

#165 • SEPTEMBRE 2022
www.mouv-in.com



GRATUIT

Alpes de Haute-Provence

CAHIERSPORT | CAHIER EMPLOI-FORMATION | SORTIES

MON

GIANT-FIT



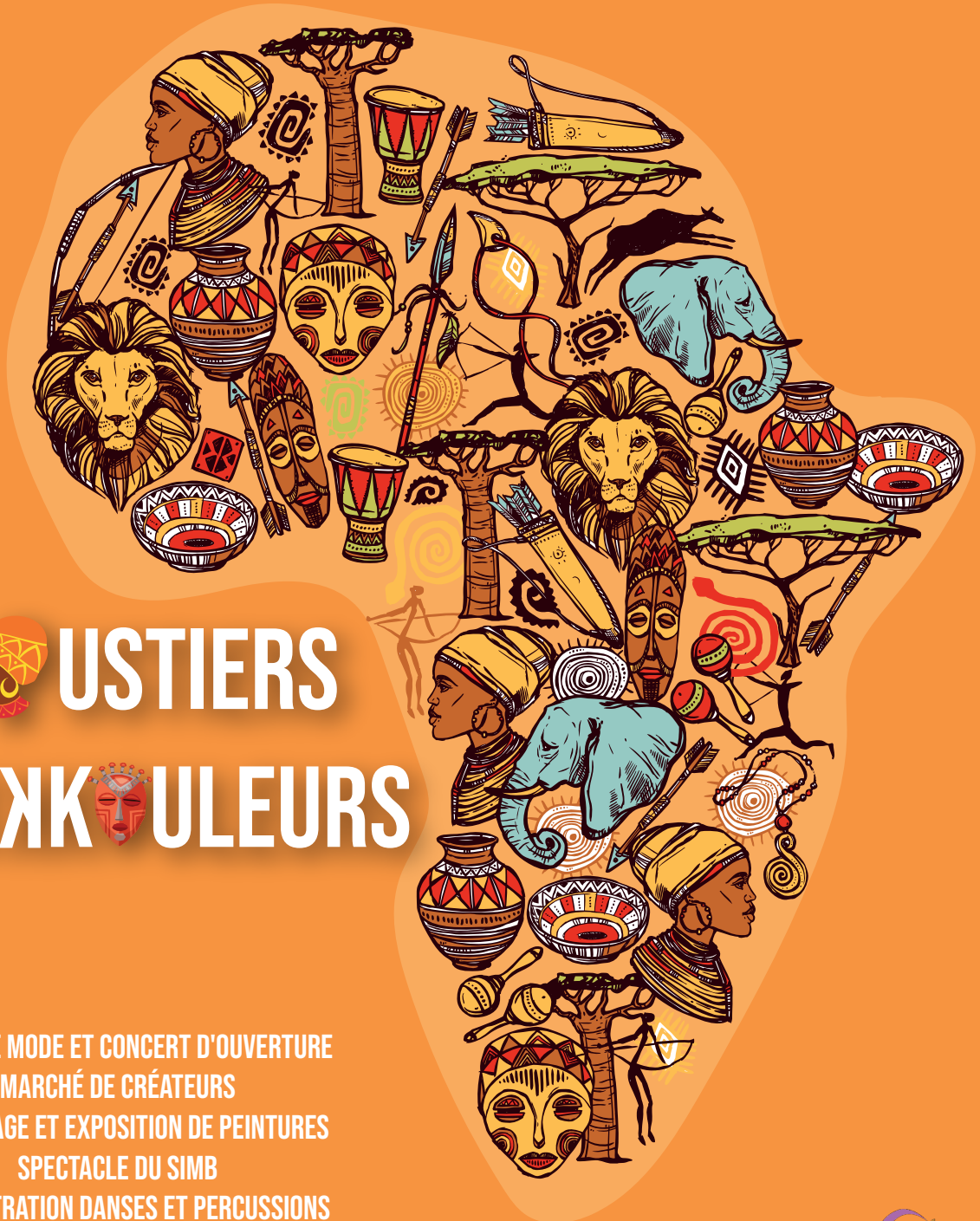
**Nouvel endroit,
nouveau nom,
même salle de sport !**

