
NOS BTS SUR  
**parcoursup**  
Entrez dans l'enseignement supérieur



## NOUVEAU RENTRÉE SEPTEMBRE 2022

### BTS ASSURANCE

SERVICES INFORMATIQUES AUX ORGANISATIONS

**CFA**  
CENTRE DE  
FORMATION  
D'APPRENTIS

ÉVÈNEMENTS | CAHIER EMPLOI - FORMATION | COMMERCES

# MOUV-IN®



# TOP ANIMAL

Produits & Conseils pour vos Compagnons



- Alimentation - Hygiène & Soins - Accessoires
- 6 600 produits à découvrir dont 2 200 nouveautés
- Une offre spécialisée de l'entrée de gamme au super premium
- Tous les univers : chien, chat, rongeur, reptile, terra, poisson, oiseau, basse-cour, cheval
- Des conseils professionnels par des équipes passionnées et expertes
- Une enseigne née en 2004 dans les Alpes-de-Haute-Provence



TOP ANIMAL Manosque

TOP ANIMAL Peipin

TOP ANIMAL Digne (ouverture prochaine)

Du Lundi au Samedi de 9h00 à 19h00

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





16 ANS

# édito #160 • Mars 2022

## MAGAZINE MOUV'IN

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

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

A PARTICIPÉ À CETTE ÉDITION : BENOÎT ROBRESCO

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

Tiens, tiens... en prenant le magazine entre vos mains vous vous dites peut-être « quelque chose a changé ! » En effet vous avez vu juste ! Le printemps est signe de renouveau et il était donc devenu comme une évidence de faire évoluer quelque peu le magazine. D'ailleurs, je remercie Benoît pour son aide. Pas de panique, la ligne éditoriale reste la même, l'agenda est toujours bel et bien présent... mais qu'est ce qui change alors ? Et bien si vous observez la couverture, le logo a fait un petit lifting... la mise en page évolue aussi ! Cela fait du bien de se remettre en question de temps en temps, et ce n'est pas tout, puisque le site internet du magazine est également en train de se refaire une beauté. Nous ne manquerons pas de vous annoncer sa mise en ligne dès que tout sera en place. Inutile de vous dire que j'ai hâte !

Bref, mis à part tous ces petits changements, vous allez retrouver dans ce numéro vos rubriques habituelles et notamment le cahier emploi/formation pour vous lancer dans une nouvelle aventure professionnelle. Est-ce que je ne viens pas de dire que le printemps était signe de renouveau ?

L'actualité et l'offre de nos commerces locaux qui ont toujours besoin de nous, est aussi à l'honneur comme tous les mois. Les associations, les évènements, les concerts, les spectacles et bien entendu l'agenda pour ne pas manquer une seule bonne idée de sortie en famille ou entre amis sont toujours là pour vous informer.

Je vous souhaite une belle lecture et on se retrouve dès le 4 avril pour le prochain numéro de votre magazine indispensable tous les mois.

Sophie GUIOU

*NB: En fonction de l'évolution de la situation sanitaire, les évènements 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.*

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com

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



NATURE & Paysage



Nouveauté  
en jardinerie

TRAVERSE PAYSAGÈRE EN CHÊNE  
PAS JAPONAIS EN ARDOISE  
BARRETTE DE SCHISTE  
DALLE DE SCHISTE



## LE JARDIN MÉDITERRANÉEN

Un beau jardin, bien structuré, sans gros soucis d'entretien, avec un arrosage modéré, ce n'est pas un rêve ! Le jardin méditerranéen cumule tous ces avantages et une fois bien installé vous permettra de profiter d'un paysage de vacances tout au long de l'année.

### PÉPINIÈRE

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



PALMIER



CORDYLINÉ pourpre & vert



PHORMIUM pourpre, vert & panache



AGRUME



GRAMINÉE



ALOE VERA



OLIVIER NUAGE



LAURIER ROSÉ



NOUVEAUTÉ  
CACTÉ & SUCCULENTE



Envie de vous faire une toile ? Retrouvez les sorties cinéma prévues pour ce mois de **Mars 2022**....



Espace Soubeyran - 2 rue Rossini - Manosque  
Parking de la Villette - Gratuit 3 heures

## SORTIE LE 2 MARS



### THE BATMAN

**Robert Pattinson, Paul Dano, Colin Farrell**

Lorsqu'un tueur s'en prend à l'élite de Gotham par une série de machinations sadiques, une piste d'indices cryptiques envoie Bruce Wayne alias Batman sur une enquête dans la pègre, où il rencontre des personnages tels que Selina Kyle, alias Catwoman, Oswald Cobblepot, alias le Pingouin, Carmine Falcone et Edward Nashton, alias l'Homme-Mystère.

## SORTIE LE 9 MARS



### PERMIS DE CONSTRUIRE

**Didier Bourdon, Eric Fraticelli, Anne Consigny**

Dentiste à Paris, Romain vient de perdre son père qu'il n'a pas vu depuis des années. A sa grande surprise, ce dernier lui a laissé un terrain en héritage, ainsi qu'une dernière volonté : y faire construire la maison où il aurait aimé finir ses jours. Seul problème: ce terrain se situe en Corse.

## SORTIE LE 16 MARS



### UN FILS DU SUD

**Lucas Till, Lucy Hale, Julia Ormond**

En 1961, Bob Zellner, petit-fils d'un membre du Ku Klux Klan originaire de Montgomery dans l'Alabama, est confronté au racisme endémique de sa propre culture. Influencé par la pensée du révérend Martin Luther King Jr. et de Rosa Parks, il défie sa famille et les normes sudistes pour se lancer dans le combat pour les droits civiques aux États-Unis.

## SORTIE LE 23 MARS



### LA BRIGADE

**Audrey Lamy, François Cluzet, Fatoumata Kaba**

Depuis toute petite, Cathy rêve de diriger son propre restaurant. Mais à quarante ans, rien ne s'est passé comme prévu et elle se retrouve contrainte d'accepter un poste de cantinière dans un foyer pour jeunes migrants. Son rêve semble encore s'éloigner... ou pas ?

## SORTIE LE 30 MARS



### SONIC 2 LE FILM

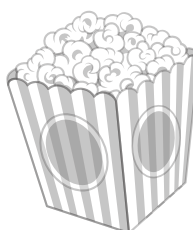
**Malik Bentalha, Ben Schwartz, Marie-Eugénie Maréchal**

Bien installé dans la petite ville de Green Hills, Sonic veut maintenant prouver qu'il a l'étoffe d'un véritable héros. Un défi de taille se présente à lui quand le Dr Robotnik refait son apparition. Accompagné de son nouveau complice Knuckles, ils sont en quête d'une émeraude dont le pouvoir permettrait de détruire l'humanité ...



### MORBIUS

**Jared Leto, Matt Smith (XI), Adria Arjona**  
Gravement atteint d'une rare maladie sanguine, et déterminé à sauver toutes les victimes de cette pathologie, le Dr Morbius tente un pari désespéré. Mais ce qui semble à première vue être un succès se révèle rapidement comme un remède potentiellement plus grave que la maladie.





“ Rejoignez notre aventure et intégrez  
la grande famille **KOMILFO !** ”

Stéphanie Directrice de société



Notre entreprise **Komilfo Manosque en plein développement** basée à Manosque (04) et adhérente du réseau national Komilfo est **spécialisée dans la pose, l'installation de menuiseries et protections solaires sur mesure** et dispose d'un **savoir-faire tout particulier** en fabrication de châssis aluminiums.



## Vos missions

- ✓ Vous serez amené à installer tous les produits de fermetures et protections solaires commercialisés au sein de notre entreprise : pergolas, stores, menuiseries extérieures sur-mesure, fermetures (portes d'entrée, porte de garage, etc.) et même gouttières en aluminium sans soudure.
- ✓ Vous êtes en charge de la mise en place, du contrôle et de la réalisation des chantiers chez les particuliers.
- ✓ Vous disposez d'un véhicule haut de gamme pour vos déplacements professionnels, sur Manosque, Aix en Provence et communes limitrophes, et de vêtements logotés.

## Vos compétences

- ✓ Vous disposez de préférence d'une expérience de 3 à 5 ans sur un poste similaire de préférence.
- ✓ Vous maîtrisez les différentes techniques de pose et avez le souci du travail bien fait, deux qualités essentielles pour une prestation aboutie et satisfaire notre clientèle de particuliers.
- ✓ Toute connaissance et expertise des solutions connectées serait un plus.
- ✓ Vous êtes organisé, rigoureux et capable de travailler en autonomie.
- ✓ Permis B requis

## Type de poste

- Disponibilité : immédiate • Type de contrat : CDI • Temps de travail hebdo : base 35 à 40 heures

**Rémunération motivante**, selon profil et autres avantages : panier repas, primes exceptionnelles, mutuelle familiale

Pour postuler, envoyez-nous votre candidature à l'adresse suivante à [stephaniemartinet@komilfo-sfp.fr](mailto:stephaniemartinet@komilfo-sfp.fr) ou tel au **06 42 90 34 01** ou passez tout simplement à notre magasin de Manosque déposer votre CV.

**A bientôt dans notre équipe !**



**STORES ET FERMETURES PROVENÇALES**

ZI St Joseph, Avenue Blaise Pascal - 04100 Manosque  
Tél. 04 92 72 54 94

*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](http://www.novamac.eu)

[contact@novamac.fr](mailto:contact@novamac.fr)





Tous les mois en partenariat avec la Librairie Au Poivre d'Ane à Manosque, retrouvez la sélection de votre libraire : roman, BD, jeunesse... des ouvrages et des auteurs à découvrir !

### L'AUTRE MOITIÉ DU MONDE



**Laurine Roux - Editions du sonneur**  
Espagne 1930. Dans le delta de l'Ebre on ressent déjà les prémices de la guerre civile à venir où les paysans ne sont que des objets pour les riches propriétaires terriens. C'est ici que vit Toya, jeune fille un peu sauvage élevée avec amour par son père Juan et sa mère Pilar. La révolte couve et va bientôt emporter le pays et faire basculer la vie de l'adolescente. Un roman fort et puissant.

### LA PATIENCE DES TRACES



**Jeanne Benameur - Editions Actes Sud**  
Psychanalyste, Simon a fait profession d'écouter les autres au détriment de sa vie. Un événement anodin lui fait prendre conscience qu'il doit se retrouver. Il décide alors de tout quitter pour partir au Japon. C'est l'occasion de faire face à sa propre histoire, de procéder à une analyse personnelle. Un récit délicat et poétique comme seule Jeanne Benameur a le secret.



### POLICIER



### LE CARRÉ DES INDIGENTS

**Hugues Pagan - Editions Rivages**  
Novembre 1973, l'inspecteur principal Schneider revient dans sa ville de jeunesse. Nommé patron du Groupe criminel, il doit enquêter sur l'assassinat d'une jeune fille. On retrouve avec plaisir ce personnage de flic atypique créé par Pagan. Un roman noir désenchanté qui s'inscrit dans une époque et un contexte sociologique. Un vrai bon Polar.



### BANDE-DESSINÉE



### OUT OF THE BLUE

**Garth Ennis et Keith Burns**  
**Editions Paquet**  
L'histoire se situe en 1945 et raconte la vie d'un pilote de la Royal Air Force affecté à des frappes maritimes le long de la côte norvégienne aux commandes d'un Mosquito. Les scènes d'aviation sont sublimes et magnifient le superbe avion qu'était le Mosquito. Les scènes au sol ne sont pas en reste et rendent le personnage principal très attachant. Un très beau one shot !



### JEUNESSE

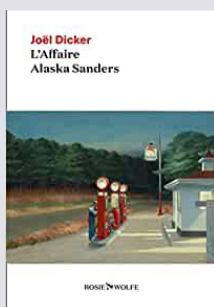


### MATOU BLUES

**Jory John et Lane Smith**  
**Editions Gallimard Jeunesse**  
Les auteurs de "Banquise blues" et de "Girafe blues" nous reviennent avec un matou un poil râleur. Il faut dire qu'il n'a pas une vie facile : seulement 19h de sommeil par jour, des croquettes et encore des croquettes, un aspirateur beaucoup trop bruyant... Un album drôle et tendre pour s'amuser de nos amis les chats. Dès 4 ans.



### A NE PAS MANQUER...



### L'AFFAIRE ALASKA SANDERS

**Joël Dicker**  
**Editions Rosie & Wolfe**  
La suite de Harry Quebert  
Avril 1999. Mount Pleasant, une paisible bourgade du New Hampshire, est bouleversée par un meurtre. Le corps d'une jeune femme, Alaska Sanders, est retrouvé au bord d'un lac. L'enquête est rapidement

bouclée, la police obtenant les aveux du coupable et de son complice. Onze ans plus tard, l'affaire rebondit. Le sergent Perry Gallowood, de la police d'État du New Hampshire, persuadé d'avoir élucidé le crime à l'époque, reçoit une troublante lettre anonyme. Et s'il avait suivi une fausse piste ? L'aide de son ami l'écrivain Marcus Goldman, qui vient de remporter un immense succès avec La Vérité sur l'Affaire Harry Quebert, inspiré de leur expérience commune, ne sera pas de trop pour découvrir la vérité.



Tous les mois notre nouveau partenaire vous fait découvrir les jeux de société indispensables avoir chez soi....

## BARAKA JEUX

10 Bd Gassendi,  
Digne-les-Bains - Tél. 04 92 81 42 71

## le Barjoc

03 Rue du Dr Honorat  
Digne-les-Bains Tél.04 92 83 92 87

AMBIANCE



### SO CLOVER !

**A partir de 10 ans – durée de la partie : 30 min – de 3 à 6 joueurs**

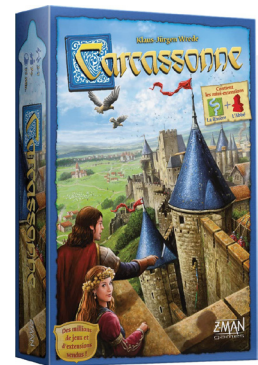
Dans So Clover ! , un jeu d'associations d'idées, on joue en coopératif, c'est-à-dire tous ensemble pour obtenir le meilleur score. Chaque joueur crée 4 paires de Mots-Clés (16 au total) en inscrivant secrètement, sur sa tablette en forme de trèfle, le point commun qui les relie. Ces 4 mots deviennent alors des indices. Ensuite, les Mots-Clés sont mélangés à 4 intrus et c'est Ensemble, qu'il faut tenter de retrouver les 4 paires de Mots-Clés de chaque joueur.

Plus on retrouve de mots, plus on marque de points !!

### CARCASSONNE

**A partir de 8 ans – durée de la partie 60 min – de 2 à 5 joueurs**

Carcassonne est un jeu de construction et de gestion du territoire, accessible à tous !! Construisez une cité médiévale et placez-y vos chevaliers dans les plus grandes villes, Vos brigands sur les plus grands chemins, vos moines dans les monastères et vos paysans sur les champs au pied des villes. Dans Carcassonne, il existe pleins de variantes, ce qui permet de faire évoluer le jeu, le rendant encore plus intéressant et encore plus tactique au fil du temps !!



FAMILIAL

ENFANT



### PAS VU, PAS PRIS

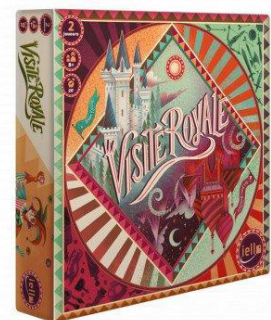
**A partir de 7-8 ans – durée de la partie – de 2 à 4 joueurs**

Incarnez une bande de fantômes espiègles et tentez de vous sauver d'un hôtel...sans être vus par les humains qui vous lorgnent par le trou de la serrure ! Durant la partie, les joueurs vont bouger les meubles du hall pour préparer des cachettes puis ils vont avancer leurs fantômes vers la sortie tout en les cachant le mieux possible. A la fin de chaque tour, un joueur est tiré au sort pour choisir où placer la serrure. Ensuite les joueurs regardent au travers pour repérer un maximum de fantômes : tous ceux qui sont vus prennent peur et retournent à leur côté de départ. Plus les fantômes sont grands, plus ils rapportent des points en fin de partie s'ils sont parvenus à sortir. Pas vu, Pas pris est un jeu amusant, aussi fun qu'original, ou la ruse sera de mise !!

### VISITE ROYALE

**A partir de 8 ans – durée de la partie 20 min – 2 joueurs**

Le Roi est en chemin...Visite Royale est un jeu de réflexion pour 2 joueurs pleins de tension et riche en rebondissement. Dans ce jeu, vous et votre adversaire devez rivaliser de stratégie pour attirer le Roi dans votre château, et obtenir les faveurs royales.



À DEUX...

EXPERT



### PALEO

**A partir de 10 ans – durée de la partie 60 min – De 2 à 4 joueurs**

Un jeu de stratégie, d'aventures et de survie coopératif qui se déroule à l'âge de pierre !!

Votre quête : Laisser un graffiti sur le mur de votre caverne !! Ça parait simple dit comme ça ?!

Les joueurs essaient de garder en vie les êtres humains dont ils ont la charge tout en accomplissant des missions, pleines de rebondissements !!

# 12 & 13 MARS, BOURSE D'ÉCHANGES LES VÉHICULES ANCIENS SONT À L'HONNEUR !



## MANOSQUE



### LE CLUB ASM

Créée en 1980, l'association ASM Véhicules anciens et de collection ne regroupe pas moins de 130 adhérents unis par la même passion des véhicules anciens, quels qu'ils soient : autos, motos, tracteurs...

L'association très active organise tout au long de l'année environ une quinzaine de sorties qui peuvent se dérouler sur une seule et unique journée ou bien s'étaler sur une dizaine de jours. Et ce n'est pas tout ! Une fois par mois, tous les derniers dimanches du mois, le parking d'Hyér U Manosque se transforme en lieu d'exposition où chacun peut venir avec son véhicule pour l'exposer, rencontrer et échanger avec d'autres passionnés.

### RENDEZ-VOUS DES PASSIONNÉS LES 12 ET 13 MARS 2022

Après plusieurs années à Gréoux-les-Bains, la bourse d'échanges s'est installée à Manosque depuis 2019 à la Salle Osco Manosco. Cette année, c'est la 32<sup>ème</sup> édition de cette bourse d'échanges qui va se dérouler sur deux jours les 12 et 13 mars 2022. Les amoureux de belles mécaniques vont certainement être nombreux à s'y rendre pour dénicher auprès des marchands de pièces détachées, de documentations et de miniatures, la ou les pièces

Les collectionneurs et passionnés de véhicules anciens vont trouver leur bonheur les 12 et 13 mars à Manosque pour la 32<sup>ème</sup> bourse d'échanges organisée par l'ASM. Autos, motos, miniatures documentations, 2 jours de rencontres pour des passionnés...



qui leur manquent pour enrichir leur collection. **Quoi qu'il en soit, les allées de la salle Osco Manosco vont regorger de pépites mécaniques en tous genres.**

Il sera aussi possible d'admirer une exposition de véhicules anciens sur le parking. Si vous possédez vous aussi un véhicule ancien, vous pouvez venir l'exposer sur le parking de la salle des fêtes. Votre entrée sera alors offerte...

### UNE EXPO À THÈME EN SEPTEMBRE

Chaque année également le club ASM organise une expo à thème à la salle Osco Manosco. Après une édition 2021 placée sous le signe des "marques disparues", l'édition 2022 mettra en avant "les cabriolets". L'exposition de septembre regroupe en général une quarantaine de voitures exposées dans la salle principale et des motos dans la salle la plus petite. Le parking extérieur est quant à lui réservé à l'exposition des véhicules anciens des visiteurs. Cet événement est à l'inverse de la bourse d'échanges entièrement gratuit. Nous vous en dirons un peu plus en temps voulu, mais le rendez-vous est pris pour septembre...

ASM - Véhicules anciens et de collection

**MANOSQUE (04)**  
Salle des fêtes  
**OSCO MANOSCO**

**32<sup>e</sup> Bourse d'échanges**  
anciennement Gréoux les Bains

Autos - Motos - Miniatures - Documentations

**12 - 13 MARS 2022**  
Samedi : 9h-18h Dimanche : 9h-17h



4€ - 1 entrée gratuite par véhicule ancien  
Restauration et buvette sur place

06 60 28 75 14  
asm.manosque@gmail.com  
Facebook : Asm Manosque





**BOURSE D'ÉCHANGES  
LES 12 ET 13 MARS 2022**  
Salle Osco Manosco - Manosque

Entrée 4€  
Buvette et petite restauration sur place.  
**Samedi : 9h - 18 h**  
**Dimanche : 9h - 17h**

Facebook : ASM Manosque  
Site Internet :  
<https://asm-manosque.jimdofree.com>



# VOUS AIMEZ VOS ANIMAUX ? TOP ANIMAL LE SPECIALISTE DE L'ANIMALERIE AUSSI !



Suite à un changement de direction TOP ANIMAL le spécialiste de l'animalerie dans la région, évolue pour proposer le meilleur pour vos animaux ! Chiens, chats, oiseaux, animaux de basse-cour, chevaux, rongeurs, reptiles... une offre pensée pour eux par des professionnels !

## MANOSQUE



### UNE ENSEIGNE 100% BAS-ALPINE

Vous ne le savez peut-être pas mais TOP ANIMAL est une enseigne 100% bas-alpine ! En effet, c'est en 2004 à St Tulle que l'enseigne voit le jour et compte deux magasins. Celui de Manosque avec ses 1300 m<sup>2</sup> de surface de vente se positionne comme la plus grande animalerie du département. Le magasin de Peipin propose une surface de vente de 700m<sup>2</sup>. La nouvelle direction, qui a racheté l'enseigne en juillet 2021, souhaite donner un nouveau souffle à ses magasins en axant sa stratégie vers une offre très large à juste prix et compte bien élargir ses lieux de vente. D'ailleurs, prochainement Top Animal va s'implanter à Digne-les-Bains dans la zone St Christophe.

### LE NOUVEAU PROJET

Depuis le mois de septembre, l'enseigne se dynamise et vous offre une nouvelle expérience client avec notamment, une offre très complète de produits d'entrée de gamme à super premium sur l'ensemble des univers du magasin.

TOP ANIMAL mettra en avant régulièrement de nouveaux produits liés au bien-être animal et les dernières nouveautés du monde de l'animalerie. Leur objectif est également de proposer des produits adaptés aux profils des animaux de la région ainsi que des activités de leurs maîtres (montagne, trail, activités nautiques...). Tous les mois les équipes vont mettre en place des animations et des opérations spécifiques ciblées sur des thématiques, des collections éphémères de coussins, des jeux concours et bien plus, mais nous vous laissons le soin de découvrir tout cela par vous même !

Pour répondre au mieux à vos besoins, le programme de fidélité évolue, plus dynamique et plus attractif pour répondre au mieux à vos besoins réguliers.

En plus de penser à vos animaux, Top Animal pense à vous en vous proposant d'ici fin avril une offre e-commerce sur l'alimentation animale ainsi qu'un dispositif de click & collect. Autre aspect non négligeable... tous les tarifs sont aux prix conseillés .



### TOP ANIMAL, LES ATOUTS

Parce que le bien-être de nos animaux nous importe, nous sommes devenus très exigeants vis-à-vis des fournisseurs de produits alimentaires. Et cela Top Animal l'a bien compris, c'est pour cette raison que le nombre de références produits a presque doublé en 6 mois (6600 références aujourd'hui en magasin). Top Animal est sans nul doute en passe de devenir la référence régionale dans son domaine.



### DES EXPERTS ET EXPERTES DE VENTE PASSIONNÉS ET 100% ISSUS DES MÉTIERS DE L'ANIMALERIE

Si vous ne savez pas trop quelle alimentation choisir pour votre animal, ne paniquez pas ! Les experts présents en magasin sauront vous conseiller au mieux parmi de nombreuses références de produits de qualité variés adaptés à toutes les demandes. Top Animal vous propose aussi une large gamme d'accessoires et couchage, à la fois pour améliorer le confort de vos animaux et pour apporter un côté esthétique et valorisant au domicile.

L'enseigne a souhaité répondre aux demandes de ses clients et a sélectionné 5 nouvelles gammes de croquettes Chien et Chat, premium et super premium dont une marque 100% française, une gamme diététique, une gamme bien-être et une gamme à base de viande fraîche qui seront en magasin à partir du 1<sup>er</sup> mars 2022. TOP ANIMAL offrira ainsi 10 marques de croquettes, toutes répondants à des besoins spécifiques des animaux et des budgets de ses clients. Vous l'aurez compris, TOP ANIMAL souhaite vous accompagner au mieux pour aider à enrichir et embellir votre relation privilégiée avec vos animaux !



Le bien-être animal et la bientraitance font partie intégrante de la culture de l'entreprise. Dans cette optique, l'enseigne est devenue partenaire depuis le 1<sup>er</sup> janvier de l'association Océan de Cœur à Sisteron qui s'occupe de la protection des animaux (l'association a aidé 2200 chats en 2021 !). L'enseigne continue aussi de soutenir l'association Les Petits Cœurs, les Chats de St Julien sur Manosque, ainsi que les ASPA locales avec des donations régulières de produits. Vous aimez vos animaux, Top Animal les aime aussi.



#### TOP ANIMAL MANOSQUE

9173 Rue Berthelot - 04100 Manosque  
Tél. 04 92 73 15 40

#### TOP ANIMAL PEIPIN

Zone Champarlat - 04200 Peipin  
Tél. 04 92 31 97 68

@TopAnimalManosque

@TopAnimalPeipin @TopAnimalDigne

Du lundi au samedi de 9h à 19h

Ouverture prochaine à Digne-les-Bains

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

# LA GALERIE BRILLAN'ART RÉOUVRE SES PORTES POUR LE PRINTEMPS DES POÈTES



Du 3 au 20 mars 2022, deux artistes fêtent le Printemps des Poètes à la galerie Brillan'Art. En effet, après avoir pu exposer une seule journée, à cause de la pandémie, Marina HACCOUN-LEVIKOFF & Nicole JOSEPH ont la joie de pouvoir exposer de nouvelles créations. **Cette première exposition réunie deux univers artistiques différents mais néanmoins originaux.**

## NICOLE JOSEPH

Artiste locale compagne de l'artiste peintre COVY, elle s'adonne, à sa passion, les livres d'artistes et elle pense faire partie de ces poètes-artistes qui conçoivent le livre comme le lieu d'un art total où la liberté de la forme rejoint celle de l'expression poétique.

Après un an de fermeture pour cause de pandémie, la galerie Brillan'Art en a profité pour faire des travaux de rénovation et proposer tous les mercredis des cours d'initiation aux Arts Plastiques aux enfants brillannais. On commence 2022 avec le Printemps des Poètes du 3 au 20 mars 2022.

## LA BRILLANNE



## MARINA HACCOUN-LEVIKOFF

Artiste-peintre, qui fait ses classes à Anvers puis à Paris et en Autriche, elle pose ses valises en Israël où elle va développer son travail personnel. De retour en France en 1979, elle développe le thème de ce qui se VOIT et ce qui se LIT. Aujourd'hui Marina Haccoun-Levikoff poursuit son travail axé principalement sur les liens du Visible et du Lisible et la Lumière.



Galerie Brillan'Art  
11, PLACE DES AIRES - 04700 LA BRILLANNE

Marina HACCOUN-LEVIKOFF & Nicole JOSEPH  
fêtent le Printemps des Poètes 2022

Exposition du 3 au 20 mars 2022

du jeudi au dimanche de 15h à 19h ou sur rendez-vous

Lecture & Vernissage, samedi 5 mars à partir de 17h

<https://www.brillanart.com> A. TOUVRETT - 02 10 84 39 37



## Galerie Brillan'Art

11 place des Aires - 04700 La Brillanne  
Tél. 06 10 84 39 37 - [www.brillanart.com](http://www.brillanart.com)  
Exposition du 3 au 20 mars 2022  
Du jeudi au dimanche de 15h à 19h  
ou sur rendez-vous.  
Lecture et vernissage le samedi 5 mars  
à partir de 17h

Avec le souhait de développer les échanges d'idées, les services, les savoirs mais aussi les échanges culturels, l'association « La Brillanne Citoyenne », s'est ralliée au concept du « Repair Café ».

On vous en dit un peu plus dans cet article.



## « LA BRILLANNE CITOYENNE »

L'association La Brillanne Citoyenne a vu le jour il y a tout juste 1 an, avec pour objectif de mobiliser les brillannais et brillannaises pour encourager « le vivre ensemble, défendre et préserver l'environnement, promouvoir la transition sociale et économique. Avec un réel souhait de développer les échanges et les idées, les savoirs, mais aussi les échanges culturels, l'idée de créer un REPAR'CAFE a germé dans l'esprit d'Alain Pourchier. Depuis début février, le REPAR'CAFE est devenu le REPAIR'CAFE, seul le nom change mais le principe reste le même... Le concept bien connu à l'échelle internationale a été créé en 2009 à Amsterdam dans l'objectif de proposer un lieu d'échange où l'on peut réparer et faire réparer toutes sortes d'objets.

## LA BRILLANNE

Il existe à ce jour plus de 350 Repair Cafés en France et plus de 2000 dans le monde entier.

## REPAIR'CAFÉ KÉSAKO ?

Le groupe local de la Brillanne a rejoint la communauté des « Repair Café » et bénéficie du soutien de la fondation Repair Café Internationale. **Tous les premiers samedis du mois, de 9h à 12h, la salle des fêtes de La Brillanne se transforme en atelier de réparation.** Plusieurs réparateurs bénévoles sont là pour vous aider à réparer toutes sortes de choses telles que : grille-pain, lampes, vêtements, vélos, jouets, couture ... en bref, tout ce qui ne marche plus est le bienvenu. Seuls les objets demandant une technicité particulière où un gros encombrement devront être planifiés à l'avance afin d'avoir le bon outillage et la personne

## ON RÉPARE (PRESQUE) TOUT AU REPAIR CAFÉ DE LA BRILLANNE !

la plus compétente pour s'en charger. Bien entendu, vous pouvez aussi passer boire un café ou un thé afin d'échanger avec les bénévoles et les gens présents, feuilleter les ouvrages de bricolage présents sur la table de lecture et pourquoi pas apporter votre aide ? **D'ailleurs, si ça vous branche, l'association cherche des bénévoles avec des compétences en informatique, couture et réparation de téléphones.** Alors, avant de jeter vos objets allez faire un tour à La Brillanne au Repair Café.



## Repair Café La Brillanne

Atelier participatif GRATUIT ouvert à tous  
Tous les 1er samedis du mois de 9h à 12h à la  
Salle des Fêtes de la Brillanne  
Alain Pourchier - Tél. 06 82 09 81 07  
[palainicole@gmail.com](mailto:palainicole@gmail.com)



# GRANDE GRATUITERIE LE 19 MARS DE 10H À 16H A VALENSOLE !

L'association La Voï de Valensole organise une grande gratuiterie le 19 mars à Valensole. Une gratuiterie qu'est ce que c'est ? Et bien nous vous expliquons le principe pour que vous aussi vous puissiez y participer et trouver votre bonheur !



## VALENSOLE

### LE PRINCIPE DE LA GRATUITERIE

Une gratuiterie qu'est ce que c'est exactement ? Et bien c'est très simple : **c'est un système d'échange éphémère où l'on vient déposer ce dont on ne veut plus parce qu'on ne s'en sert plus, parce que c'est devenu superflu.** Alors, au lieu de les jeter on va faire en sorte qu'ils circulent, qu'ils profitent à quelqu'un d'autre.

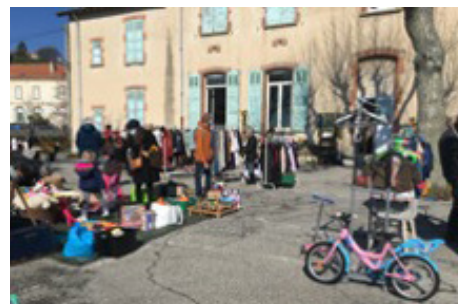
Que ce soit des jouets pour enfants, des jeux, des vêtements bébés, enfants, femmes, hommes, des outils pour le bricolage, des livres, de la vaisselle... bref toutes sortes de choses qui encombrant vos placards !

**Attention toutefois, tous ces objets doivent bien entendu être propres et en bon état.**

Vous pouvez aussi venir avec "rien du tout" mais repartir avec ce qui vous plaît.

**PENDANT LA GRATUITERIE  
ON DONNE, ON PREND, SANS  
ÊTRE OBLIGÉ DE DONNER  
POUR PRENDRE NI DE PRENDRE  
POUR DONNER...**

**Bref, c'est un grand moment de solidarité qui va vous permettre de vous équiper en faisant des économies puisque par définition une gratuiterie c'est... Gratuit !**



**GRATUITERIE DE LA VOÏ  
SAMEDI 19 MARS 2022**

De 10h à 16h dans la cour  
de l'ancienne école primaire de Valensole

Ça y est, le printemps approche et la saison des défilés de mode va enfin pouvoir reprendre... de beaux projets en perspective pour Lulu Animation. Et si vous deveniez mannequin le temps d'un défilé ?

## MANOSQUE

### DÉFILÉS EN PERSPECTIVES...

Le printemps pointe le bout de son nez, du coup, vous avez certainement envie de profiter des beaux jours avec des animations pleines de convivialité et pourquoi pas d'admirer de magnifiques défilés. C'est ce que Lulu compte bien nous apporter, car il fourmille déjà de pas mal d'idées pour cet été.

Après le succès de l'animation commerciale organisée en janvier par Lulu animation en collaboration avec les commerçants de Manosque, **Lulu prépare les beaux jours.** Et pour Lulu, beaux jours rime avec défilés de mode. En effet, depuis de nombreuses années Lulu en tant que passionné de mode nous fait découvrir grâce à ses Top Models, **de nombreuses collections de vêtements et accessoires issus des boutiques partenaires de la ville.**



Lulu\$, Anna et Bruno - Brasserie le Gavroche partenaire de l'animation commerciale

Ainsi pour cette année, de nombreux projets de défilés sont dans les tuyaux, dont peut-être, **on l'espère, la traditionnelle élection de Miss Top Model 04 le 13 juillet.** Ce sera l'occasion de venir en famille ou entre amis admirer les reines d'un soir et leurs superbes vêtements dans un défilé orchestré de main de maître par notre Lulu national. Nous vous en dirons un peu plus dans les prochains numéros.

## LULU ANIMATION PRÉPARE SES DÉFILÉS DE MODE !

### DEVENIR TOP MODÈLE D'UN JOUR

**Le casting est lancé pour participer aux prochains défilés de mode.** Alors si vous aussi vous souhaitez être sous les feux de la rampe le temps d'une soirée n'hésitez pas à prendre contact avec Lulu ! Si **vous avez 17 ans ou plus**, que vous mesurez 1,70m ou plus c'est le moment de sauter le pas et pourquoi pas **devenir Le Top Model 04 2022 !**



**LULU ANIMATION**  
Tél. 06 87 95 46 44

# AUTOSUR DES PONCHES ET AUTOSUR RIEZ, DEUX CENTRES DE CONTRÔLE TECHNIQUE !

Si vous êtes propriétaire d'un véhicule, vous n'êtes pas sans ignorer que vous devez dès le 4<sup>ème</sup> anniversaire de votre véhicule passer ce dernier au contrôle technique tous les 2 ans. Vos centres de contrôle Autosur des Ponches et Riez vous donnent quelques infos pour le déroulement de cette visite technique obligatoire.



## MANOSQUE / RIEZ

### IMPORTANT À SAVOIR POUR 2022

Avant toute chose il est important de noter qu'en 2020 vos centres Autosur de Manosque et Riez ont fermé du 18 mars au 4 mai, pendant le confinement, ce qui a conduit à une recrudescence de véhicules à faire passer au contrôle technique du 4 mai au 31 juillet 2020 et donc une situation particulièrement délicate pour les centres de contrôle comme pour leurs clients. Pour éviter que la situation ne se répète en 2022 avec un engorgement lié aux dates de validité de votre contrôle technique, **vos centres Autosur des Ponches et de Riez, vous recommandent de réserver au plus tôt votre contrôle de façon à l'effectuer avant la période critique.** C'est pourquoi vous allez bénéficier d'un **coupon de réduction de 15 euros valable jusqu'au 30 avril dans les magasins Mouv'In de mars et avril 2022.** En résumé, réserver votre contrôle technique plus tôt vous permettra de passer votre véhicule en temps et en heure, de bénéficier d'une réduction et surtout vous évitera très certainement de vous retrouver avec un contrôle technique arrivé à échéance sans possibilité de rendez-vous rapide.

### AUTOSUR DES PONCHES AUTOSUR RIEZ, DEUX CENTRES !

C'est depuis le 1er avril 2012 que Nicolas et Alexandra Costes sont propriétaires du centre de contrôle technique Autosur les Ponches de Manosque et depuis le 30 avril 2018 qu'ils ont ouvert celui de Riez pour toujours mieux vous proposer un **diagnostic fiable et professionnel de votre véhicule.** Lors du contrôle technique ce ne sont pas moins de 133 points de votre véhicule qui sont contrôlés pour vous assurer une sécurité maximale dans tous vos trajets.



### UNE ÉQUIPE A VOTRE SERVICE !

L'équipe compétente dans son domaine s'articule autour de **Nicolas qui s'occupe de la partie technique et du bon fonctionnement des centres de Manosque et Riez.**

Vos contrôleurs privilégiés sont **Youcef** contrôleur qualifié **pour le centre de Manosque**, et **Eric** qui seconde Nicolas à Riez et qui officiait déjà auprès de Nicolas à Manosque avant l'ouverture du centre de Riez en 2018. **Alexandra** quant à elle, **s'occupe de la partie comptabilité, secrétariat, qualité.** Autosur Les Ponches et Riez c'est aussi une histoire de famille puisque dernièrement Salma, la fille d'Alexandra a rejoint l'équipe administrative pour effectuer son BTS Assistante de Gestion en alternance.

### AUTOSUR TRENTENAIRE !

Comme vous le savez certainement **les centres Autosur ne sont pas novices dans leur domaine.** En effet cela fait maintenant 30 ans que l'ours blanc mascotte de l'enseigne vous accompagne pour rouler en sécurité. **D'autre part, la marque Autosur a été élue Marque préférée des Français.** Vos centres Autosur Les Ponches et Riez ne sont pas peu fiers de faire partie du réseau pour continuer à vous garantir une sécurité maximale.