ZA LA CARRETIERE, VOLX

www.giant-fit.fr

MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

DU VENDREDI 23 AU DIMANCHE 25
SEPTEMBRE 2022



M  USTIERS
T  U  K  ULEURS

DÉFILÉ DE MODE ET CONCERT D'OUVERTURE
MARCHÉ DE CRÉATEURS
VERNISSAGE ET EXPOSITION DE PEINTURES
SPECTACLE DU SIMB
DÉMONSTRATION DANSES ET PERCUSSIONS

PLUS D'INFORMATIONS WWW.MOUSTIERS.FR

16
ANS

édito #165 • SEPTEMBRE 2022

MAGAZINE MOUV'IN

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

NE PEUT ÊTRE VENDU // NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE
TOUTE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE, EST INTERDITE
(ART. L.335 À L.339-10 DU CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE)
CRÉDIT PHOTO : ADOBESTOCK - FREEPIK

DIRECTRICE DE PUBLICATION
& RÉDACTRICE EN CHEF

SOPHIE GUIOU

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

GRAPHISME & IMPRESSION

AGENCE SOF'COMMUNICATION

QUARTIER MERINE

04410 SAINT-JURS

contact@sofcommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com

Après cette petite pause estivale qui fait du bien à tout le monde, les batteries sont rechargées à bloc pour commencer ce mois de septembre ! Alors que les écoliers ont retrouvé les copains et les copines, c'est le moment pour les parents de faire un peu le point et pour certains de se reprendre en main surtout sur le plan sportif. Cela tombe bien, ce numéro de rentrée vous donne les bonnes adresses pour reprendre ou tout simplement commencer une activité physique et se remettre en forme. Vous pourrez vous remuscler chez Giant Fit à Volx (anciennement Gigafit à Ste Tulle), grâce aux conseils avisés des coachs. Si vous préférez les activités sportives aquatiques, alors, il faut pousser les portes de votre centre aquatique So Swim à Manosque. Pour avoir un corps gracieux et élancé, rendez-vous vite à l'Atelier de la Danse et au Centre Pilates à Manosque. Vous pourrez choisir la discipline qui vous convient le mieux.

N'oubliez pas non plus que vous pouvez aussi pratiquer une activité sportive en club associatif : handball, rugby, basket-ball ou encore athlétisme. Vous trouverez leurs coordonnées dans le cahier sport.

Pour celles et ceux qui voudraient prendre en main leur vie professionnelle, le cahier emploi-formation est plein de ressources pour vous donner des conseils et idées de formation. Vous trouverez certainement votre voie !

Et ce n'est pas parce que la saison d'été touche à sa fin que les animations et festivités ont cessé ! Le mois de septembre est encore propice à la détente... Retrouvez encore des idées pour sortir en famille et vous divertir. Les amateurs de jazz ne sont pas en reste avec le Gréoux Jazz Festival, qui rencontre tous les ans un franc succès.

Et bien entendu on n'oublie pas de soutenir les commerces et artisans locaux qui ont toujours besoin de nous tous, d'ailleurs vous pouvez tenter de gagner un bon d'achat en participant au grand jeu Osco Cadeaux.

Je vous souhaite un bon mois de septembre, une bonne lecture et vous donne rendez-vous en octobre pour le prochain numéro !

Sophie Guiou

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

À Manosque, Actual recrute dans TOUS les secteurs d'activité.

(BTP, Industrie, Restauration collective,
Tertiaire, Secteur agricole...)