AUTOSUR, élue  
30 ANS  
AUTOSUR  
CONTROLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

\*Étude réalisée du 20 au 21 octobre 2021 sur le panel d'OpinionWay auprès d'un échantillon représentatif de 100 personnes

### LES POINTS CLEFS DU CONTRÔLE TECHNIQUE

Le contrôleur AUTOSUR vérifie votre véhicule à partir de la liste des points de contrôles obligatoires. **Il établit et vous commente le résultat du contrôle technique et du procès-verbal (ou rapport).**

Ce document indique, le cas échéant, les défauts nécessitant une remise en état. À l'issue du contrôle technique, le contrôleur AUTOSUR apposera sur votre certificat d'immatriculation, à l'emplacement prévu à cet effet, un timbre, dit **"timbre certificat d'immatriculation"** comportant la date limite de validité de votre contrôle.





La visite technique périodique se déroule sans aucune opération de démontage et permet de contrôler 133 points répartis en 9 familles (identification du véhicule - équipements de freinage - direction - feux, dispositifs réfléchissants et équipements électriques - essieux, roues, pneus, suspensions - châssis et accessoires du châssis - autre matériel - nuisances).

► **Votre contrôle ne présente aucune non-conformité soumis à une contre-visite, le centre de contrôle technique vous remet un procès-verbal et un timbre valable 2 ans.**

► **Dans le cas d'une défaillance critique, un timbre est collé sur votre certificat d'immatriculation vous spécifiant la date du jour du contrôle et une vignette est apposée sur votre pare-brise. Vous avez un délai de 2 mois pour faire les réparations nécessaires et effectuer la contre-visite.**

Pour que vous puissiez rouler en toute sécurité et être serein avant votre prochain contrôle technique, **il est possible d'effectuer un contrôle technique volontaire**. Ce contrôle s'apparente à un contrôle technique ordinaire dans son déroulement et son processus portant sur la totalité ou une partie des 133 points de contrôle technique ou même sur certains points particuliers qui ont retenu votre attention.

Un procès-verbal est émis mais ce type de contrôle ne donne pas lieu à une contre-visite, ni à la délivrance d'une vignette ou d'un timbre sur le certificat d'immatriculation. **De plus, le contrôle technique volontaire ne remplace pas le contrôle technique obligatoire dont la date reste inchangée.** Le contrôle technique d'une voiture neuve n'est pas possible selon la réglementation, seul le passage d'un contrôle technique volontaire est accepté



## PRISE DE RENDEZ-VOUS EN LIGNE, ET FACILITÉS DE PAIEMENT !

Vos deux centres de contrôle mettent tout en oeuvre pour vous faciliter votre démarche. En effet, **il est possible de réserver votre rendez-vous en ligne**. Vous pouvez voir en temps réel les créneaux disponibles en fonction de vos disponibilités, et en un clic c'est réservé !

Mis à part la réservation en ligne, vous pouvez faire d'une pierre deux coups, puisque **vous avez également la possibilité de payer en ligne** (uniquement pour le centre de contrôle de Manosque) ce qui vous permettra, en outre, d'un gain de temps, de faire emmener votre véhicule par une tierce personne sans vous soucier du paiement de la prestation. Vos centres de contrôle peuvent aussi faire des facilités de paiement, puisque vous pouvez régler en 3 fois sans frais par chèque ou par carte bancaire. **Et évidemment vous pourrez utiliser le bon de réduction présent dans votre magazine MOUV'IN, pour les contrôles ou les contre-visites.**



### VOS CENTRES DE CONTRÔLE

#### MANOSQUE

##### AUTOSUR DES PONCHES

266 rue des Ponches - 04100 Manosque

Tél. 04 92 75 94 07

Du lundi au vendredi de 8h à 12h

et de 13h30 à 17h30

Le samedi matin de 8h à 12h

**Prise de rendez-vous en ligne sur :**  
<https://controle-technique.autosur.fr/88-autosur-manosque-les-ponches>

#### RIEZ

##### AUTOSUR RIEZ

33 allées Louis Gardiol - 04500 Riez

Tél. 04 92 79 13 74

Du lundi au vendredi de 9h à 12h

et de 13h30 à 17h30

**Prise de rendez-vous en ligne sur :**  
<https://controle-technique.autosur.fr/830-autosur-riez>



[autosur.des.ponches.manosque](https://www.facebook.com/autosur.des.ponches.manosque)  
[autosurriez](https://www.facebook.com/autosurriez)

# LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE SONT DE RETOUR EN MARS AVEC 2 SPECTACLES A NE PAS RATER



## GRÉOUX-LES-BAINS

Après une trêve hivernale, les Soirées de l'Etoile font leur grand retour pour la 9ème année consécutive. Et cerise sur le gâteau ce n'est pas un mais bien deux spectacles qui vous sont proposés le 18 mars et le 31 mars avec la compagnie Madame Antoine et la Comédie des Suds.

### "L'AMANT À MI-TEMPS" COMÉDIE DE JULIEN SIGALAS

Le vendredi 18 mars à 20h30  
Centre de Congrès de l'Etoile

L'histoire...

Julien et Elodie forment un couple en apparence ordinaire... Mais que se cache-t-il derrière les apparences ? **Pour rompre avec la routine, Elodie décide, par jeu, de s'inscrire sur un site de rencontres. Mais Julien l'apprend.** Déstabilisé, il va lui aussi s'inscrire, sous un faux profil, pour découvrir les intentions d'Elodie... A-t-il fait le bon choix ? Entre rires, souvenirs, désillusions et manipulations, **Julien et Elodie vous invitent au cœur de leur histoire où le réel et le virtuel s'entremêlent.**

Note de l'auteur :

L'arrivée des sites de rencontres sur internet a été du pain béni pour les auteurs de comédies. Il faut admettre que le sujet est inépuisable et tellement vaste parce que derrière une rencontre, même virtuelle, il y a tellement de choses qui se devinent : un désir, un fantasme, un rêve... Avec " L'amant Virtuel " mon projet était de pénétrer en profondeur, non le côté classique de la rencontre de deux inconnus, mais les méandres et les questionnements d'un couple face à la pire des menaces... La routine. Jusqu'où peut-on aller par amour ? Et à partir de quel moment la folie amoureuse se transforme en folie... tout court. Les deux personnages de ce spectacle vont se retrouver confrontés à eux-mêmes, au rêve et à la folie, au matériel et à l'immatériel... Ils vont basculer d'une situation concrète à une situation absurde sans vraiment s'en rendre compte. Tout ça sous l'œil d'un spectateur complice...



### "LE DÎNER DE CONS " PAR LA COMÉDIE DES SUDS

Le vendredi 31 mars à 20h30  
Centre de Congrès de l'Etoile

**La pièce culte de Francis Weber** : Un face à face féroce, émouvant et drôle ! Chaque mercredi, Pierre Brochant et ses amis organisent un dîner de cons. Le principe est simple : **chaque participant amène un "con", et celui dont l'invité se distingue le plus est déclaré vainqueur.** Ce soir Pierre est heureux, il pense avoir trouvé la perle rare : François Pignon, comptable au ministère des Finances, passionné de modèles réduits en allumettes. Mais ce qu'il ignore, c'est que Pignon, prêt à tout pour rendre service, est un fieffé porteur de guigne passé maître dans l'art de déclencher des catastrophes.... **La rencontre entre deux destins qui n'auraient jamais dû se croiser.**

LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE,  
REVIENNENT POUR UNE 9<sup>ÈME</sup>  
SAISON AU CENTRE  
DE CONGRÈS DE L'ÉTOILE...



#### Les Soirées de l'Etoile

Centre de Congrès l'Étoile Avenue Pierre Brossolette 04800 Gréoux-les-Bains

#### Tarifs du 18 mars - Spectacle à 20h30

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

#### Tarifs du 31 mars - Spectacle à 20h30

Plein tarif : 19€ - Tarif réduit : 13€ - Gratuit moins de 12 ans.

**Réservations** : dans les Offices de Tourisme de la DLVA (Gréoux-les-Bains, Manosque, Riez, Quinson, Valensole et Oraison) ou en ligne sur les sites internet [www.durance-luberon-verdon.com](http://www.durance-luberon-verdon.com) et [www.greoux-les-bains.com](http://www.greoux-les-bains.com)



**Isolez vos combles, garages, celliers, caves et bénéficiez d'une prise en charge partielle avec le certificat d'économie d'énergie**



**FAITES DES ECONOMIES D'ENERGIE**  
EN ISOLANT VOS COMBLES, GARAGES, CELLIERS, CAVES...



**L'ISOLATION POUR TOUS  
SANS CONDITION DE REVENU  
ET SANS AVANCE DE FRAIS**



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

# PORTE OUVERTE VERS L'APPRENTISSAGE ET LA RECONVERSION PROFESSIONNELLE



Désireux de proposer des formations toujours plus performantes et en accord avec les demandes actuelles du marché du travail, ADF Manosque élargit son offre de formation dès la rentrée de septembre 2022. C'est le moment de prendre votre avenir en main !



## MANOSQUE

### L'APPRENTISSAGE, CHEZ ADF...

**L'APPRENTISSAGE  
UNE VOIE ROYALE**

C'est une volonté de notre centre de renforcer son offre de formation autour de l'apprentissage. Effectivement, les parcours de formation en apprentissage dans le supérieur c'est la voie « ROYALE ». **Pour l'apprenti, sa formation est entièrement financée par les fonds de formation des entreprises, il est rémunéré et il cumule de l'expérience professionnelle.** Pour l'entreprise, c'est un formidable moyen de recruter de futurs collaborateurs. Effectivement, pendant 2 ans pour un BTS, l'apprenti est formé dans le CFA mais aussi dans l'entreprise.

A la sortie, c'est **70% des apprentis qui restent dans l'entreprise**, promis à une belle aventure professionnelle. Avec la nouvelle réforme sur l'apprentissage, ce dispositif est ouvert à toute personne jusqu'à 30 ans et sans limite d'âge pour les personnes qui bénéficient d'une reconnaissance « travailleur handicapé ».

### EN 2022, ADF OUVRE LE BTS ASSURANCE EN APPRENTISSAGE !

Ainsi, ADF ouvre en septembre 2022, le **BTS assurance**. Ce BTS correspond à une réelle demande sur le marché des assureurs qui connaissent une croissance et qui ont besoin d'intégrer de nouveaux collaborateurs. **Il est essentiel de bien former ce personnel sur la législation des assurances, sur la partie commerciale et le conseil client.**

« Nous essayons de répondre aux demandes des entreprises en proposant des parcours de formation qui correspondent à leurs besoins. »



### Les alternances BTS et niveaux licence chez ADF

#### Les BTS

- BTS Comptabilité Gestion
- BTS Gestion de la PME
- BTS Professions immobilières
- BTS Services Informatiques aux Organisations
- BTS NDRC (Négociation et Digitalisation de la Relation Client)

#### Les niveaux licences

- DCG (Diplôme de Comptabilité et de Gestion)
- Bachelor CARH (Chargé d'Administration des Ressources Humaines).

### CPF PTP : LA RECONVERSION PROFESSIONNELLE

ADF, c'est aussi la reconversion professionnelle par l'intermédiaire du **CPF PTP (Compte Personnel de Formation Projet de Transition Professionnelle)**, ex **CIF (Congé Individuel de Formation)**, dispositif qui permet aux salariés en CDI ou en CDD, de pouvoir suivre une formation (100% prise en charge) pendant un an tout en conservant leur salaire.

**C'est une opportunité unique, pour les salariés qui souhaitent changer de vie professionnelle** et suivre une formation qui débouche sur des postes dans les secteurs d'activité qui embauchent !



Suivez en 1an temps plein chez ADF

- **des titres de niveau BAC :**
  - Secrétaire Comptable,
  - Comptable Assistant,
  - Secrétaire Assistant,
  - Assistant de Comptabilité et d'Administration en PME/TPE (ASCA)
- **des titres/diplômes BAC+2 :**
  - BTS Comptabilité et Gestion,
  - BTS Gestion de la PME,
  - BTS Professions Immobilières, titre Gestionnaire de Paie

« Durant cette année les salariés en reconversion professionnelle, **suivront un stage entre 4 et 14 semaines en entreprise.**

Une année « au pas de course », intense mais qui leur permet de valider un diplôme (BAC ou BTS) en 1 an ! »

### OSEZ LA RECONVERSION !

Si vous êtes salariés en CDI ou en CDD, que vous avez travaillé 24 mois dans les 5 dernières années et que vous travaillez depuis plus d'un an pour le même employeur, vous êtes sûrement éligible au dispositif (pour les demandes en CDD, merci de contacter ADF pour connaître les conditions).

**N'attendez pas pour monter votre dossier pour les rentrées de septembre.** Un délai minimum de 3 mois est nécessaire avant le départ de la formation !

**Agissez maintenant et prenez un rendez-vous !!**



#### ADF FORMATION

22 rue des Entrepreneurs - ZI St Joseph  
04 100 Manosque  
Tél. 04 92 72 82 82  
accueil@adfformation.fr

Tous les programmes de formation sont consultables sur le site [adfformation.fr](http://adfformation.fr)





# ÉTUDIER, TOUT EN TRAVAILLANT DANS UN MÉTIER QUI RECRUTE !

## OPTEZ POUR L'APPRENTISSAGE

### NOS FORMATIONS EN ALTERNANCE

#### NIVEAU 4 BAC

- Titre Secrétaire Assistant(e)
- Titre Secrétaire Comptable
- Titre Comptable Assistant(e)
- Assistant de Comptabilité et d'Administration en PME/TPE
- Titre Infographiste Metteur en page

#### NIVEAU 5 BAC + 2

- BTS Gestion de la PME
- BTS Comptabilité et Gestion
- BTS Professions Immobilières
- BTS Négociation et Digitalisation de la Relation Client
- BTS Assurance **NOUVEAU**
- Titre Gestionnaire de paie
- BTS Services informatiques aux organisations

#### NIVEAU 6 BAC + 3

- Diplôme de Comptabilité et Gestion
- Bachelor Chargée d'Administration des Ressources Humaines

RENTRÉE SEPT. 2022

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

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



MANOSQUE

# LA RÉUSSITE SCOLAIRE : LIGNE DIRECTRICE POUR L'ASSOCIATION ISABELLE



## MANOSQUE



### APPRENDRE AUTREMENT !

L'association Isabelle, forte d'une équipe

**pedagogique composée de professeurs expérimentés et qualifiés, tous issus de l'Education Nationale** accueille des petits groupes d'élèves pour que chacun puisse bénéficier d'un **soutien totalement individualisé et personnalisé**. Cet environnement va permettre à chacun de **progresser et d'apprendre autrement**. Acquérir des méthodes de travail, consolider les bases sont les lignes directrices des enseignants. Quels que soient le niveau et les objectifs, **les élèves du CP à la terminale**, mais aussi les adultes ainsi que tous ceux qui ont besoin de soutien pour un concours ou pour toute autre raison peuvent bénéficier de cet enseignement. Avec l'enseignement des matières telles que le français, les mathématiques, les sciences-physiques, l'anglais, la philosophie, l'espagnol, l'histoire-géographie, FLE (Français Langue Etrangère), le travail des enseignants est d'**amener les élèves le plus loin possible dans leur développement, leur émancipation, dans l'acquisition des connaissances mais aussi dans l'estime de soi et dans la confiance**.

### DES STAGES INTENSIFS

Afin de consolider les acquis, l'Association Isabelle propose durant les vacances scolaires des stages intensifs pour accompagner au maximum les élèves sur le chemin de la réussite. **C'est le moment de vous renseigner pour les prochains stages intensifs qui se dérouleront durant les vacances de Pâques ainsi qu'au mois de juin pour finir l'année scolaire**. Au mois d'août l'Association Isabelle propose des stages pour une remise à niveau avant la rentrée scolaire de septembre.

### DES TARIFS ADAPTÉS

**géosel** Fidèle à ses valeurs, **l'Association Isabelle en partenariat avec GEOSEL, propose des tarifs bien inférieurs à ceux pratiqués habituellement**. Il est important de souligner que c'est grâce à ce partenariat avec GEOSEL, qui est très attaché à son engagement en faveur de l'éducation, que **l'Association Isabelle s'affirme dans son caractère social et que l'équipe peut rendre accessible le soutien scolaire à tous**. N'hésitez pas à prendre contact avec l'association pour obtenir les informations tarifaires : en effet pour les cours individuels, les tarifs sont dégressifs en fonction du nombre de matières, et du nombre d'enfants par famille. D'autre part, notez que **des bourses sont attribuées par l'Association aux élèves qui rencontrent des difficultés financières**. De plus, l'Association va lancer courant mars des opérations pour récolter des fonds afin d'aider la prise en charge des stages pour les non boursiers. **Une tombola va rapidement être mise en place avec pour lot 2 stages au mois de juin**.

**COURS INDIVIDUALISÉS EN PETITS GROUPES, ÉCOUTE ET DISPONIBILITÉ SONT LES LIGNES DIRECTRICES DE L'ASSOCIATION ISABELLE**

### TOUJOURS PLUS !

En plus des traditionnelles matières enseignées, **l'Association Isabelle en partenariat avec Stéphanie Le Tonquèze (praticienne en psychopédagogie), propose désormais des ateliers pour « apprendre à apprendre »** avec des outils de pédagogie positive pour optimiser les apprentissages. Ces ateliers destinés aux élèves dès le CE2 et jusqu'à la fin du lycée, vont permettre de comprendre sa manière d'apprendre, de développer son attention, sa mémoire, d'apprendre à gérer son stress, de renforcer sa confiance en soi.

Avec ses 30 ans d'existence, l'Association Isabelle située au 5 boulevard Mirabeau à Manosque contribue à la réussite scolaire de nombreux élèves. Parce que l'échec scolaire n'est pas une fatalité, les professeurs tous issus de l'éducation nationale ont à cœur d'accompagner les élèves dans leur réussite scolaire !

D'autres ateliers pour trouver sa voie avec l'orientation positive sont également proposés pour apprendre à bien se connaître, apprendre à dépasser des freins, savoir consacrer du temps à son projet pour qu'il aboutisse. Ces ateliers sont ouverts aux élèves dès la 4<sup>ème</sup>.



### RECHERCHE DE MEMBRES ACTIFS ET DE PROFESSEURS

Parce qu'une association ne peut bien fonctionner que si elle a des membres actifs, **l'Association Isabelle est en recherche de membres actifs pour continuer à la faire fonctionner et apporter toujours plus de soutien aux élèves en difficultés**. C'est le moment de, vous aussi, vous investir dans cette belle aventure. D'autre part, **l'association recherche également des professeurs**, notamment dans les matières suivantes : philosophie, histoire-géographie, français, mathématiques et sciences-physiques.

Si vous êtes vous-même professeur issu de l'Education Nationale ou que vous connaissez quelqu'un que cela pourrait intéresser, n'hésitez pas à prendre contact avec l'association !