**NOUS AVONS FORCÉMENT
UN TRAVAIL POUR VOUS !**



actual

CONSTRUISONS ENSEMBLE
VOTRE TRAVAIL



ACTUAL MANOSQUE

Parc d'activité l'Agora

Chemin Champs de Pruniers - 04100 MANOSQUE

04 82 75 10 60

actual.manosque@groupeactual.eu



Sur présentation de ce coupon,
un **cadeau de bienvenue**
vous sera remis pour toute inscription
jusqu'au 31/10/2022

Rendez-vous vite dans votre agence
Actual Manosque !

TRAVAIL INTERIMAIRE | RECRUTEMENT | ACCOMPAGNEMENT | FORMATION

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



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

SORTIE LE 7 SEPTEMBRE



REVOIR PARIS

Virginie Efira, Benoît Magimel, Grégoire Colin

A Paris, Mia est prise dans un attentat dans une brasserie. Trois mois plus tard, alors qu'elle n'a toujours pas réussi à reprendre le cours de sa vie et qu'elle ne se rappelle de l'évènement que par bribes, Mia décide d'enquêter dans sa mémoire pour retrouver le chemin d'un bonheur possible.



TOUT LE MONDE AIME JEANNE

Blanche Gardin, Laurent Lafitte, Maxence Tual

Tout le monde a toujours aimé Jeanne. Aujourd'hui, elle se déteste. Surendettée, elle doit se rendre à Lisbonne et mettre en vente l'appartement de sa mère disparue un an auparavant. À l'aéroport elle tombe sur Jean, un ancien camarade de lycée fantasque et quelque peu envahissant.

SORTIE LE 14 SEPTEMBRE



CANAILLES

François Cluzet, José Garcia, Doria Tillier

Suite à un casse qui a mal tourné, Antoine blessé à la jambe, débarque de force chez Elias pour se trouver une planque. Rien ne destinait le braqueur, un rien anarchiste, à croiser la route de ce prof d'histoire sans histoires. S'engage alors un étrange rapport entre les deux hommes où se mêlent emprise et complicité. Mais c'était sans compter sur Lucie, l'enquêtrice un peu spéciale, chargée de l'affaire...



TOUT FOUT LE CAMP

Thomas Scimeca, Jonathan Capdevielle, Léonie Dahan-Lamort

Dans une ville du Nord de la France, Thomas, pigiste au journal local, doit faire le portrait d'Usé, musicien atypique et ancien candidat à l'élection municipale. Tandis que les deux hommes apprennent à se connaître, ils découvrent, le corps inanimé de Jojo. Mais ce dernier ressuscite...

SORTIE LE 21 SEPTEMBRE



LES ENFANTS DES AUTRES

Antonia Buresi, Yamée Coutu, Virginie Efira

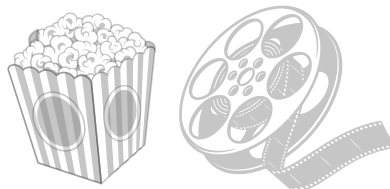
Rachel a 40 ans, pas d'enfant. Elle aime sa vie : ses élèves du lycée, ses amis, ses ex, ses cours de guitare. En tombant amoureuse d'Ali, elle s'attache à Leila, sa fille de 4 ans. Elle la borde, la soigne, et l'aime comme la sienne. Mais aimer les enfants des autres, c'est un risque à prendre...



UNE BELLE COURSE

Line Renaud, Dany Boon, Alice Isaaz

Madeleine, 92 ans, appelle un taxi pour rejoindre la maison de retraite où elle doit vivre désormais. Elle demande à Charles, un chauffeur un peu désabusé, de passer par les lieux qui ont compté dans sa vie, pour les revoir une dernière fois. Peu à peu, au détour des rues de Paris, surgit un passé hors du commun qui bouleverse Charles.



SORTIE LE 28 SEPTEMBRE



LE SIXIÈME ENFANT

Sara Giraudeau, Benjamin Lavernhe, Judith Chemla

Franck, ferrailleur, et Meriem ont cinq enfants, un sixième en route, et de sérieux problèmes d'argent. Julien et Anna sont avocats et n'arrivent pas à avoir d'enfant. C'est l'histoire d'un impensable arrangement.

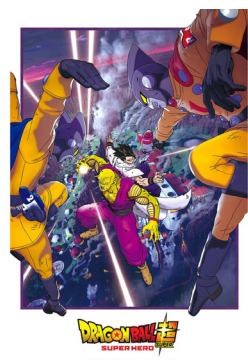


JUMEAUX MAIS PAS TROP

Ahmed Sylla, Bertrand Usclat, Pauline Clément

33 ans après leur naissance, deux frères jumeaux découvrent soudainement l'existence l'un de l'autre... Pour Grégoire et Anthony, la surprise est d'autant plus grande que l'un est blanc, l'autre noir ! Mais leur couleur de peau est loin d'être la seule chose qui les différencie !

SORTIE LE 5 OCTOBRE



DRAGON BALL SUPER : SUPER HERO

Masako Nozawa, Masako Nozawa, Toshio Furuwaka

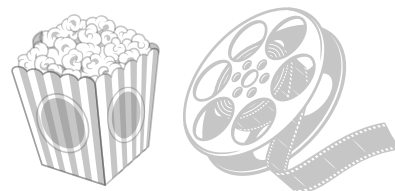
L'armée du Ruban Rouge avait été détruite par Son Goku, mais des individus ont décidé de la faire renaître. Ils ont ainsi créé les cyborgs ultimes, Gamma 1 et Gamma 2. Autoproclamés les « Super Héros », ils lancent une attaque contre Piccolo et Son Gohan. Quel est le but de cette nouvelle organisation du Ruban Rouge ?



NOVEMBRE

Jean Dujardin, Anaïs Demoustier, Sandrine Kiberlain

Une plongée au cœur de l'Anti-Terrorisme pendant les 5 jours d'enquête qui ont suivi les attentats du 13 novembre. ...

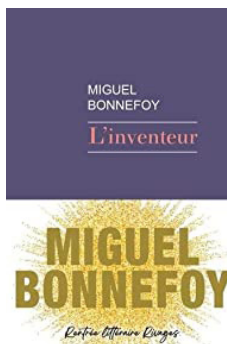


MAIS AUSSI À L'AFFICHE...



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'INVENTEUR



Miguel Bonnefoy - Editions Rivages

Voici l'étonnante histoire d'Augustin Mouchot personnage du XIXème siècle qui a inventé l'énergie solaire. De sa rencontre avec Napoléon III à sa participation à l'exposition universelle de 1878, Miguel Bonnefoy nous conte avec tendresse et malice la vie de ce précurseur qui finira dans la misère, oublié de tous.

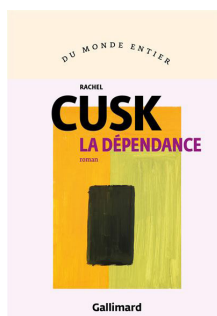
UNE HEURE DE FERVEUR



**Muriel Barbery
 Editions Actes Sud**

Un japonais, amant d'une Française, perd sa légèreté le jour où celle-ci lui interdit d'approcher l'enfant née de leur liaison. Bouleversé, il accepte pourtant la cruelle injonction et va dorénavant passer sa vie à observer sa fille au fil d'images volées. Merveilleux complément du précédent roman de Muriel Barbery "une rose seule", une heure de ferveur est un roman poignant et poétique.

LA DÉPENDANCE



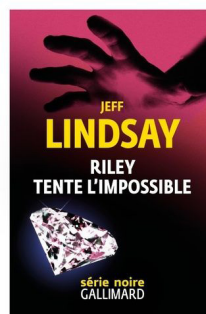
Rachel Cusk - Editions Gallimard

M, romancière, et son mari possèdent sur leur propriété une dépendance reconvertie en résidence d'artistes. M rêve d'y accueillir un jour L, un peintre à la renommée mondiale. Quand L accepte, il arrive avec une ravissante jeune femme. Entre-temps, la fille de M et son compagnon ont également débarqué... Un huis clos fascinant qui décortique avec précision les rapports humains.