**Association Isabelle**

5 Boulevard Mirabeau - 04100 Manosque

Tél. 04 92 87 57 67

mail : assoisabelle@orange.fr

www.assosiabelle.fr



# LE SOUTIEN SCOLAIRE À TAILLE HUMAINE !

## VOUS ÊTES PARENTS ?

- Vous vous sentez démunis face à la situation scolaire de votre enfant ?
- Vous aimeriez l'aider mais vous ne savez pas comment ? Manque de temps ? Envie de déléguer à un professionnel ?
- Vous voulez retrouver de la sérénité à la maison ? Voir votre enfant progresser ? Le voir gagner du temps et reprendre confiance en lui et travailler efficacement ?

## COURS TOUTE L'ANNÉE STAGES A CHAQUE VACANCES !

- Dès le primaire
- Tous niveaux / toutes matières
- Tarifs bas et GRATUIT pour les boursiers et public en difficultés financières
- Anglais, Philosophie, Anglais, Mathématiques, Physique-Chimie, Espagnol, Français, Histoire-Géo, FLE ( Français Langue Etrangère)
- Ateliers avec l'Envol du Savoir Pédagogie et orientation positives

## NOUS SOMMES LÀ POUR SOUTENIR ENFANTS/ADOLESCENTS ET ADULTES !

- PÉDAGOGIE INNOVANTE
- PETITS GROUPES BIENVEILLANTS  
(de 3 à 6 élèves maximum)
- PROFESSEURS DE L'ÉDUCATION NATIONALE



## Egalité des chances

Des enseignants à l'écoute,  
attentifs à la progression de chacun.

Apprendre autrement, gagner en autonomie et en confiance...

5 boulevard Mirabeau  
04100 MANOSQUE  
**04 92 87 57 67**  
assoisabelle@wanadoo.fr

**géosel**

www.assoisabelle.fr

# SUP'ALTERNANCE PROVENCE : L'ÉCOLE SUPÉRIEURE DE LA CCI DÉMÉNAGE À MANOSQUE !



## MANOSQUE

Après 4 années passées au sein de l'Éco-Campus Provence de Sainte-Tulle, l'École Supérieure Sup'Alternance Provence vous donne rendez-vous dès la rentrée prochaine, à Manosque. Vous avez entre 17 et 29 ans ? Prenez le contrôle de votre avenir grâce à des formations d'excellence de BTS à Bac+3 dans les secteurs qui recrutent.



Avec près de **10 parcours diplômants** et **plus 1000 étudiants formés en alternance**, Sup'Alternance Provence est une véritable **fabrique de jeunes talents**. Sa large offre de formation dans les métiers du commerce, de l'immobilier, de l'organisation en entreprise, du tourisme ou encore de la banque et de l'assurance, ainsi que ses enseignements animés par des spécialistes de la pédagogie et de l'entreprise, donnent à ses alternants toutes les clés en main pour devenir acteur de leur réussite.

En 2021, Sup'Alternance Provence s'est classée parmi les **meilleures écoles régionales** avec un **taux de réussite de 96%**.

**« L'ALTERNANCE,  
C'EST UNE FORMATION GRATUITE  
AVEC UN SALAIRE À LA CLEF,  
CHAQUE MOIS. »**



## SUP'ALTERNANCE PROVENCE EMMÉNAGE DANS DE NOUVEAUX LOCAUX !

**Pensé pour placer nos étudiants dans des conditions matérielles optimales**, le déménagement de notre Centre de formation aux métiers du tertiaire marque le choix fort de rapprocher Sup'Alternance **du cœur de ville de Manosque, de ses commodités** et des entreprises qui nous font confiance.

Cette décision traduit également notre volonté de donner les moyens à Éco-Campus Provence Formation (ECPF) – le CFA de la CCIT 04 dédié aux énergies alternatives, de développer son activité en lui permettant de déployer sa carte de formation sur l'ensemble du site de Sainte-Tulle.

Autour de la licence Pro MEEDD (énergie & développement durable) et des autres projets de formations certifiantes, l'ECPF va continuer à accompagner apprentis et entreprises dans le développement des compétences autour des enjeux du monde de demain que sont les énergies alternatives et décarbonées en lien avec ses partenaires.

Sup'Alternance Provence proposera son offre de formation au sein d'un **bâtiment totalement rénové sur l'avenue du 1er Mai** - en face du deuxième Leclerc Drive, à côté de l'Hôtel des ventes, directement desservi par le réseau de transport en commun TransAgglo – ligne 111 et 114.





« AVEC PLUS DE 100  
ENTREPRISES PARTENAIRES,  
SUP'ALTERNANCE PROVENCE,  
L'ÉCOLE DE LA CCI DES AHP MET  
À DISPOSITION SON RÉSEAU AU  
PROFIT DE SES ÉTUDIANTS »

## NOUVEAU BACHELOR

Sup'Alternance ouvre un nouveau **bachelor**  
RDC option : Produits immobiliers  
un nouveau Bac+3 à Manosque

À la fois **techniques et tournés vers la relation client**, les métiers de l'immobilier constituent l'un des secteurs les plus dynamiques en France et offrent de nombreuses opportunités.

C'est la raison pour laquelle Sup'Alternance ajoute à son catalogue la formation **Responsable de Développement Commercial – option Immobilier**, un cursus en alternance de niveau II (Bac+3) d'une durée de 12 mois sanctionné par un **diplôme reconnu par l'État** qui forme à la gestion des équipes et des biens dans le domaine de l'immobilier.



## INSCRIPTION 2022 : PARCOURSUP ET LICENCE

En cette période d'inscriptions **post-bac**, re-joignez Sup'Alternance Provence et choisissez l'un de ses parcours de formation, de BTS et Bac+3, dans **les métiers du commerce, de l'immobilier, de l'organisation en entreprise, du tourisme, de la banque et de l'assurance**. Les inscriptions dans ces filières porteuses d'emplois, sélectionnées pour répondre aux besoins des entreprises, sont accessibles depuis le site internet de l'école. La plateforme en ligne vous propose une inscription sur Parcoursup (BTS), ou une inscription directe selon votre niveau de formation.

N'attendez plus et inscrivez-vous  
dès maintenant !

EMPLOI/FORMATION



### Sup'Alternance Provence

Duranc 264 bis  
Avenue du 1<sup>er</sup> Mai – 04100 Manosque  
accueil@supalternanceprovence.fr  
Tél. 04 92 70 75 20  
[www.supalternanceprovence.fr](http://www.supalternanceprovence.fr)



17>29 ans

JOURNÉE

PORTES OUVERTES

#BTS #BACHELOR #ALTERNANCE

SAMEDI 19 MARS 2022  
DE 9H À 16H

DURANCE 264  
264 RUE BERTHELOT  
04100 MANOSQUE



RENDEZ-VOUS SUR :

[WWW.SUPALTERNANCEPROVENCE.FR](http://WWW.SUPALTERNANCEPROVENCE.FR)



Tél. : 04 92 70 75 20  
accueil@supalternanceprovence.fr  
[www.SupAlternanceProvence.fr](http://www.SupAlternanceProvence.fr)

# OBJECTIF + VOTRE ALLIÉ POUR L'INSERTION PAR L'EMPLOI !



## TERRITOIRE 04



### OBJECTIF + EN QUELQUES MOTS

Aacteur incontournable dans le milieu de l'insertion professionnelle par l'emploi sur notre territoire, Objectif + se mobilise pour sélectionner, recruter et former des personnes éloignées du monde du travail en proposant des parcours de formations qualifiantes. Ces parcours vous accompagnent vers un emploi durable et stable dans les métiers de l'animation et du sport.

### LES PARCOURS DE PRÉ-FORMATION

Objectif + Formation met en place des parcours pré-formation (de 151h à 400h) dans les métiers du sport et de l'animation. Cette pré-formation comprend des journées de confirmation du projet professionnel, connaissance des métiers, des apprentissages, des modules de communication, des préparations aux pré-requis. Vous apprendrez aussi comment gérer les conflits. Vous aurez également des ateliers sur la culture du sport et l'animation... Vous travaillerez également sur votre projet professionnel et bien entendu un suivi et un accompagnement rigoureux seront de mise.

**Les parcours de préformation, débouchent sur une formation qualifiante dans les métiers de l'animation, dans l'objectif de favoriser l'insertion socio/professionnelle des personnes éloignées de l'emploi.** Les contrats professionnels ou d'apprentissage qui sont proposés ouvrent des possibilités d'emploi dans des centres d'accueil collectif de mineurs, dans les villages vacances ou encore dans le tourisme social. Si vous êtes bénéficiaire du RSA, que vous résidez en zone ZRR (zone de revalorisation rurale) ou en QPV (quartier prioritaire de la ville), ou si vous êtes en décrochage scolaire ou sans qualification, **c'est le moment de franchir le pas et de vous inscrire dans ce parcours qualifiant du secteur de l'animation.**

### DEVENEZ ANIMATEUR D'ACTIVITÉS ET DE VIE QUOTIDIENNE

Objectif + Emploi portera dès fin avril des contrats d'alternance sur la formation



CPJEPS Animateur d'Activités et de Vie Quotidienne. Cette formation a été précédée en octobre et décembre 2021 d'une pré-formation, mais ne perdez pas de vue qu'il est tout à fait possible d'intégrer la

formation même si vous n'avez pas participé à la pré-formation.

Cette formation se déroule du 25 avril 2022 au 27 janvier 2023. Cette formation est possible grâce au concours d'organismes de formation du 04, Le Groupement d'Employeurs Objectif + Emploi et le Groupement d'employeurs Objectif + Insertion Qualification porteront les contrats d'alternance (apprentissage et professionnalisation).

### PARCOURS DE PRE-FORMATION ET FORMATION "CAP AU SPORT"

Fort de son succès lors du précédent parcours CAP AU SPORT, il était comme une évidence pour Objectif + Emploi de renouveler l'expérience. S'engager dans ce parcours **c'est la possibilité d'obtenir son BPJEPS Activités Physiques pour Tous** qui vous permettra d'animer des séances multisports. Vous pourrez exercer aussi bien dans des collectivités telles que des MJC, des associations sportives, des centres sociaux ou bien encore dans des centres de loisirs. **C'est une réelle opportunité pour mener à bien votre projet professionnel d'animation/éducation sportive.**

**Ce parcours débutera en juin 2022 pour se terminer en août 2023.**

**Renseignez-vous maintenant !**

Objectif + est depuis quelques années un incontournable dans le milieu de l'insertion par l'emploi et la qualification. Spécialisé dans les métiers du sport et de l'animation, Objectif + propose des parcours de formation qualifiants pour vous donner toutes les chances de trouver un emploi stable...

### INSERTION PROFESSIONNELLE ET LUTTE CONTRE LA PRÉCARITÉ, PRIORITÉS D'OBJECTIF +



### OBJECTIF + FORMATION SE DÉVELOPPE !

Objectif + Formation poursuit plus que jamais son développement Régional en s'appuyant toujours plus sur ses partenaires institutionnels et organismes de formation pour répondre aux besoins du département en terme d'animation et d'encadrement sportif. **De réels débouchés existent dans ce milieu !**

En 2022 Objectif + va accroître son activité en mettant en place des formations en alternance. **N'oublions pas que la vocation première est d'accompagner les personnes les plus éloignées de l'emploi et des formations** dans un processus de réinsertion par l'emploi.

De plus, les forums pour l'emploi, les salons reprenant après un arrêt dû à la pandémie, **Objectif + sera présent sur l'ensemble des manifestations du territoire. N'hésitez pas à venir à leur rencontre pour connaître de nouveaux métiers !**



### OBJECTIF + EMPLOI

22 Allée de Provence - Immeuble Le Provençal  
04 100 Manosque  
Tél. 04 92 75 24 47  
ge@objectifplus.org



# « DU BROYAT SUR UN PLATEAU »

## LE NOUVEAU PROJET DU COLIBRICOLE !

L'Association Le Colibricole basée à Valensole oeuvre depuis quelques années maintenant à réveiller les consciences pour préserver l'environnement. Après avoir lancé le projet d'un site de compostage partagé à Valensole, elle se retrouve les manches pour valoriser les déchets verts ! On vous dit tout ...



### VALENSOLE

#### « DU BROYAT SUR UN PLATEAU » LE PROJET...

Les membres du Colibricole tous plus attentifs les uns que les autres à la valorisation des déchets ont vite fait un constat quant aux déchets verts : **que faire de ces déchets verts issus de son jardin** (taille des arbres, tontes des pelouses...) **quand on est un particulier, une commune ou bien un professionnel ?**

Sur notre territoire, il est en effet, par arrêté préfectoral, interdit de brûler les déchets verts. Les déchèteries du territoire les acceptent gratuitement aujourd'hui et ces déchets verts sont transportés à Manosque pour alimenter la compostage des boues de la station d'épuration.

Le Colibricole s'est penché sur cette cause et lance « **Du broyat sur un plateau** ». Le principe du projet est donc tout simple : Permettre à nos déchets verts d'être broyés et rendus disponible au territoire pour une utilisation locale : paillage et compostage et former/informer les habitants à l'usage du broyat.

#### LE 26 MARS, UNE JOURNÉE DE LANCEMENT DU PROJET

C'est le **samedi 26 mars 2022** que vous allez pouvoir vous associer à ce beau projet ! En effet à partir de 10h et jusqu'à 12h **c'est un rassemblement de « Broyeurs & Broyage »** qui est ouvert à tous et à toutes pour venir tester, observer, échanger avec les propriétaires de broyeurs présents, sur les différents types de matériels. Ce sera aussi le moment idéal pour s'informer sur le broyat produit et son usage.

Bref, un moment convivial de partage d'informations qui est ouvert aussi bien aux particuliers qu'aux associations, communes...



#### Le PROGRAMME de la journée



#### LA VALORISATION DES DECHETS VERTS, NOUVEAU PROJET DU COLIBRICOLE

Après ce rassemblement matinal, une pause conviviale avec pique nique ponctuera cette matinée pour enchaîner dès 14h avec une table ronde.

Cette dernière aura pour objectif de **co-construire un avenir pour nos déchets verts sur notre territoire du plateau de Valensole car vous ne vous en rendez peut-être pas compte, mais les déchets verts sont d'une grande richesse pour la biodiversité de nos sols !**

Ce sera l'occasion de mettre en avant les idées de chacun et chacune pour faire vivre et mettre en place des plateformes de valorisation des déchets verts.

#### LE PROJET EN QUELQUES DATES

Si vous aussi vous êtes préoccupé par le devenir de notre planète n'hésitez pas à prendre part aux actions du Colibricole. Pour en savoir un peu plus, vous pouvez vous rendre à **l'assemblée générale qui se tiendra le 12 mars 2022** pour faire un bilan de l'année 2021 et des projets de 2022. **Le 23 avril une journée « Opération broyage »** est prévue pour vous donner toutes les astuces sur le broyage pour pailler votre jardin, échanger... **Le 7 mai et le 27 septembre c'est une formation compostage** pour apprendre à maîtriser les bases du compostage, comprendre son intérêt. Enfin à l'automne le **8 octobre exactement, le Colibricole fêtera les 3 ans du site de compostage partagé !**

On note les dates dans son agenda !

Et on n'oublie pas ; **tous les premiers samedis du mois, ont lieu les permanences compost sur le site de compostage partagé à Valensole, de 10h à 12h.** Inscrivez vous pour y participer, échanger ou tout simplement venir boire un petit café !



#### Le Colibricole

Site de compostage partagé :  
en face de la déchèterie - Salle associative  
partagée avec la Voie : à l'ancienne école,  
avenue de Provence - 04210 Valensole  
www.colibricole.org - colibricole@gmail.com  
Contacter Morgane - 06 62 49 74 15

# C'EST LE MOMENT DE PRÉPARER LES BEAUX JOURS AVEC LA FOIR'FOUILLE !



## MANOSQUE

Le voilà enfin ce moment tant attendu où l'on va enfin pouvoir commencer à penser à aménager ses extérieurs pour des moments conviviaux et de repos sur sa terrasse ou dans son jardin.

Mais, vous avez peut-être besoin de vous équiper ou de renouveler votre mobilier de jardin, parasols, chaises longues...alors rendez-vous vite dans votre magasin La Foir'Fouille de Manosque pour découvrir la collection Hespéride 2022.

### LA COLLECTION HESPERIDE 2022

Cette année encore, la marque Hespéride sera fournisseur du célèbre tournoi de tennis de Roland Garros, et a mis comme de coutume tout son savoir faire et son exigence pour vous proposer une large gamme de produits pour embellir vos extérieurs. **Les mobiliers de jardin de la marque sont tous de haute qualité avec une garantie de 2 ans** (ou 5 ans sur certains produits). Ils sont fabriqués avec des matériaux étudiés pour être laissés à l'extérieur en toute tranquillité.



Que vous ayez un grand jardin, une grande terrasse ou un balcon, vous allez trouver de quoi agencer ces espaces de vie extérieurs avec des salons de jardin, des tables de toutes tailles, fixes ou extensibles, des chaises, des fauteuils empilables ou encore des parasols simples ou déportés... et surtout vous allez pouvoir les personnaliser à souhait en les agrémentant de coussins colorés.

La gamme de **hamacs, loveuses, lits et chaises suspendus, balancelles** proposée par la marque et votre magasin La Foir'Fouille est un appel au farniente et à la détente. Alors pourquoi résister ?



### FAITES DE VOS ESPACES EXTÉRIEURS DE VRAIES SOURCES DE BONHEUR AVEC VOTRE MAGASIN LA FOIR'FOUILLE

Et si après une petite sieste au soleil vous avez envie de vous rafraîchir, **la Foir'Fouille vous propose des piscines et spas pour une détente absolue...** Et pour cette année 2022, la collection fait la part belle à des camaïeux de couleurs des plus tendance, **groseille, grenade, ocre, émeraude, olive, quartz, tonka, indigo, moutarde, anthracite...** sont les coloris qui vont rythmer votre été !

L'association d'un effet bois avec la couleur blanche est aussi tendance pour cette année. En ce qui concerne les matières, la résine tressée, l'aluminium et le métal font partie des favorites pour cette année encore.

### REPAS D'EXTÉRIEUR ET PIQUE NIQUES

Parce que lorsque les beaux jours arrivent nous avons envie de profiter d'un repas sur sa terrasse ou faire des pique-niques, la Foir'Fouille Manosque est aussi votre alliée !

Si, comme nous, vous avez des envies de farniente au soleil, de repas en famille ou entre amis sur la terrasse ou dans le jardin, alors c'est le moment d'anticiper pour être équipé le moment venu !

Votre magasin La Foir'Fouille de Manosque pense à tout. Découvrez vite la nouvelle gamme Hespéride et bien plus encore...

L'équipe a sélectionné pour vous **de la jolie vaisselle pour vos repas en extérieur** : elle se veut colorée, fraîche, dépaysante. Vous allez pouvoir jouer avec les différentes matières et formes, les différents motifs pour créer un style et une ambiance pour un été qui sera placé sous le signe de la gaieté et la convivialité. Vous trouverez aussi en rayon les glacières, les ustensiles pour un barbecue réussi, des pots et des cache-pots en différentes matières, formes, couleurs et bien d'autres choses pour embellir vos extérieurs. Mais nous ne vous en disons pas plus et vous laissons découvrir tout cela par vous même...