POLICIER

RILEY TENTE L'IMPOSSIBLE

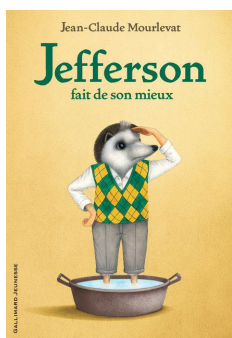


Jeff Lindsay - Editions Gallimard

Jeff Lindsay, auteur de la série Dexter, revient avec un personnage haut en couleurs : un artiste du cambriolage capable des exploits les plus fous qui prépare ses coups avec minutie et avec une audace hors du commun. Mais un agent du FBI est à ses trousses et à peut-être trouvé la faille... Beaucoup d'humour et de rythme pour ce formidable polar !



JEUNESSE

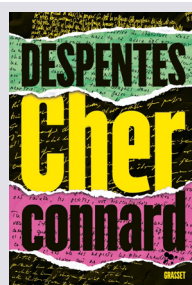


JEFFERSON FAIT DE SON MIEUX

**Jean-Claude Mourlevat
 Editions Gallimard Jeunesse**

Quatre ans après l'expédition Ballardeau, la vie a repris son cours pour Jefferson le hérisson et Gilbert le cochon. Mais quand Simone, leur ancienne compagne de voyage, disparaît, ils se lancent sur ses traces. Oscillant entre le policier et la fable, La suite de "Jefferson" est une réussite pleine de finesse et d'humour. A partir de 9 ans.

A NE PAS MANQUER...



CHER CONNARD

Virginie Despentes - Editions Grasset

"Cher connard,
 J'ai lu ce que tu as publié sur ton compte Insta. Tu es comme un pigeon qui m'aurait chié sur l'épaule en passant. C'est salissant, et très désagréable. Ouin ouin ouin je suis une petite baltringue qui n'intéresse personne et je couine comme un chihuahua parce que je rêve qu'on

me remarque. Gloire aux réseaux sociaux : tu l'as eu, ton quart d'heure de gloire. La preuve : je t'écris. »

INFO

Virginie Despentes sera présente aux Correspondances de Manosque...



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

BARAKA JEUX

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

le Barjoc

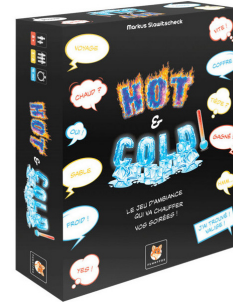
03 Rue du Dr Honorat
Digne-les-Bains Tél. 04 92 83 92 87

HOT ET COLD

A partir de 8 ans – 15 minutes – 3 à 8 joueurs

Faites deviner votre température à votre partenaire en fonction de votre mot secret commun ! Arriverez-vous à lui faire comprendre que votre indice est très proche (chaud), plutôt similaire (tiède) ou rien à voir (froid) de votre mot secret ?

Soyez rapides et malins car vos adversaires seront prêts à tout pour marquer des points !!



AMBIANCE

FAMILLE



LES BATISSEURS - MOYEN-AGE

A partir de 10 ans – 30 minutes – 2 à 4 joueurs

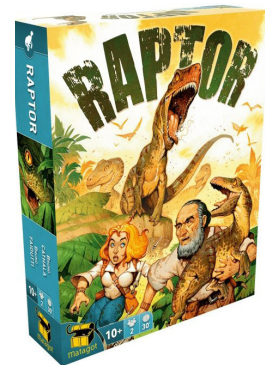
Serez-vous celui qui réussira à élever un cathédrale ? Les batisseurs Moyen Age est un jeu de cartes et de stratégie simple et rapide. Choisissez bien vos ouvriers-compagnons et réalisez les bâtiments les plus audacieux et remporter la victoire bien sûr !!