### LA FOIR'FOUILLE PENSE À TOUT !

Pour découvrir l'offre estivale et profiter des conseils des vendeurs, rendez-vous vite dans votre magasin La Foir'Fouille Manosque. **Le catalogue 2022 des produits Hespéride vous attend également pour faire votre choix.** Et comme tous les ans, votre magasin met à votre disposition la borne Hespéride à l'entrée du magasin pour que vous puissiez visualiser l'ensemble des produits qui ne sont pas exposés. Toutes les commandes seront à retirer en magasin sans aucun frais.



### LA FOIR'FOUILLE MANOSQUE

Avenue de la Libération - 04100 Manosque

Tél. 04 92 87 73 73

Ouvert du lundi au samedi  
de 9h à 19h - Non-stop



# Hespéride®

Mobilier de jardin

Retrouvez la collection  
**Hespéride 2022**  
dans votre magasin

**LaFoir'Fouille**



Rendez-vous dans votre magasin **La Foir'Fouille de Manosque**  
Notre équipe est à votre service pour vous renseigner et vous accompagner.  
Passez votre commande directement sur la borne Hespéride ou auprès d'un conseiller.



Suivez votre magasin  
La Foir'Fouille  
Manosque



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

**MANOSQUE**



# EN MARS À LA CAPSULE !



Le printemps s'annonce à La Capsule au son des couleurs ensoleillées du marseillais Gari Grèu et des chatoyantes mélodies d'Ahamada Smis. Les lycéens surferont sur de multiples influences à l'occasion de la Fiesta des lycées tandis que Trio Zéphyr nous embarquera sur les plages de la Méditerranée...



## MANOSQUE

### GARI GRÈU + AHAMADA SMIS

Samedi 12 mars à 21h – La Capsule



#### GARI GREU (Massilia Sound System)

Dans BARKA, il y a Marseille. Le Marseille de l'ailleurs, le Marseille de l'autre, ce Marseille où valsent les valises, où l'on se retrouve à un comptoir de Noailles pour trinquer à la mémoire de Fausto, où on laisse nos pieds décider pour nous. Ce Marseille où on fait ce qui nous plaît, se rassembler, partager, être solidaires, être vivants !



#### AHAMADA SMIS

Né dans la culture hip-hop, dès le début des années 90, Ahamada Smis se l'est approprié en y ajoutant le fruit de sa quête vers ses racines comoriennes et africaines.

Avec Air, Ahamada devient pleinement chan-teur, il réunit des rythmes de l'océan Indien, tisse de chatoyantes mélodies de vers méticuleux chargés de messages apaisants ou de constats sans concession.

Tarifs : 10€ / 12€



### FIESTA DES LYCÉES [TOUS STYLES]

Samedi 19 mars à 21h – La Capsule

Comme chaque année, le rdv est pris ! La Fiesta des lycées est le moment où les lycéens des options et spécialité musique du lycée Félix Esclangon se produisent sur la scène de La Capsule. Entre reprises revisitées et compositions, ils présentent un répertoire aux multiples influences, travaillé en classe et peaufiné en live, au studio de la MJC...

Tarifs : 3€ (PAF) / Gratuit adhérents MJC



### TRIO ZÉPHYR [MUSIQUES DU MONDE]

Jeudi 31 mars à 19h - Petite salle Jean le Bleu

Un après-midi d'Avril 2000, les 3 musiciennes du Trio Zéphyr composaient leur premier chant sur une plage méditerranéenne. Héritières des chants archaïques, folkloriques ou sacrés, elles puisent au cœur de leurs racines humaines laissant la voix guider ce nouvel album anniversaire et les cordes en tisser le décor.

"Lucia" nous conte un récit primordial, originel, d'une joute infinie et subtile entre l'ombre et la lumière.

Tarifs : 8€ / 10€

Les billetteries sont disponibles sur [YURPLAN.COM](http://YURPLAN.COM) et sur place à la MJC.  
Infos : 04 92 72 19 70 - [contact@mjc-manosque.fr](mailto:contact@mjc-manosque.fr) - [www.mjc-manosque.com](http://www.mjc-manosque.com)



# LES ARTS SONT EN FÊTE À LA MJC DE MANOSQUE

Ne dit-on pas que le mois  
de mars est le mois des fous ?  
Alors soyons-le avec l'équipe de la MJC qui fête  
les arts sous toutes ses formes :  
Modélisme, Photographie, Vidéo, Cinéma...  
vous ne saurez plus où donner de la tête !



## MANOSQUE

### L'ART DU MODÉLISME

**Samedi 5 et dimanche 6 mars - De 10h à 18h**

Venez découvrir les mondes miniatures à la MJC de Manosque ! **Les 5 et 6 Mars 2022, la MJC organise une exposition dédiée au modélisme dans toutes ses formes** (ferroviaire, naval, aérien, etc.)



**On vous explique les astuces du décor, de la construction et de l'électronique embarquée !** Expositions de modèles réduits, démonstrations, rencontres, simulateur de conduite, etc. Un moment à partager en famille pour découvrir ou redécouvrir l'univers magique du modélisme. Échanges avec les exposants sur leur pratique, leur création "comment ça fonctionne ?". Découvrez les nouvelles possibilités de création de jeu qui permet l'informatique, et l'introduction du numérique dans le monde des modèles réduits et de la construction.

**Exposition de dessin :** Le public sera invité à voter pour les gagnants du concours de dessin sur le thème du voyage organisé pour les 6/16 ans.

**Buvette sur place - Entrée : 5€  
Gratuit pour les adhérents de la MJC  
et les - 16 ans accompagnés**  
Infos : 04 92 72 19 70  
contact@mjc-manosque.fr

### ÉLÉMENTS D'ARCHITECTURE MANOSQUINE



#### EXPOSITION DE PHOTOGRAPHIES Du 22 février au 14 mars

*Avec Frédérique Bracon - Hélène Dozol  
Christine Ehrwein - Jean-René Gaillard - André  
Jayet - Stéphane Lehaut - Béatrice Piva - Guy  
Piva - Pierre Poupounot.*

**Les photographes de l'atelier Photo numérique vous emmènent visiter Manosque autrement en vous faisant découvrir son architecture à travers l'objectif de leur appareil photo.**

« C'est en découvrant les lignes du nouveau pont sur la Durance (vue de dessus, vue de dessous), que l'idée nous est venue de partir à la recherche de ce qui caractérise Manosque. Nous voilà partis, de par les rues et les places, les anciennes et les nouvelles, armés de nos appareils : ici, une maison rescapée du moyen-âge et pas loin l'entrée de l'hôpital médiéval disparu ; des restes de remparts, une fenêtre Renaissance, des couvents à foison, des écussons ornant des portes remarquables. Les siècles se révèlent.

Le quartier du Forum, lui, nous secoue par sa modernité ; fleuron du modernisme, voici l'École Internationale et ses audaces au cœur d'un quartier qui ose tout... »

**Inauguration le mardi 1<sup>er</sup> mars à 18h dans la galerie de la MJC de Manosque**

Entrée libre et gratuite  
Infos : 04 92 72 19 70  
contact@mjc-manosque.fr



**Mardi 22 mars à 18h30**

**Le Pôle jeunesse de la MJC vous propose d'explorer la magie du court-métrage à travers des oeuvres sélectionnées pour l'occasion.**

Ouverte aux cinéphiles ou néophytes, jeunes publics, familles et passionnés, la soirée se terminera autour d'un échange sur les films proposés.

**Infos : Flamine Van Gaver**  
espacejeunes@mjc-manosque.fr

### ESPACE MULTIMÉDIA

Dans l'Espace Multimédia, apprenez comment dessiner en 3D, utiliser un tableur, monter une vidéo, et bien d'autres choses encore.

Programme du mois de mars :

**Création de jeux vidéo**

*Mercredi 16 mars de 16h à 18h*

**Atelier Se défendre contre les faux arguments**

*Mercredi 9 mars de 16h à 17h*

**Créer un niveau de jeu vidéo**

*Mercredi 23 mars de 16h à 17h*

Places limitées – Préinscription obligatoire  
Gratuit + adhésion à la MJC  
**Infos : Charlelie Elziere - 04 92 72 19 70**  
jeunesse@mjc-manosque.fr

### GYM MULTIFORME

*"Le sport-santé n'est pas un concept vide de sens mais bien une réalité". La dynamique animatrice Nathalie Pierrisnard offre un nouveau concept Gym multiforme avec un programme complet : échauffement, staps, cardio, renforcement musculaire pour finir vers le stretching et la relaxation.*

**Merc. de 9h30 à 11h**

**Vend. de 9h30 à 10h30 / 10h30 à 11h30**

Infos et tarifs : 04 92 72 19 70

# EN MARS ! UNE BELLE PROGRAMMATION VOUS ATTEND AU CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR



## DIGNE-LES-BAINS



### ANA CARLA MAZA

[musiques du monde / Cuba]

**Samedi 5 mars - 21h**

Centre culturel René-Char - Tarifs de 18 € à 6 €

#### La Flor

À 25 ans, Ana Carla Maza a mis son violoncelle au service des ensembles et des styles les plus divers, du classique au jazz en passant par la pop. Avec ce solo, la jeune Cubaine revient à l'épure pour nous présenter une quête de vérité absolue et d'intimité, où elle se dévoile sans fard ni artifice. Dans une concoction musicale pouvant allier la bossa nova brésilienne à la habanera cubaine, Ana Carla Maza mêle les genres sans complexe pour créer un univers d'une maturité détonnante, modelé par une voix détonnante, modelé par une voix suave, des pizzicati percussifs et un archet aérien. Un violoncelle, une voix : époustouffant et séduisant !

[www.anacarlamaza.com](http://www.anacarlamaza.com)

Spectacle présenté dans le cadre des tournées du Chainon



### KEPA

[blues / folk]

**Vendredi 11 mars - 21h**

Centre culturel René-Char - Tarifs de 18 € à 6 €

#### Divine Morphine Tour

Entre blues rural et rock'n'roll minimaliste, entre Robert Johnson et Bog Log III, le one man band de KEPA propulse l'auditoire sur les bords du Mississippi sans que l'on ait bougé. Pourtant, rien ne prédestinait ce skateur professionnel (première une de Thrasher France) à monter sur scène : « mon rêve était de skater aux quatre coins du monde » mais c'est après une mauvaise blessure qu'il se met à gratter sur une guitare. Il compose ses premiers morceaux. Peu à peu, il crée son genre qu'il joue sur des guitares acoustiques en acier, un modèle fabriqué dans les années 1930 aux Etats-Unis. Une subtile touche de blues ripoliné à la sauce moderne qui a séduit des scènes internationales en Europe, aux US et en Asie. Une petite pépite à découvrir absolument !

[www.kepamusic.com](http://www.kepamusic.com)

Les beaux jours arrivent à grands pas et la programmation du Centre Culturel René Char pour ce mois de mars se veut riche et éclectique !

Découvrez vite les rendez-vous à ne manquer sous aucun prétexte !

### ENSEMBLE PRÈS DE VOTRE OREILLE

[musique classique]

**Samedi 19 mars - 21h**

Centre culturel René-Char - Tarifs de 18 € à 6 €

#### Come Sorrow

*Come Sorrow* est le titre de ce programme mais aussi et surtout celui de l'une des plus belles pièces vocales écrites par Robert Jones, luthiste et compositeur anglais du XVI<sup>e</sup> siècle. À travers l'œuvre de quatre compositeurs anglais majeurs, le projet *Come Sorrow* souhaite proposer une véritable immersion dans la musique élisabéthaine, capable de susciter la méditation et le recueillement autant que l'humour et la joie.

Au menu : musique anglaise de l'époque élisabéthaine, viole de gambe à six cordes, luth Renaissance et la magie de deux voix, mezzo soprane et basse.

[www.robinpharo.com](http://www.robinpharo.com)



**CONCERTS, THÉÂTRE,  
CINÉMA...  
UNE PROGRAMMATION  
RICHE ET VARIÉE**





## LE VIN BOURRU

[théâtre]

**Samedi 26 mars - 21h**

Centre culturel René-Char - Tarifs de 18 € à 6 €

Le vin bourru, c'est le premier vin tiré par les viticulteurs. Mal affiné, il conserve la bourre de l'enfance. Dans cette adaptation d'un texte de Jean-Claude Carrière, Gilles Buonomo explore le thème intemporel du conflit de génération dans son constat le plus évident : la nostalgie dramatisée la banale répétition de l'histoire. Seul en scène, Gilles nous touche avec ce texte qui décortique notre regard sur l'évolution du parcours d'une vie. Un voyage avec les mots qui touche justement sur une guitare.

[www.gilles-buonomo.fr/vin-bourru.html](http://www.gilles-buonomo.fr/vin-bourru.html)



## RENCONTRE CINÉMATOGRAPHIQUE

[cinéma]

**Du 28 mars au 31 mars**

Projections et rencontres au Centre culturel René-Char

Tarifs de 6 à 3 €. Abonnement 10 séances : 38 €

Temps fort de la saison cinéma, la Rencontre se concentre sur l'actualité cinématographique et met l'accent sur la nouvelle création française et étrangère, une jeune génération de cinéastes en prise avec les problématiques sociétales et qui n'hésite pas à interroger le monde actuel.

Programmation complète sur <https://www.facebook.com/rencontrescinematographiques.dedigne>

## ALCAZ

[chanson pop-folk]

**Jeudi 24 mars - 19h**

Centre culturel René-Char - Entrée libre

Réservation conseillée le jour même

### Portés par les vents

"Portés par les vents" est un concert qui vous emmènera dans un voyage inouï, de Philadelphie vers le cercle polaire chez les Inuits en passant par le Québec et qui se termine à Marseille... la nuit. Plus de 1 500 concerts, 6 albums dont un en hommage à Georges Brassens. Cette année 2022 verra la réalisation de leur 7e album qui accompagnera les 20 ans d'Alcaz : un duo comme il n'y en a pas deux, que nous serons heureux de retrouver dans la salle du CC René-Char !

[www.alcaz.net](http://www.alcaz.net)

En partenariat avec Arts et Musiques en Provence



## MAIS AUSSI...

### BARULAIA A DINHA

[Déambulation en occitan]

De 16h à 18h30

GRATUIT sur inscription au 04 92 30 87 10

Récits, contes, chants, souvenirs, danses, histoire, théâtre... des petits bouts d'identité à découvrir à pied à travers la ville.

Avec Bolegadis, Cisampa, Dinha Gavòta, Jean-Claude Hippolyte, Gérald Lambert....

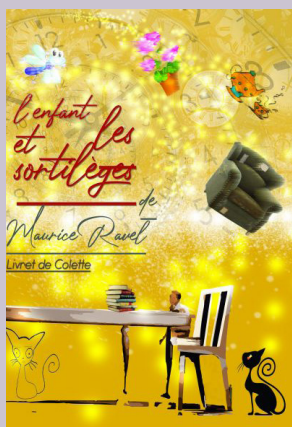
En partenariat avec l'Institut d'études occitanes.



Centre Culturel René Char  
Digne-les-Bains  
Renseignements / billetterie  
Tél. 04 92 30 87 10

[www.centreculturelrenechar.fr](http://www.centreculturelrenechar.fr)  
[culture@dignelesbains.fr](mailto:culture@dignelesbains.fr)

Pass vaccinal obligatoire



## DANS LE CADRE DU OFF

### L'ENFANT ET LES SORTILÈGES [fantaisie lyrique]

**Dimanche 20 mars - 17h30 - Palais des Congrès**

Première partie : Les Histoires surnaturelles de Fabien Barcelo

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

### Portés par les vents

Cette fantaisie lyrique orchestrée par le Conservatoire des Alpes de Haute-Provence raconte, dans un tourbillon raffiné mêlant musette, foxtrot, gigue, ragtime, polka, valse, tango, ainsi que toutes sortes de vocalises improbables, la révolte des objets et animaux qui subissent les cruelles fantaisies d'un enfant paresseux aux talons méchants... Première partie : Les Histoires surnaturelles de Fabien Barcelonous

# EN MARS, LE CASINO PARTOUCHE DE GRÉOUX LES BAINS MET LES FEMMES À L'HONNEUR



## GRÉOUX-LES-BAINS



S'il y a bien un endroit où l'on ne triche pas avec les clients, c'est bien au Casino Partouche de Gréoux-les-Bains ! En effet, personne ne pourra nier le fait que les clients sont au centre des préoccupations de l'équipe. **Cette année pour le 8 mars, Journée de la Femme, le Casino s'occupe de vous mesdames...** alors on en profite pour venir se faire dorloter, chouchouter et par la même occasion tenter sa chance...

### MARDI 8 MARS CE QUI VOUS ATTEND !

On prend son agenda et on réserve son **mardi 8 mars**, et si ce jour là on travaille et bien on pose une journée de repos pour venir se détendre et passer un bon moment au casino. En effet cette journée va être des plus exceptionnelles... **pour vous mesdames et rien que pour vous, un soin détente, bien-être vous est offert.** Toute l'équipe va être aux petits soins pour vous !



*Journée*  
INTERNATIONALE  
de la *Femme*

8  
MARS

### LE 8 MARS, LE CASINO MET LES FEMMES À L'HONNEUR !



### PROVOQUER LA CHANCE !

Puisque vous allez venir pour profiter de ce moment de bien-être autant faire d'une pierre deux coups et **provoquer la chance sur les différentes machines à sous du casino.** Avant ou après le soin détente ou pendant que monsieur vous attend, c'est le moment de tenter de remporter la mise dans la salle de jeux équipée de 56 machines à sous : roulette anglaise électronique, black-jack électronique...

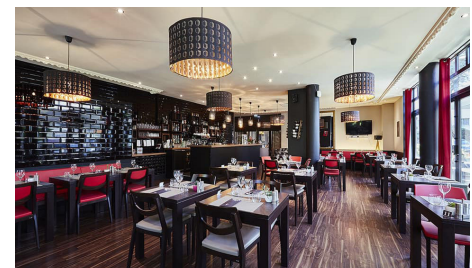
Nous le savons tous, mais c'est bien de le rappeler, l'équipe du Casino Partouche de Gréoux-les-Bains est toujours au petit soin pour ses clients. En ce mois de mars et plus particulièrement le 8 ce sont les femmes qui sont mises à l'honneur. Mesdames, voyons voir ce que vous a réservé l'équipe.

**Les machines à sous dernière génération n'attendent que vous !** Vous pouvez aussi tenter de remporter le Mégapot : plus de 180 machines sont reliées entre elles dans toute la France, et les gains augmentent au fil de la journée. Peut-être miserez vous au bon moment ? Pour le savoir, il n'y a qu'une seule chose à faire... venir jouer !



N'oubliez pas que la chance n'arrive pas qu'aux autres et que de nombreux joueurs gagnent régulièrement au casino de Gréoux-les-Bains...

Et pour que cette journée où les femmes sont à l'honneur soit des plus belles et douces, **pourquoi ne pas prendre le temps de déjeuner ou dîner au Bistro du Casino ?** Toute l'équipe sera ravie de faire pétiller vos papilles...