Les batisseurs existent en 2 versions : Moyen Age et Antiquité

RAPTOR

A partir de 10 ans – 305 minutes – 2 joueurs

Vivez un combat épique qui oppose les dinosaures aux paléontologues. Pour les uns, la mission sera de capturer les petits vivants ou de neutraliser la mère. Pour les autres, réussir à survivre et sauver ses petits, en éliminant les scientifiques ! Que la traque commence, que le meilleur gagne !! Raptor est un jeu de cartes et de plateau très tactique, choisissez bien vos cartes Actions pour ne pas vous faire piéger par votre adversaire !



JEU À DEUX

ENFANT



LE MONSTRE DES COULEURS

A partir de 4 ans – 20 minutes – 2 à 5 joueurs

Inspiré du Best Seller « la couleur des émotions » ce jeu permettra aux plus jeunes d'exprimer leurs émotions et surtout de les structurer. Le monstre des couleurs, ne sait pas ce qui lui arrive, toutes ses émotions sont chamboulées!!! Il faut l'aider à les réunir et à les relier aux événements qui les déclenchent. Il s'agit autant d'un jeu coopératif que d'un outil, grâce auquel même les adultes peuvent apprendre sur leurs émotions !!

WINGSPAN

A partir de 10 ans – 1h à 2h – 1 à 5 joueurs

Vous aimez les oiseaux, alors vous allez l'adorer ! Wingspan est un jeu de stratégie primé et relaxant. Chaque oiseau dont vous posez la carte déclenche un enchaînement de combinaisons puissantes dans l'un de vos 3 habitats. Votre but est de découvrir et d'attirer les meilleurs oiseaux dans votre réseau de réserves naturelles. Vous serez des amoureux des oiseaux, des chercheurs, des observateurs, ornithologues ou collectionneurs. Sa thématique innovante et sa mécanique fluide et rapide, sans compter ses belles illustrations, vous fera aussi tomber amoureux de ce jeu !!



EXPERT

GRÉOUX JAZZ FESTIVAL

LA 8^E EDITION SE DÉROULERA

DU 14 AU 18 SEPTEMBRE



GRÉOUX-LES-BAINS

Moment très attendu tous les ans, le Gréoux Jazz Festival vous promet une 8^e édition avec de belles surprises. C'est l'occasion de découvrir les différents courants du jazz, des origines aux années 50, une musique festive, dansante, swinguante, populaire qui rassemble les plus jeunes comme les moins jeunes.

Après une édition 2021 plus que réussie, le concert d'ouverture a été donné à guichets fermés; **FestiGréoux continue sur sa lancée avec l'organisation de la 8^e édition du Gréoux Jazz Festival.** Pour cet événement musical de rentrée très attendu, Gréoux-les-Bains, va vivre au rythme du jazz pendant 5 jours. Que vous soyez de passage dans la cité gry-sélienne ou résident, ne manquez pas cette 8^e édition riche en jazz.. Et qu'on se le dise, le jazz n'est pas « ringard », bien au contraire !

LE FESTIVAL

Comme tous les ans, **le festival est l'occasion d'accueillir des artistes connus et reconnus de la scène internationale du jazz** avec des musiciens de la jeune génération qui vont chercher leur inspiration dans les racines de cette musique intemporelle qu'est le jazz. **Les hommages aux plus grands compositeurs du début du 20^e siècle aux années 50, qui ont écrit les plus belles pages du jazz «traditionnel» ou «classique» seront rendus durant toute la durée du festival.** Une belle programmation est prévue et ne manquera pas de vous ravir !

LA PROGRAMMATION

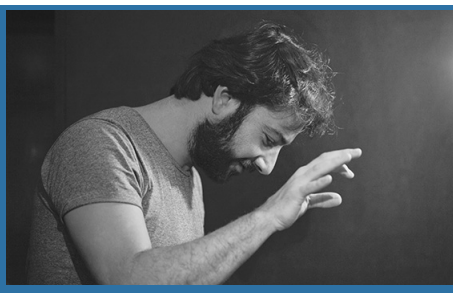
Mercredi 14 septembre > 20h30

Tout bon festival commence avec un concert d'ouverture. Cette année c'est **The Big Marteen's et les Danseurs Swing (Swing Dance)** qui aura l'honneur de lancer le festival.