Réservez votre soin Bien-être  
à l'accueil du Casino  
Tél. 04 92 78 00 00

Casino Partouche - Avenue des Thermes  
04800 Gréoux-les-Bains

<https://casino-greoux.partouche.com>  
Facebook : Casino de Gréoux-les-Bains



**CASINO**  
GRÉOUX | LES BAINS

**Mardi 08 mars**



# Journée de la Femme

Réservez votre moment de bien-être  
à l'accueil du casino

**04.92.78.00.00**



Opération soumise à conditions et réservée exclusivement aux détenteurs de la carte de fidélité Players Plus. La création d'une carte de fidélité Players Plus, sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité est gratuite et sans engagement, et implique l'acceptation des conditions applicables au programme. SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS, SAS, 82.500 €, Villa les Jarres - Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, 411 543 937 RCS MANOSQUE.

18+

Casino

• Restaurant

• Événements

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



# JOURNÉES ESSENTI'ELLES : OSEZ JOSÉPHINE ! DU 4 AU 8 MARS À PIERREVERT



## PIERREVERT

### LES JOURNÉES ESSENTI'ELLES

Organisées pour la première année en 2018 par la commune de Pierrevert, les Journées "Essenti'Elles" mettent à l'honneur les femmes à l'occasion de la journée internationale qui leur est dédiée depuis 1977. Elles reviennent en 2022 sur le devant de la scène, du vendredi 4 au mardi 8 mars, salle polyvalente, avec Joséphine Baker comme égérie.

Cet événement culturel a fait hommage à Simone Veil en 2018 et Marie Curie en 2019 : deux femmes célébrées au Panthéon. Depuis, elles n'ont pas pu être programmées. L'année 2022 renoue avec cette manifestation qui honorerait pour cette édition Joséphine Baker du vendredi 4 au mardi 8 mars.

## PIERREVERT



### JOURNÉES ESSENTI'ELLES

HOMMAGE À JOSÉPHINE BAKER

du vendredi 4 au mardi 8 mars  
salle polyvalente

### QUI EST JOSÉPHINE BAKER ?

Vedette de music-hall, elle commence sa carrière dans les années 1920 et devient une des icônes des Années Folles. Elle inspire ainsi de nombreux artistes majeurs du XX<sup>e</sup> siècle, de Picasso à Hemingway en passant par Christian Dior. Joséphine Baker participe à la reconnaissance du jazz et de la musique afro-américaine à Paris. Au cours de la Seconde Guerre mondiale, elle rejoint les rangs de la Résistance en tant qu'agent secret de la France libre. Elle utilise alors des partitions de musique pour accomplir ses missions.



### JOSÉPHINE BAKER À L'HONNEUR LORS DES JOURNÉES ESSENTI'ELLES DU 4 AU 8 MARS

Dans les décennies qui suivent, elle poursuit son engagement social en luttant contre le racisme. Dans les années 1960, elle soutient ainsi le mouvement des droits civiques mené par Martin Luther King aux États-Unis. Pour témoigner de cette lutte qui lui tient à cœur, l'artiste adopte douze enfants de différentes nationalités. Elle décède en 1975, à l'âge de 68 ans. **Le 30 novembre 2021, jour anniversaire de sa naturalisation, elle devient la sixième femme et la première femme noire à entrer au Panthéon.**

« *Tous les Hommes n'ont pas la même couleur, le même langage ni les mêmes mœurs mais ils ont le même cœur, le même sang, le même besoin d'amour.* »

### LE PROGRAMME DU 4 AU 8 MARS

Suite à un appel à projets auprès des associations pierreverdantes et des artistes locaux, le programme est en cours de finition. Il se composera durant ces cinq jours d'une exposition à plusieurs mains autour de Joséphine Baker : biographie sous différents angles mais aussi œuvres créées pour l'occasion.

La journée internationale du droit des femmes est célébrée tous les 8 mars dans de nombreux pays à travers le monde. La municipalité souhaite pour l'occasion mettre à l'honneur les femmes non pas le temps d'une seule journée, mais bien pendant 5 jours...Un programme à ne pas manquer.

D'autres événements viendront ponctuer ces journées : **lectures de textes d'écrivaines du monde entier, saynètes théâtrales, scène chantante, atelier portrait, court-métrage, lectures croisées, performances, plateau radio...**

Et bien d'autres surprises à découvrir !

La commune remercie tous les participants à cet événement sans lesquels rien ne serait possible.

#### Pré-programme :

Exposition salle polyvalente du samedi 5 au mardi 8 mars

#### •Vendredi 4 mars :

18h inauguration

Lectures d'écrivaines du monde entier de l'an Mil à aujourd'hui par Nathanaëlle Corriol, Sylvie Pezon et les amies internationales de Manosque

#### •Samedi 5 mars :

14h : Atelier portrait avec Bernard Locher

16h : Scène chantante avec Mélodies en sous-sol

- Performance artistique de Gabrielle Morini en même temps

#### •Dimanche 6 mars :

16h : Saynètes théâtrales "Où est Joséphine ?" par le Théâtre des Pas Pressés

- Performance artistique de Gabrielle Morini en même temps

#### •Lundi 7 mars :

18 h : Lectures croisées sur Joséphine Baker par la Bibliothèque pour Tous

- Performance artistique de Gabrielle Morini en même temps

#### •Mardi 8 mars :

18h : Saynètes théâtrales "Où est Joséphine ?" par le Théâtre des Pas Pressés

- Performance artistique de Gabrielle Morini

À l'heure de l'impression du magazine, le programme est en cours de finalisation. D'autres événements sont encore en attente de confirmation.



#### Infos et programme complet

Mairie de Pierrevert  
Service Communication  
Tél. 04 92 72 86 87  
mairie-pierrevert.fr



## AGENDA DES EXPOSITIONS EN MARS

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Archives dép.	Portrait de Haute Provence	Journée	☎ 04 92 36 75 00
<b>QUINSON</b>	Musée de Préhistoire	Bienvenue chez les Préhistos	10H-18H	☎ 04 92 74 09 59
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque d' Herbès	Expo géologie : "Luberon Lure"	...	☎ 04 92 74 10 54
<b>MANE</b>	musée de Salagon	"Habiter, Habitats, Habitants"	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANE</b>	musée de Salagon	"Intérieur paysan"	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANE</b>	église de Salagon	Feng Ge : "Le sommet, vibrations de lumière"	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	L'Encens Bleu	Exposition Lumin'essence >18/03	...	☎ 06 11 30 62 35
<b>BANON</b>	24 rue de la Fontaine	Atelier Galerie Arnold Toubeix	...	☎ 04 92 72 96 60
<b>MANE</b>	Salagon	Traces au Prieuré de Salagon	...	☎ 04 92 75 70 50
<b>QUINSON</b>	Musée de Préhistoire	Exposition "Préhisto'Art du Verdon"	10H-18H	☎ 04 92 74 09 59
<b>MANE</b>	Salagon	Oeuvres d'arbres - Bourgades d'insectes	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleuët	« Encres et Calligraphies » d'Isabelle Baticle	10H-19H	☎ 04 92 73 25 85
<b>SISTERON</b>	Espace d'Ornano	"Patrimoines en partage : photographies >12/03	Journée	☎ 04 92 61 54 50
<b>SISTERON</b>	Galerie Domnine	Feng Ge : "Au cœur de l'esprit" >02/03	Journée	☎ 04 92 61 54 50
<b>ST-ÉTIENNE-LES-O</b>	Square Elie Pallet	La Nécropole de l'Abadie	Journée	☎ 04 92 73 02 00
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Archives dép	Sur les chemins de la transhumance	Journée	☎ 04 92 36 75 00
<b>LA BRILLANNE</b>	Galerie Brillan'Art	Marina Haccoun-Levikoff et Nicole Joseph >20/03	15H-19H	☎ 06 10 84 39 37
<b>VACHÈRES</b>	Lieu-dit La Croix	La ronde des crèches (Toute l'année)	9H-18H	☎ 04 92 75 62 15
<b>FORCALQUIER</b>	Galerie Passère	« Les Créolos » - Gilbert Durantou du 11 au 19/03	...	☎ 06 62 84 15 79
<b>MOUSTIERS</b>	Centre du village	Sculptures Monumentales >31/10/2022	Journée	☎ 04 92 74 67 84

## LUNDI 28 FEVRIER

<b>SISTERON</b>	Pl. de la Gare Routière	Fête foraine >6/03	15H30-19H	☎ 04 92 61 36 50
-----------------	-------------------------	--------------------	-----------	------------------

## MARDI 1 MARS

<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	Alberto Garcia Sanchez - Elle et mon genre	20H30	☎ 04 92 70 35 21
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. sur Résa "Lessive"	18H15	☎ 09 73 88 05 47
<b>MANOSQUE</b>	Lycée Esclangon	Collecte de sang (S'inscrire sur résadon.fr)	...	☎ 06 16 26 18 35

## MERCREDI 2 MARS

<b>VALENTOLE</b>	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
<b>LA JAVIE</b>	Salle des fêtes	Conf. "La Haute Provence de l'entre deux guerres	18H30	☎ 04 92 36 75 00
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa "déodorant"	18H15	☎ 09 73 88 05 47
<b>CHÂTEAU ARNOUX</b>	place de la résistance	Carnaval	15H-17H	☎ 06 13 39 53 04
<b>DIGNE LES BAINS</b>	Gavots	Collecte de sang (S'inscrire sur résadon.fr)	...	☎ 06 61 93 04 30
<b>REILLANNE</b>	...	Collecte de sang (S'inscrire sur résadon.fr)	...	☎ 06 15 40 16 24
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Médiathèque	Heure du conte	15H30	☎ 04 92 64 44 12

## JEUDI 3 MARS

<b>SAINTE-TULLE</b>	Théâtre H. Fluchère	Marjane et les 40 voleurs	19H-20H	☎ 04 92 78 20 06
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa "tablette lave-vaisselle"	18H15	☎ 09 73 88 05 47
<b>DIGNE LES BAINS</b>	IUT	Collecte de sang - S'inscrire sur resadon.fr	...	☎ ...

## VENDREDI 4 MARS

<b>DIGNE LES BAINS</b>	Palais des Congrès	Patrick Bruel, concert acoustique	20H30-22H	☎ 04 92 30 52 89
<b>BRAS-D'ASSE</b>	Salle de la Mairie	Atelier d'écriture en vallée d'Asse	15H	☎ 06 13 04 49 61
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Concert de Patrick Bruel en acoustique	20H	☎ 06 74 44 93 88
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Fractales - cirque/danse	21H	☎ 04 92 64 27 34
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa "shampooing solide"	18H15	☎ 09 73 88 05 47
<b>MANOSQUE</b>	Salle des Tilleuls	Collecte de sang (S'inscrire sur resadon.fr)	...	☎ 06 13 42 26 10
<b>SISTERON</b>	...	Collecte de sang (S'inscrire sur resadon.fr)	...	☎ 06 33 39 74 34
<b>PIERREVERT</b>	...	Journée Essenti'elles >8 Mars	Journée	☎ 04 92 72 86 87

## SAMEDI 5 MARS

<b>VALENSOLE</b>	Site de compostage	Café Compost	10H-12H	☎ 06 62 49 74 15
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Salle de l'Atrium	Christophe Leloil, David Carion et Benoit Paillard	11H-12H	☎ 04 92 31 52 36
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	C.C. René Char	CONCERT : ANA CARLA MAZA	21H-22H30	☎ 04 92 30 87 10
<b>ORAISON</b>	Salle Flamenco	Fête du printemps "Thé dansant"	14H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>MANOSQUE</b>	2 Rue des Écoles	" Chant lyrique et piano "	11H	☎ 04 92 87 88 86
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	marché provençal	Les concerts du marché provençal	11H	☎ 04 92 30 56 35
<b>ORAISON</b>	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>RIEZ</b>	SMA de Riez	Soirée théâtre	17H	☎ 06 12 97 50 89
<b>MANOSQUE</b>	La Thomassine	"La taille douce des arbres fruitiers à noyaux"	Journée	☎ 04 92 87 74 40
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. "Demonstration gratuite"	09H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa "Cake Vaisselle"	14H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'fé Quoi	Cafetera Roja + Huckleberry Finn Jr	20H00	☎ ...
<b>MANOSQUE</b>	MJC	Expo: Art du Modélisme	Journée	☎ 04 92 72 19 70
<b>LA BRILLANNE</b>	Salle des fêtes	Repair Café	9H-12H	☎ 06 82 09 81 07

## DIMANCHE 6 MARS

<b>ESPARRON DE V.</b>	Corniche des Aires	VIDE-GRENIERS	Journée	☎ 06 99 46 87 46
<b>SIMIANE-LA-R.</b>	Jardin de l'Abbaye	La taille des arbres fruitiers	14H-16H	☎ 04 92 75 94 19
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Loto	14H	☎ 04 92 78 60 51
<b>MANOSQUE</b>	MJC	Expo: Art du Modélisme	Journée	☎ 04 92 72 19 70



## LUNDI 7 MARS

<b>FORCALQUIER</b>	Espace culture	Femmes en scène 13e édition >20/03	10H-23H	☎ 06 12 64 09 52
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Dojo	Soirée porte ouverte	18H30-20H	☎ 04 92 64 08 92

## MARDI 8 MARS

<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	Fadhma & Louise - 1871, le cri des peuples	18H30-19H50	☎ 04 92 70 35 21
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Asso. Harmoning	Conférence "Comprendre le rôle des émotions"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
<b>SAINT-LIONS</b>	...	Festival "Au cinéma pour les droits humains"	18H	☎ 04 92 83 12 43
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa "Detartrant wc"	18H15	☎ 09 73 88 05 47
<b>VINON</b>	20 Rue Saint André	Ciné Débat Le Brio	20H30-23H30	☎ 06 44 73 81 15
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Ferme de Ft Robert	Belles et Libres	Journée	☎ 06 60 81 71 92
<b>FORCALQUIER</b>	le K'fé Quoi	JONATHAN LIVINGSTON 3.0	14H30	☎ ...
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Casino	Journée de la Femme (Sur résa)		☎ 04 92 78 00 00

## MERCREDI 9 MARS

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Grand atelier de travail - ligne non circulée	Journée	☎ ...
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Dchèquématte - théâtre	...	☎ 04 92 64 27 34
<b>VALENSOLE</b>	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
<b>SIMIANE-LA-R.</b>	MAISON THEATRE	LA OU LES OURS NE FONT QUE JOUER	...	☎ 06 77 75 41 52
<b>MANOSQUE</b>	la Thomassine	Stage "La fertilisation et l'irrigation des oliviers"	9H-12H	☎ 04 92 87 74 40
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa "Crème Hydratante"	18H15	☎ 09 73 88 05 47
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Dojo	Soirée porte ouverte	18H30-20H	☎ 04 92 64 08 92
<b>L'ESCALE</b>	MAC de l'Éscale	Conférence	18H30-20H30	☎ 06 85 11 06 51
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'fé Quoi	JONATHAN LIVINGSTON 3.0	11H00-13H00	☎ ...

## JEUDI 10 MARS

<b>SIMIANE-LA-R.</b>	MAISON THEATRE	LA OU LES OURS NE FONT QUE JOUER	...	☎ 06 77 75 41 52
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa " Liquide vaisselle"	18H15	☎ 09 73 88 05 47
<b>SISTERON</b>	Sanofi	Collecte de sang - S'inscrire sur résadon.fr	...	☎ ...

Retrouvez l'horoscope de **THIERRY VALANCE**

Consultation  
par téléphone

**06 01 26 65 40**

de magazine

REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE



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

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

## VENDREDI 11 MARS

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Ballet : La Belle au bois dormant	20H	☎ 04 92 36 62 62
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	Cie Hervé Koubi - Boys don't cry	20H30	☎ 04 92 70 35 21
<b>ORAISON</b>	Salle du château	Cinéma	18H30-23H30	☎ 09 63 04 56 52
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	C.C.René Char	CONCERT : KÉPA	21H-22H30	☎ 04 92 30 87 10
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Association Harmoning	Conférence "Gérer ses émotions"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
<b>VALENSOLE</b>	Salle de cinéma	Histoire du peuple Tzigane	18H30	☎ 06 86 47 13 12
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa " Déodorant"	18H15	☎ 09 73 88 05 47
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'fé Quoi	TURFU + SCÚRU FITCHÁDU	20H00	☎ ...
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Volkswagen	Journées Portes ouvertes-Expo voitures >13/03	Journée	☎ 04 92 30 80 30

## SAMEDI 12 MARS

<b>LURS</b>	L'Osons Jazz Club	"PRONTO" D. Erdmann & C. Marguet	21H	☎ 04 92 74 37 01
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Atelier créatif d'enluminure	10H-12H	☎ 04 92 70 48 20
<b>VALENSOLE</b>	Site de compostage	Assemblée générale	11H-12H30	☎ 06 62 49 74 15
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	C.C. René Char	CONCERT : JORDAN OFFICER	21H-22H30	☎ 04 92 30 87 10
<b>MANOSQUE</b>	La Capsule	Gari Gréu (Massilia Sound System) + Ahamada Smis	21H-23H30	☎ 04 92 72 19 70
<b>ST-ÉTIENNE-LES-O</b>	Médiathèque	"Les menteurs" par les Pas Pressés	18H-19H30	☎ 06 61 81 73 58



## Journées Portes Ouvertes

du vendredi 11 au dimanche 13 mars 2022



**La nouvelle  
équipe commerciale**  
de votre concession  
**Volkswagen**  
**Digne Autos**  
vous accueille  
pour les **JOURNÉES  
PORTES OUVERTES**

du vendredi 11 au  
dimanche 13 mars 2022

Découvrez les nouveaux  
modèles et une **exposition  
GRATUITE** d'anciens modèles  
Volkswagen

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



## SAMEDI 12 MARS (suite)

<b>ORAISON</b>	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleuet	Rencontre avec Franz-Olivier Giesbert au Bleuet !	11H-12H30	☎ 04 92 73 25 85
<b>MANOSQUE</b>	la Thomassine	Stage "Le semis et l'élevage de plants potagers"	Journée	☎ 04 92 87 74 40
<b>ORAISON</b>	Ecole de cirque	Yoga en famille	10H45-11H45	☎ 04 92 75 36 86
<b>MANOSQUE</b>	Salles des fêtes	32e Bourse d'échanges de pièces de véhicules anciens	Journée	☎ 06 60 28 75 14
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa " Demonstration Gratuite"	09H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa " Crème de jour"	14h30	☎ 09 73 88 05 47
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Place Pechiney	Brocante vide grenier et bourse aux plantes	Journée	☎ 06 68 64 03 15
<b>VOLX</b>	Salle des fêtes	Printemps des poètes	Journée	☎ 06 45 16 91 61
<b>GRÉOUX LES BAINS</b>	Ctre Congrès	Mars Bleu : Journée Ma Santé, Mon bien-être	9H - 17H	☎ 06 02 12 74 79
<b>MANOSQUE</b>	Espl. Mitterand	Atelier d'auto-réparation de vélo	9H - 12H	☎ 06 16 34 60 12

## DIMANCHE 13 MARS

<b>SIMIANE-LA-R.</b>	Eglise de Valsaintes	Ateliers son	14H-16H30	☎ 04 92 75 94 19
<b>MANOSQUE</b>	Salles des fêtes	32e Bourse d'échanges de pièces de véhicules anciens	Journée	☎ 06 60 28 75 14
<b>L'ESCALE</b>	À la MAC	Loto	15H	☎ 06 44 72 04 10
<b>MANOSQUE</b>	Parking Drouille	Balade à vélo	10H - 14H	☎ 06 16 34 60 12