Ce groupe réunit des passionnés de musique des années 40-50 et deux couples de danseurs

professionnels et compétiteurs redoutables. C'est une immersion au plus profond de cette musique festive et dansante qu'est le swing qui vous attend. Pour celles et ceux qui ne savent pas bien ce qu'est le swing, c'est très simple : il s'agit d'un jazz enjoué, populaire sur lequel on danse. Lindy hop, charleston, boogie-woogie et même le bon vieux rock des années 50 illustrent tous ces courants d'un jazz qui se danse autant qu'il s'écoute. The Big Marteen's puise les classiques de cette musique festive et dansante, inspirée du blues, basée encore et toujours sur l'improvisation. Il déploie avec brio l'énergie endiablée, la frénésie, l'enthousiasme, chers aux soirées de l'immédiat après-guerre, l'adrénaline des danseurs. Quadruple champions du monde de boogie-woogie, véritables professionnels, compétiteurs redoutables et amoureux de swing dance qu'ils enseignent à l'international, William et Maeva, unis à la ville comme à la scène, dansent ensemble depuis près de 20 ans. La passion, la complicité et la fantaisie qui réunissent musiciens et danseurs présagent un show de folie qui restera dans les mémoires.



Jeudi 15 septembre > 20h30

Le deuxième concert ne sera autre que celui de **Julien Brunetaud Quintet (blues, boogie, swing)** qui vous proposera de la musique qui bouge, qui booste, qui revigore.

Autodidacte, Julien Brunetaud commence le piano à 7 ans et passe des heures à écouter et reprendre les solos des plus grands. Il poursuit son apprentissage, aux sources du blues et du jazz, aux Etats-Unis où il accompagne des artistes de renom tels Chuck Berry, BB King ou Evan Christopher. Ambassadeur du boogie,

du groove et du blues, pianiste « classique » ou « stride » d'exception, compositeur, chanteur, Julien Brunetaud a tous les talents. Julien Brunetaud est, à Gréoux-les-Bains, « Comme à la maison », et revient avec son trio rejoint par Vincent Strazzieri, au saxophone, multiinstrumentiste, et Romain Morello, au trombone, passionné de musiques actuelles. Boogie, swing, blues : **Julien Brunetaud Quintet, c'est une formidable palette de couleurs musicales, une alchimie magique entre rythme et mélodie.**

Vendredi 16 septembre > 20h30

Pour cette troisième soirée dédiée au jazz, **Django Allstars (jazz Manouche)** ce quintet vous envoutera avec ses rythmes enflammés.



Django AllStars maintient la flamme, s'inscrit dans la lignée du célèbre quintette du Hot Club de France créé en 1934, fait entendre, dans le monde entier, lors des grands festivals et sur les scènes prestigieuses, la plus libre et exaltante des musiques. La musique ancrée dans la tradition coule dans les veines de Samson Schmitt, l'un des plus éminents guitaristes manouches. Au fil des années, il a imposé sa griffe : un jeu précis et élégant, une virtuosité sans faille et de généreuses compositions. Pierre Blanchard a débuté par le violon classique, a fréquenté la fosse d'orchestre avant de se convertir au jazz. Il a parcouru nombre de pays, a joué avec les plus grands, dont Stéphane Grappelli qui l'a adoucé.