**Tous les samedis de mars de 9h à 12h**  
**Comment fabriquer son baume à lèvres, son shampoing solide, sa lessive... ?**  
**Démonstration GRATUITE\***  
\*entrée libre sans condition

---

**OFFRE DE PARRAINAGE**  
 Réservez votre atelier avec vos proches et amis

<b>Pour le parrain</b>	<b>Pour votre ou vos filleuls</b>
<b>5€</b> en bon d'achat*	<b>2€</b> de remise immédiate sur l'atelier**

\* Un seul bon d'achat par passage en caisse à valoir sur tout le magasin, hors ateliers.  
 \*\* Remise immédiate sur le prix de l'atelier, soit 18€ au lieu de 20€



**En mars, faites le vous-même !**

- Apprenez à créer vos cosmétiques et vos soins 100 % naturels
- Créez vos produits ménagers « 100 % fait maison »
- Ateliers ludiques, participatifs, eco-responsables
- Repartez avec votre création

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

## MARDI 15 MARS

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Association Harmoning	Conférence "Gérer les émotions des autres"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Pupo di Zucchero - théâtre	21H	☎ 04 92 64 27 34
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa "Nettoyant multi-service"	18H15	☎ 09 73 88 05 47

## MERCREDI 16 MARS

<b>VALENTOLE</b>	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa "Lessive"	18H15	☎ 09 73 88 05 47
<b>DIGNE LES BAINS</b>	Gavots	Collecte de sang (S'inscrire sur résadon.fr)	...	☎ 06 61 93 04 30
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Médiathèque	Atelier créatif	15H-17H	☎ 04 92 64 44 12
<b>RIEZ</b>	Hôpital Lumière	Webinaire : S'entraîner à revivre	18H - 19H30	☎ 06 02 12 74 79

## JEUDI 17 MARS

<b>SIMIANE-LA-R.</b>	MAISON THEATRE	LA OU LES OURS NE FONT QUE JOUER	10H30-11H15	☎ 06 77 75 41 52
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa " Shampoing solide"	18H15	☎ 09 73 88 05 47
<b>MANOSQUE</b>	Petite Salle Jean Le Bleu	LA DIVA DU SOFA par la Cie "Le Quoi Qu'on Die"	20H30-22H	☎ 06 70 79 70 35

## VENDREDI 18 MARS

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Association Harmoning	Conférence "Gagner en sérénité"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
<b>VALENTOLE</b>	Salle de cinéma	La Fête du court métrage	16H30	☎ 06 44 73 81 15
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre de Congrès	Les Soirées de l'Etoile - Amant à mi temps	20H30-22H	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean Le Bleu	Louis XVI.fr	20H30	☎ 04 92 70 35 21
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Qui-vive ! - musique	21H	☎ 04 92 64 27 34
<b>PIERREVERT</b>	...	Collecte de sang (S'inscrire sur résadon.fr)	...	☎ 06 16 26 18 35

### LES METIERS DU SPORT ET DE L'ANIMATION : UN AVENIR PORTEUR !

*Ne restez plus éloignés du monde de l'emploi !*

Trouvez un emploi stable et durable dans les métiers de l'animation et du sport

**Objectif Plus** vous propose des formations diplômantes, des contrats en alternance en vue d'un emploi durable.

Démarrez dès le mois d'avril une formation CP JEPS\* mention animateur d'activités et de vie quotidienne

Obtenez une formation diplômante équivalente à un CAP et travaillez dans le milieu de l'animation !

\*Le certificat professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport



## SAMEDI 19 MARS

<b>MANOSQUE</b>	...	32 ème rallye national de Haute Provence >20/03	...	☎ 04 92 72 05 32
<b>VALENSOLE</b>	Site de compostage	Café Compost	10H-12H	☎ 06 62 49 74 15
<b>SISTERON</b>	Galerie Domnine	Causerie : "l'art et nous"	11H	☎ 04 92 61 54 50
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	C.C. René Char	CONCERT : ENSEMBLE PRÈS DE VOTRE OREILLE	21H-22H30	☎ 04 92 30 87 10
<b>MANOSQUE</b>	La Capsule	Fiesta des Lycées [Tous syles]	21H-00H30	☎ 04 92 72 19 70
<b>ORAISON</b>	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleuët	Rencontre débat sur la démocratie	11H-12H30	☎ 04 92 73 25 85
<b>MANOSQUE</b>	la Thomassine	"Greffage de printemps et bouturage des arbres fruitiers"	Journée	☎ 04 92 87 74 40
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'fé Quoi	VIRAGE + MON CŒUR BALBEAT	20H00	☎ ...
<b>VALENSOLE</b>	Ancienne école	Grande Gratuiterie de la voi	10H-16H	☎ 06 84 51 37 26
<b>QUINSON</b>	...	Mars Bleu : parcours pédestre à Quinson	14H - 16H30	☎ 06 02 12 74 79

## DIMANCHE 20 MARS

<b>SAINTE-TULLE</b>	Théâtre H. Fluchère	Derniers mots	16H-19H	☎ 04 92 78 20 06
<b>PIERREVERT</b>	Avenue de Maupan	VOLONNE ESPACE NOTRE DAME DES SALLES	15H-18H	☎ 06 72 90 54 94
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	COMÉDIE MUSICALE : L'ENFANT ET LES SORTILÈGES	17H30-19H	☎ 04 92 30 87 10
<b>SIMIANE-LA-R.</b>	Jardin de l'Abbaye	La taille des oliviers	14H-16H	☎ 04 92 75 94 19

## MARDI 22 MARS

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Association Harmoning	Conférence "Développer l'harmonie chez soi"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa "Masque Cheveux"	18H15	☎ 09 73 88 05 47

## MERCREDI 23 MARS

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Hôtel le Verdon	Développer sa résistance au stress	17H-18H30	☎ 06 84 42 81 57
<b>VALENSOLE</b>	Ancienne école	Gratuiterie de la Voi	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa " Baume à lèvres"	18H15	☎ 09 73 88 05 47



**TEKNOLOGIE CAFÉS  
HENRI BÉRARD**



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

**OFFRE SPECIALE**

Pour une **machine E8\*\*** neuve achetée avant le **30 Mars 2022** ➔ **10 kgs de café\*\* OFFERTS**

\*\*prix au kg 20€ TTC

Machine à café neuve d'une valeur de 1249 € TTC - Garantie 25 mois



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

TeKnologie Cafés Manosque | Tél. 06 73 26 97 68 | henriarmandberard@gmail.com | [www.teknologie-cafes-jura.fr](http://www.teknologie-cafes-jura.fr)

# AGENDA

## JEUDI 24 MARS

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	C.C. René Char	CONCERT : ALCAZ	19H-20H30	☎ 04 92 30 87 10
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa " Liquide vaisselle"	18H15	☎ 09 73 88 05 47

## VENDREDI 25 MARS

<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Burning - cirque/théâtre	21H	☎ 04 92 64 27 34
<b>ORAISON</b>	Salle du château	Cinéma	18H30-23H30	☎ 09 63 04 56 52
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Association Harmoning	"Comprendre le fonctionnement des émotions"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	L'enfant & les sortilèges	20H30	☎ 04 92 70 35 21
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Salle Perchot	Soirée Jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
<b>LURS</b>	Salle des fêtes	Voltaire Contes souriants	20H30-23H	☎ 06 45 16 91 61
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa " Tablette lave-vaisselle"	18H15	☎ 09 73 88 05 47
<b>MALIJAI</b>	Ancien local AFPA	La « Domotique », c'est quoi ? que peut ont faire ?	16H30-19H	☎ 06 23 54 94 79
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'fé Quoi	MAZALD4 + DJ WONDERBRAZ	20H	☎ ...

## SAMEDI 26 MARS

<b>SISTERON</b>	...	23 + 1 du Trou de l'Argent >27/03	...	☎ ...
<b>VALENSOLE</b>	Site de compostage	Café Compost	10H-12H	☎ 06 62 49 74 15
<b>FORCALQUIER</b>	Ville	Carnaval de Forcalquier	14H-17H	☎ 04 92 70 91 19
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleu	Lecture musicale et randonnée avec Isabelle Baticle	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
<b>ORAISON</b>	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>VALENSOLE</b>	Site de compostage	Projet : "Du broyat sur un plateau"	Journée	☎ 06 62 49 74 15
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	C.C. René Char	THÉÂTRE : LE VIN BOURRU	21H-22H	☎ 04 92 30 87 10
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	Trio Goldberg	20H30	☎ 04 92 70 35 21
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa "démonstration gratuite"	09H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa "Lessive"	14H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>PUIMOISSON</b>	...	Mars bleu : Parcours pédestre à Puimisson	9H30	☎ 06 02 12 74 79

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

**RIEZ**

**Tél. 04 92 79 13 74**

33 allées Louis Gardiol  
(derrière la pharmacie) RIEZ

**Vous OFFRE**

**15€\***

sur votre contrôle technique  
\* Valable jusqu'au 30 Avril 2022

À conserver et à présenter  
lors de votre visite  
offre NON CUMULABLE

**AUTOSUR**  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE  
**DES PONCHES / RIEZ**

N'attendez pas de laisser  
passer la date pour faire votre  
contrôle technique !

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK 





## SAMEDI 26 MARS (suite)

<b>FORCALQUIER</b>	La cave à Lulu	Jacques Brel Textes et chansons	21H-23H	☎ 06 45 16 91 61
<b>AUBIGNOSC</b>	Salle des fêtes	Pièce de théâtre « Un air de famille »	20H30-00H00	☎ 06 11 33 02 85
<b>L'ESCALE</b>	Salle des fêtes	Brocante vide grenier	Journée	☎ 06 68 64 03 15
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Médiathèque	Atelier philo	10H30	☎ 04 92 64 44 12

## DIMANCHE 27 MARS

<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	C2G - Coordination Gospel Groove	17H	☎ 04 92 70 35 21
<b>SIMIANE-LA-R.</b>	Boulinette	Les semis au potager	14H-16H	☎ 04 92 75 94 19
<b>VALENSOLE</b>	Rue des Lazarins	Balade Botanique	14H-17H	☎ 06 03 89 31 96
<b>FORCALQUIER</b>	Salle Pierre Martel	Jacques Brel Textes et chansons	16H-18H	☎ 06 45 16 91 61
<b>PEYRUIS</b>	...	5000m de la Durance	8H30	☎ 06 87 04 57 97
<b>LES MÉES</b>	Salle des fêtes	Loto du tennis club Méen	17H	☎ ...
<b>REILLANNE</b>	Salle des Fêtes	LA DIVA DU SOFA par la Cie "Le Quoi Qu'on Die"	15H30-17H30	☎ 06 70 79 70 35

## LUNDI 28 MARS

<b>FORCALQUIER</b>	...	Collecte de sang (S'inscrire sur résadon.fr)	...	☎ 06 01 91 85 52
--------------------	-----	--	-----	------------------

## MARDI 29 MARS

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Association Harmoning	Conférence "Comprendre le rôle des émotions"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa " Crème Anti-ride"	18H15	☎ 09 73 88 05 47

## MERCREDI 30 MARS

<b>VALENSOLE</b>	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Hôtel le Verdon	Optimiser sa santé avec son cerveau	17H-18H30	☎ 06 84 42 81 57
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa " Detartrant WC"	18H15	☎ 09 73 88 05 47
<b>DIGNE LES BAINS</b>	Gavots	Collecte de sang (S'inscrire sur résadon.fr)	...	☎ 06 61 93 04 30

du 13 au 20  
AOÛT 2022

Centre Regain  
Sainte-Tulle

Cours, matériel pédagogique,  
hébergement et repas  
compris dans le forfait.

# STAGE DE MUSIQUE

Une immersion complète dans la musique, entourés de musiciens et pédagogues reconnus

Ouvert aux élèves à partir de 8 ans et 2 années d'instruments  
Concert de fin de stage le 20 Août 2022

Infos et inscriptions : 06 60 69 64 39  
ecolemusique.saintetulle@gmail.com / ecolemusique.aramon@gmail.com

Fin  
des inscriptions  
le 30 avril 2022

## JEUDI 31 MARS

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre de Congrès	Les Soirées de l'Etoile - Le dîner de cons	20H30-22H	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANOSQUE</b>	La Capsule	Trio Zéphyr [Musiques du monde]	19H-20H30	☎ 04 92 72 19 70
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa " Baume à lèvres "	18h15	☎ 09 73 88 05 47

## VENDREDI 1 AVRIL

<b>ESTOUBLON</b>	Les Treilles	28ème Rencontres théâtrales d'Estoublon >3/04	...	☎ 06 74 47 93 93
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Baobabs - danse	21H	☎ 04 92 64 27 34
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Association Harmoning	Conférence "Gérer ses émotions"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
<b>SIMIANE-LA-R.</b>	Jardin de l'Abbaye	Stage : Le potager en permaculture > 3/04	Journée	☎ 04 92 75 94 19

## SAMEDI 2 AVRIL

<b>VALENSOLE</b>	Site de compostage	Café Compost	10H-12H	☎ 06 62 49 74 15
<b>MANOSQUE</b>	Conservatoire	Les concerts de l'Auditorium des Observantins	11H	☎ 04 92 87 88 86
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Marché provençal	Les concerts du marché provençal	11H	☎ 04 92 30 56 35
<b>Oraison</b>	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77

## DIMANCHE 3 AVRIL

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Bal du Nouvel An	...	☎ 04 92 30 52 00
<b>PUIMOISSON</b>	Stade	Endurance Equestre	Journée	☎ ...

## MARDI 5 AVRIL

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Association Harmoning	Conférence "Gérer les émotions des autres"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
-------------------------	-----------------------	--	-----------	------------------

### 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.



# HAUTE PROVENCE BASKET TOUJOURS PLEIN D'ENERGIE POUR CETTE 2<sup>ÈME</sup> PARTIE DE SAISON

Alors que certains profitent des vacances pour partir skier, le Haute Provence Basket lui, n'a pas pris de congés.

Et pour cause... le club a assuré son stage de vacances qui a rencontré un franc succès !



## MANOSQUE

### STAGE DE VACANCES, LE SUCCÈS

En février, il n'y a pas de vacances pour le Haute Provence Basket et ses licenciés. En effet durant les vacances alors que certains vont skier, d'autres ont préféré participer au stage proposé par le club. **C'est à Manosque pour les U13, U15 et U17 et à Volx pour les U9 et U11 et dans une ambiance détendue** qu'une grande partie de ce qui peut exister en terme de jeu collectif à la fois défensif et offensif a été abordée. **C'est environ une cinquantaine de stagiaires qui ont participé à ces deux sessions qui soulignent-les étaient gratuites.**

Le week-end le HPB organise également des "centres de perfectionnement" qui rencontrent eux aussi un vif succès notamment chez

les filles licenciées au club. L'esprit féminin du club est essentiel et important et le Haute Provence Basket est très fier de les voir évoluer avec implication et motivation !



### LE SPORT AU FÉMININ

Le 24 janvier, c'est la journée nationale du sport féminin, et pour le HPB il est important d'aborder ce sujet et mettre en lumière toutes les filles et femmes du club. Aussi le club souhaite

féliciter les joueuses du club et espère vivement accueillir davantage de joueuses avec le temps car elles représentent une très belle partie du club. Encore une fois, le club est très fier de les compter dans son effectif. Bravo à elles !

### ALPHA LA MASCOTTE

La nouvelle mascotte du club ALPHA a eu le grand plaisir de rencontrer Monsieur le Maire de Manosque venu assister à un match aux Varzelles. ALPHA est ravi d'ouvrir les portes du gymnase et est toujours plein d'énergie pour de nouvelles rencontres et de nouveaux matchs à animer !

Le voilà enfin de retour !  
Le réputé rallye de Haute-Provence revient pour le plus grand plaisir de tous. Cette année il se veut également solidaire puisqu'il s'associe à l'association "Espoir pour Guillaume"



## 32<sup>ÈME</sup> RALLYE DE HAUTE-PROVENCE LES 19 ET 20 MARS 2022

### LE RALLYE 32<sup>ÈME</sup> EDITION

L'ASA de Haute-Provence organise les **19 et 20 mars, le 32<sup>ème</sup> Rallye de Haute-Provence.** Malgré son annulation en 2019 pour un problème d'organisation et en 2021 à cause de la pandémie, **ce rallye est toujours prisé des amoureux de pilotage et de belles mécaniques** dans le superbe environnement que nous offre



## ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE

notre département. Les pilotes vont essayer encore une fois de faire tomber les chronos sur de rapides spéciales sur asphalte toujours très disputées. **Ce sera aussi l'occasion de rendre hommage à Eric Fanguiaire** qui a remporté cette épreuve à 6 reprises et qui a toujours été à la lutte avec les meilleurs, notamment en 2017 face à Sébastien Loeb et sa 306 Maxi. Le parcours, d'une distance de 354,26 km sera divisé en 2 étapes de 4 sections, et comporte 8 spéciales d'une longueur totale de 112,68 km.

Le Rallye se déroulera à proximité et traversera de nombreux villages aux

alentours de Manosque, parmi lesquels on peut citer Allemagne, Riez, Albiosc, Valensole, Esparron...

### UN RALLYE SOLIDAIRE

Il est à noter que le rallye de Haute Provence **s'associe cette année à l'association « Espoir pour Guillaume »**, par l'intermédiaire de ses parrains d'honneur : Ari Vatanen, Daniel Elena et Thierry Borel. Chaque contribution est importante et permettra à Guillaume d'améliorer son quotidien face à la maladie.

**Alors que vous soyez spectateur ou pilote rendez-vous le 19 et 20 mars.**

# SO SWIM, VOTRE ALLIÉ POUR DU SPORT EFFICACE ET SANS DOULEUR !



**Mouv'in :** « Bonjour Maxime, So Swim propose diverses pratiques sportives en bassin comme l'aquagym. En quoi cela consiste-t-il exactement ? »

Maxime : Parmi les activités phares de So swim, l'aquagym fait partie de celles qui vous permettront le plus facilement de vous remettre en forme et de vous tonifier. L'aquagym est particulièrement recommandée pour les personnes un peu plus âgées ou en reprise d'activité. Elle ne nécessite pas de beaucoup de matériel, et l'intensité est réduite. Néanmoins vous travaillerez toutes les parties de votre corps pendant 45 min, sans aucun désagrément, seulement du bonheur et rien que du bonheur.

**Mouv'in :** Et pour celles et ceux qui souhaitent travailler plutôt le bas du corps comme les jambes, vous avez un conseil ?

Maxime : Oui bien entendu ! L'Aquabike est la discipline parfaite pour faire travailler en profondeur les muscles des membres inférieurs. Avec des cours à intensité adaptable à votre niveau, vous allez bien sûr travailler votre cardio, le galbe de vos cuisses et lutter efficacement contre la cellulite. Vous pourrez travailler également les abdos et les bras grâce à des exercices ciblés, et le tout avec peu de courbatures grâce à la magie de l'eau. L'aqua bike est une activité aussi complète qu'incontournable.

**Mouv'in :** Nous avons entendu parler de l'Aquatrainning, vous pouvez nous éclairer ?

Maxime : Très complet, plus intense et plus cardio, l'aquatrainning n'en est pas pour autant moins intéressant. Il consiste à combiner divers exercices dans l'eau avec plus de matériel. Vous allez enchaîner vélo, trampoline, tapis de course et élastiques, pour une expérience encore plus variée et ludique. L'aquatrainning est recommandé pour le travail des membres inférieurs (fessier, ischio...).



www.so-swim.com

WWW.MOUV-IN.COM

**Mouv'in :** Pour les personnes qui ne sont pas adeptes du sport dans l'eau, vous avez aussi une solution ?

Maxime : Nous proposons aussi en parallèle des activités aquatiques le Miha BodyTec. Cela permet de travailler tout le corps de manière globale et active grâce à l'électrostimulation. C'est une vraie séance de sport... 20mn de Miha Bodytec correspondent à 4h en terme de contraction musculaire pure, et permet de faire travailler les 8 groupes de muscles. C'est très efficace pour soigner les douleurs de dos, c'est utilisé par les kinés, les ostéos, les médecins du sport et les sportifs de haut niveau; 3 programmes sont disponibles : un programme pour le renforcement, un pour le métabolisme (cardio, silhouette) et enfin un programme de relaxation pour le drainage. Le Miha Bodytec est donc une activité supplémentaire efficace et qui peut compléter totalement toutes les activités aquatiques de So Swim.

## AQUAFITNESS, MIHA BODYTEC, NATATION, BÉBÉS NAGEURS C'EST CHEZ SO SWIM !

**Mouv'in :** Le club propose aussi des séances de bébés nageurs et des cours de natation, vous pouvez nous en dire un peu plus ?

Maxime : Nous avons des créneaux pour les bébés nageurs, cela va permettre à votre enfant d'être à l'aise dans l'eau dès le plus jeune âge (de 4 mois à 3 ans). C'est dans une eau chauffée à 33 °C, avec les deux parents, et un coach dédié que votre bébé va s'éveiller et que vous allez aussi améliorer la relation parent-enfant. Cette aisance aquatique lui permettra plus tard d'évoluer vers l'apprentissage de la nage, toujours de façon ludique

Pour ce mois de mars, nous avons fait spécialement pour vous un point avec Maxime dirigeant de So Swim, votre club 100% aqua. Aquagym, aquabike, bébé nageur et bien plus encore sont au programme pour une reprise d'une activité physique en douceur mais pas des moins efficace ! Alors c'est le moment de se « jeter à l'eau » !

## MANOSQUE

Les cours de natation chez So Swim sont dispensés par un maître-nageur diplômé d'état, les cours de natation sont le passage obligatoire pour pouvoir dompter l'eau sans avoir de problèmes. Les séances de natation sont pratiquées dès l'âge de trois ans. Elles lui permettent d'une part d'apprendre à nager, d'autre part de prendre conscience de son corps.

**Mouv'in :** Et les adultes ?

Maxime : Ils ne sont pas oubliés ! chez So Swim il y a aussi des cours de natation adulte qui aident à se mettre ou se maintenir en forme tout en perfectionnant les techniques de nage. Ces cours conviennent à tous les âges et à tous les niveaux de forme physique. La natation aide à lutter contre l'asthme, brûle les calories, aide à soulager le stress et l'anxiété, tout en améliorant le sommeil. et est recommandée durant la grossesse.

**Mouv'in :** Pour finir, quels sont les avantages à venir chez So Swim.

Maxime : c'est très simple ! Souscrire chez So Swim va vous permettre de vous remettre au sport avec des séances de 45 minutes ludiques et efficaces. Les cours sont dispensés par des coachs et maîtres nageurs diplômés d'état qui vont vous faire travailler dans la joie et la bonne humeur et de façon ludique en s'adaptant à votre niveau. Les cours d'aquagym sont limités à 14 personnes et les cours de natation à 4 personnes, ce qui permet d'être à l'aise et de bien travailler, avec toujours un côté familial. Ensuite, vous pourrez vous détendre et éliminer les toxines dans le sauna qui vous est mis à disposition après chacune de vos séances. Que ce soit des séances à l'unité ou un abonnement chacun trouvera son rythme et le bénéfice se fera sentir rapidement ! »

Flashez-moi !



SO SWIM

Les Près Combaux

04100 Manosque

Tél. 09 83 96 41 16

contactsosswim@gmail.com

https://so-swim.com/





**SO SWIM**

*votre club 100% aqua*



**COACHING AQUATIQUE  
À PARTIR DE 3 EUROS LA SÉANCE**



**COACHING EMS  
À PARTIR DE 11 EUROS LA SÉANCE**



**BÉBÉS NAGEURS & NATATION  
À PARTIR DE 15 EUROS LA SÉANCE**



# L'EPM ATHLÉTISME TOUJOURS DANS UNE BONNE DYNAMIQUE ...



Décidément il semble que rien ne peut plus arrêter les athlètes de l'EP Athlétisme de Manosque... Entre une qualification aux championnats de France, des quarts de finale régionale de cross country, les athlètes sont toujours autant motivés pour cette deuxième partie de saison !

## MANOSQUE

### KIDSATHLE À SAINTE-TULLE

On commence ce petit tour d'horizon de l'actualité de l'EP Athlétisme par les plus jeunes avec un retour sur le KidAthlé qui était organisé par le club de Sainte-Tulle. C'est donc sous un beau soleil que le samedi 5 février l'école d'athlétisme a fait le déplacement en voisins à Sainte-Tulle pour le KidsAthlé.

C'est une belle rencontre sportive qui a réunit les clubs du 04 avec des équipes mélangées avec des athlètes de Digne, Sisteron, Sainte-Tulle et Manosque.



Même si la "compétition" et l'envie de gagner est toujours présente même chez les plus jeunes, ce KidsAthlé s'est déroulé sous le signe de valeurs telles que l'esprit d'équipe et le dépassement de soi. Car ne l'oublions pas, c'est cela qui fait le charme du sport...

Bref au programme de la matinée, on a pu lire sur les visages des enfants de la joie, des sourires, même si quelques chutes étaient aussi au rendez-vous, le sport et le plaisir étaient bel et bien de la partie...

Un prochain KidsAthlé est dans les projets il se déroulera à Digne ou à Sisteron. Nous ne manquerons pas de vous tenir au courant bien entendu pour suivre nos graines d'athlètes.



### 1/4 DE FINALE REGIONALE DE CROSS COUNTRY A CARPENTRAS

Le 30 janvier, les entraîneurs et les athlètes ont pris dans la bonne humeur la direction de Carpentras pour le 1/4 de finale régionale de Cross Country. Malgré un mistral à tout casser, des benjamins aux adultes la couleur bleu de l'EPM Athlétisme a brillé. Au total ce ne sont pas moins de 19 athlètes qui ont fait le déplacement pour en découdre avec cette épreuve.

Chez les benjamins, Emilie Lugardon fait une très belle 5<sup>ème</sup> place, sa soeur Lucie Lugardon se positionne à la 11<sup>ème</sup> place chez les minimes.

Après avoir remporté le cross départemental du 04 à Manosque, Héloïse Féraud engagée sur le cross long féminin se positionne dans le haut du tableau avec une belle 5<sup>ème</sup>. Tout le club est plus que fier de ses athlètes qui sont venus décrocher une qualification pour demie-finale à Serres (05) le 20 février.

### LA DEMIE-FINALE DE CROSS COUNTRY A SERRES

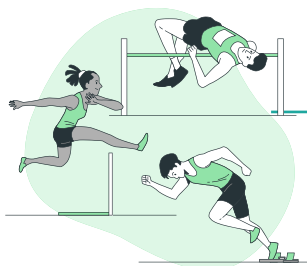
Au moment où va se dérouler cette demie-finale, le magazine sera déjà bouclé, cependant nous pouvons déjà vous dire que la section cross de l'EPManosque athlétisme ammenée par Armand Raynaud et la section demi-fond de Pascal Audicot sont dans les startings blocks pour en découdre chez nos voisins hauts-alpes de Serres le 20 février.



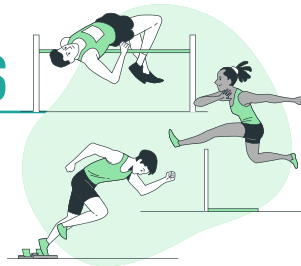
Héloïse Féraud, va aller chercher la qualification pour les championnats de France. Souvenez-vous nous vous avons parlé de son retour lors du Cross des Vannades après 2 années de pause. Après avoir été championne de France en junior il y a quelques années, elle se relance le défi de rejoindre les podiums nationaux. C'est tout un club qui sera derrière elle le 20 février avec pour l'encourager sur place Lucie, Sarah, Marie Gaëlle, Aurore, Marilyne, Arthur, Romain, Mattias, Adrien, Gabin, Antoine, Liam, Abdessalam, Mohamed, Christopher, Vincent, Olivier, Pascal, Yannick, Lucas, Cyrille, Régis Stevens et Yoann. Ces 24 athlètes participeront eux aussi à cette demie-finale puisqu'ils se sont qualifiés à Carpentras.

Nous sommes certain que chacun et chacune vont rendre le club fier de leurs performances.





## FOCUS SUR 3 ATHLÈTES



### FAUSTINE BOYER

Entraînée par Olivier Dubus, **Faustine est une athlète complète avec une discrétion et une humilité à toute épreuve.** Constamment dans la recherche du dépassement de soi et l'amélioration, **c'est une "machine d'exemple" pour tout le club.** Après des années d'entraînement et de persévérance, **la consécration vient enfin !** En effet, elle réussit **l'exploit de se qualifier pour les championnats de France d'épreuves combinées à Rennes ainsi que pour les championnats de France pour les haies et la longueur à Nantes.** Il est important de souligner qu'il n'y a que 16 places pour accéder à cette finale française. Sa qualification, elle va la chercher en améliorant son record de plus de 200 points pour un cumul de 3262 points au niveau National 4. Avec ces résultats, elle établit un nouveau record départemental sur le pentathlon en battant 4 records sur 5 épreuves. Elle établit aussi un nouveau record départemental à la longueur avec un saut à 5m65 N4 et court le 60 m haies en 8"93 N4. Au bilan national elle se classe 5<sup>ème</sup> au pentathlon, 4<sup>ème</sup> au 60 m haies et 4<sup>ème</sup> à la longueur.



### BAPTISTE BOCHEREAU

Petit focus également sur **Baptiste qui promet aussi un bel avenir en athlétisme.** Après avoir été sélectionné aux championnats de France l'année dernière, il ne baisse pas les bras et **continue de s'entraîner avec toujours autant de passion et de volonté avec son groupe emmené par Delphine Boucher et Boris Sansot.** En 2019 il avait tutoyé les podiums en devenant champion régional sur la longueur et Vice Champion Régional sur 200 m haies, 50 m sur piste et 50 m en longueur en salle. Il ne demande qu'à confirmer toutes ses belles performances et ne lâche rien...

### ROMAIN DUBUS

**Romain Dubus a été formé au club de Manosque, il est maintenant licencié au SCO Sainte-Marguerite à Marseille et se classe dans la catégorie espoir. Il revient aux sources pour apporter son soutien technique au club dans le cadre de son contrat de service civique signé avec le club.** Dans ce cadre, il épaulé les coachs lors des entraînements. Le week-end du 12 février 2022 il est resté au pied du podium avec une très belle place de 4<sup>ème</sup> en heptathlon espoirs lors des championnats de France des épreuves combinées à Rennes.



EPManoque Athlétisme

<http://manosque.athle.com>

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

Facebook & Instagram : EPManoque Athlétisme



# POINT DE MILIEU DE SAISON SUR LES ÉQUIPES DU HANDBALL MANOSQUE !



## MANOSQUE

Les jeunes handballeurs et handballeuses commencent cette deuxième partie de saison avec beaucoup de promesses, avant de suivre tout cela dans les mois à venir, nous dressons le bilan sur le parcours des différentes équipes depuis septembre.

### U13 GARÇONS

Dans la poule 04 du championnat U13 Garçons, il n'y a pas de place pour le doute, les **deux équipes manosquines sont les deux premières au classement.**

L'équipe A s'est imposée 28 à 7 contre l'Entente Durance Handball et 33 à 10 contre Digne lors de son dernier match. Preuve s'il en fallait une que **la deuxième partie en Excellence PACA sera la bienvenue pour accéder à un niveau plus homogène;** les jeunes Manosquins auront fort à faire en étant opposés aux grands noms de la région (PAUC, CAUZ, Sud Action, Avignon).

Pour l'équipe B, reversée dans le championnat départemental 04-05, il faudra continuer les bonnes prestations et finir dans le haut du classement.



### U15 GARÇONS

Également premiers du championnat 04-05 **les U15 Garçons sont désormais dans un championnat commun avec les équipes du Vaucluse.** La dernière victoire 35-31 contre l'Entente Durance Handball doit mettre les joueurs en confiance pour continuer leur progression et viser les premières places de la poule.

### U17 GARÇONS

**Les 17 Garçons A sont aussi premiers de leur poule avec 4 victoires et une différence de buts de 102, dont une dernière victoire 60 à 1 contre Embrun. A l'image des U13, il est grand temps pour eux d'évoluer au niveau Excellence PACA,** avec comme adversaires dans leur poule le PAUC, La Ciotat et Pernes. Pour les 17 Garçons B, **les dernières victoires sont encourageantes** et les joueurs majoritairement surclassés auront à cœur de continuer à obtenir de bons résultats dans le championnat 04-05

### U15 FILLES

**C'est sans doute l'équipe qui a le plus progressé depuis le début de saison.** Le groupe, composé uniquement de joueuses effectuant leur première saison en compétition, évolue au fil des rencontres et malgré les sept défaites depuis le début de la saison, **la qualité du jeu produit devrait leur permettre lors de la deuxième partie de saison d'empocher des victoires amplement méritées** au sein du championnat départemental du comité 13.

## LES JEUNES DU HANDBALL MANOSQUE N'ONT PAS FINI DE NOUS ÉPATER !

### U17 FILLES

Après une première partie de saison encourageante, avec notamment une victoire « remontada » à Arles (9-16 à la mi-temps, 26-25 à la fin du match), **les 17 filles entrent dans le vif du sujet avec la deuxième partie de saison et les compteurs remis à zéro.** 5 matchs à gagner pour déjouer les pronostics et tenter de remporter le championnat, **un vrai challenge pour cette équipe** qui a vu la majorité de ses joueuses partir suite aux deux saisons blanches dues à la covid...





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

## GÂTEAU ZÉBRÉ AU CITRON ET CONFITURE DE CERISES

Pour 8 personnes . Préparation 20 min . Cuisson 40 min



### PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans un saladier, battez ensemble les oeufs avec le sucre, puis ajoutez y l'huile et le lait.
- Ajoutez-y la farine, la fécule et la levure, en mélangeant bien jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.
- Répartissez la pâte dans deux récipients.
- Ajoutez dans l'un des récipients le zeste des deux citrons et la moitié de leur jus.
- Ajoutez dans l'autre récipient la confiture de Cerises.
- Dans un moule à gâteau ou à cake en silicone, versez au centre une cuillerée de pâte au citron.
- Versez au dessus, toujours au centre, une cuillère à soupe de pâte à la confiture de Cerises.
- Répétez l'opération en alternant les couches de pâtes, jusqu'à leur épuisement.
- Enfournez pendant 40 minutes, en vérifiant la cuisson.
- Laissez tiédir avant de démouler.
- Dégustez sans modération.



### INGRÉDIENTS

- 4 oeufs
- 250 g de farine
- 60 g de fécule de maïs
- 200 g de sucre en poudre
- 10 cl d'huile neutre
- 10 cl de lait écrémé
- 1 sachet de levure chimique
- 2 citrons
- 3 cuillères à soupe de confiture de Cerises BIO « Comtes de Provence »



Ut in omnibus Deus glorificetur

**COMTES DE PROVENCE®**

Manufacture depuis 1986

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

[comtesdeprovence@agronovae.com](mailto:comtesdeprovence@agronovae.com)

[www.comtes-de-provence.fr](http://www.comtes-de-provence.fr)

Facebook : @comtesdeprovence

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

  
agro'novae

# L'ANNUAIRE Rest'O



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



### 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



### 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

# ANNONCEZ VOTRE RESTAURANT DANS LE MAGAZINE

75€ HT  
/ numéros

ABONNEMENT  
10 PARUTIONS





Sof'Communication  
Communication | Graphisme | Impression

**COMMUNIQUEZ**  
*mieux et plus fort !*



- *Flyers*
- *Logos*
- *Brochures*
- *Affiches*
- *Enseignes...*

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

# HOROSCOPE



**BÉLIER**  
21/03 > 20/04

Que vous arrive-t-il ? Tout bouge, tout change et vous ne savez plus vraiment qui vous êtes. Recentrez-vous, il est temps car, votre agitation paralyse votre entourage.



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

Prenez le temps d'analyser votre évolution professionnelle, car des choses restent à changer en vous permettant ainsi de réaliser vos rêves, et notamment avoir seul(e) le pouvoir de décision.



**GÉMEAUX**  
22/05 > 21/06

Vos idées semblent autour de vous plus que géniales et cela vous redonne le sourire et votre vie sentimentale retrouve enfin les joies des premiers instants.



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

Des tensions à prévoir au sein du couple, car votre excitation est grande et vos projets trop nombreux. Vous devrez faire un choix entre votre carrière et votre vie personnelle.



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

Le renouveau pointe le bout de son nez et vous avez retrouvé la pêche initiale qui vous caractérise. De nouveaux projets verront prochainement le jour, et votre activité sera à son comble.



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

Pourquoi ne pas terminer ce premier trimestre sur une base d'optimisme et de lâcher prise, il en va de votre équilibre. Un équilibre essentiel à vos yeux mais hélas pas toujours présent.



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

Vous vous sentez revivre, comme libéré du poids des obligations, mais cela vous donne un regain d'énergie, regain difficile de gérer auprès de vos proches.



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

Un coup de chance se profile à l'horizon, donnant chez vous un côté plus optimiste et cela se lit sur votre visage. Vous voyez la vie sous un autre angle.



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

La famille est à son comble de tensions, de critiques et cela vous met les nerfs en pelote. Même si vous pensiez rester calme, des explications restent à envisager.



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

Oups, ça barde chez vous. Vous ne supportez pas les attaques en tous genres de vos proches et surtout de votre moitié d'orange. Prenez du recul et surtout ne dites plus rien.



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

L'amour se dit être au rendez-vous et pourtant à vos yeux, il n'en est rien. Vous avez l'impression de ramer sur le plan sentimental et avoir le sentiment de n'être pas entendu(e).



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

Mois quelque peu tendu, mais un simple changement d'attitude envers vos proches, remettrait la convivialité et la compréhension qu'à ce jour, vous pensez avoir perdues.

# LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE

2022

GRÉOUX-LES-BAINS  
CENTRE DE CONGRÈS

## AMANT À MI-TEMPS

VENDEDI 18  
MARS

À 20H30

## LE DÎNER DE CONS

JEUDI 31  
MARS

À 20H30

**ICI**  
et nulle part ailleurs !

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

GRÉOUX-LES-BAINS  QUINSON  
 MANOSQUE  RIEZ  
 ORAISON  VALENSOLE

 VENTE EN LIGNE : [durance-luberon-verdon.com](http://durance-luberon-verdon.com)