Il a la passion de l'instrument, de l'enseignement, de la transmission et a longtemps été le violoniste de Thomas Dutronc. Ludovic Beier n'est pas un accordéoniste qui joue « entre autres » du jazz. C'est un vrai jazzman, à la carrière impressionnante, qui joue de l'accordéon. **Entre héritage de Django et compositions originales, résolument modernes, talent, virtuosité, lyrisme se conjuguent, incarnent le poids de la tradition, transcendent les couleurs, accents envoûtants, mystérieux de la musique gypsie.**

Samedi 17 septembre > 20h30

Pour cet avant dernier concert de ce festival, **Satchmocracy «Joyeux hommage à Louis Armstrong»** Jérôme Etcheberry est, dans l'univers du jazz, l'un des meilleurs spécialistes des années 30 à 40.

Il promène sur toutes les scènes une maîtrise de l'instrument et une culture musicale qui n'ont d'égaux que son aisance et sa fantaisie naturelles. Personne sans doute mieux que lui ne pouvait légitimement rendre hommage à l'une des plus grandes légendes du jazz, maître incontesté de la trompette. Cinquante ans après la mort de Louis Armstrong, Jérôme Etcheberry a constitué un octet, qu'il se plaît à appeler son «Popstet», composé de jeunes musiciens talentueux, incontournables de la scène jazzistique actuelle. Il a écrit des arrangements swinguants, dynamiques, non pas une imitation, mais une interprétation respectueuse, rayonnante, sur des compositions et des morceaux, interprétés par le roi Louis, qui ont marqué l'histoire du jazz : « When The Saints Go Marching In », « Struttin' with some BBQ », « Potato Head Blues » ... Deux trompettes et deux saxophones, ténor et alto ou baryton et clarinette, une solide section rythmique, guitare, contrebasse, piano et batterie, presque un big band, assènent **une musique pleine de fraîcheur.** Vive la Satchmocracy !

Dimanche 18 septembre > 17h30

Olivier Franc Quintet « Sidney Bechet à jamais » clôturera cette 8e édition du festival.



La musique est inscrite dans les gènes d'Olivier Franc. Son père, René, clarinettiste, s'est produit avec certains des orchestres qui ont accompagné le charismatique Sidney Bechet. Son fils n'est autre que Jean-Baptiste, pianiste reconnu de swing, stride et blues, surnommé « Little Fats », avec lequel il partage souvent la scène. **Olivier Franc, saxophone soprano est un fabuleux musicien dont le jeu et la parfaite maîtrise instrumentale, ancrés dans la grande tradition du jazz sont universellement reconnus. Gréoux Jazz Festival a l'honneur d'accueillir Olivier Franc Quintet, formation qui réunit de longue date les musiciens chevronnés et passionnés que sont Gilles Chevaucherie, contrebasse, Benoît de Flamesnil, trombone, Thomas Racine, batterie, et Jean-Baptiste Franc au piano.** Occasion unique de retrouver les incontournables de Sidney Bechet, des pépites parfois méconnues et quelques grands standards du jazz qu'il aimait jouer. Découvrez une puissance et une profondeur d'interprétation qui, sans se départir d'une touche personnelle, confinent à une forme de spiritualité.

LE OFF DU FESTIVAL DU 5 AU 10 SEPTEMBRE

Comme chaque année, les restaurants partenaires du festival proposent les dîners jazz chaque soir du 5 au 10 septembre. Pensez à réserver directement auprès des restaurants...



Andrea Capparos et Emile Melenchon - Jazz « brésilien »

Andrea Capparos est la fille d'une chanteuse brésilienne, carioca, et d'un père Instrumentiste de jazz. Adolescente, elle suit un cursus classique au Conservatoire avant d'être attirée par le jazz et les musiques brésiliennes. Émile Melenchon conjugue une solide formation de guitariste classique et de jazz et une virtuosité qu'il met au service de l'accompa-

gnement ou de la composition. Leur duo, qu'ils transportent, comme leurs formations respectives, au delà de l'Hexagone, constitue une véritable pépite musicale précieuse, brute, rare, une musique métissée, comme sont la musique et le peuple brésilien, comme le sont les origines musicales d'Andréa et d'Emile.

Lundi 05/09 :

Le Chemin Neuf - 04 92 78 01 06

Mardi 06/09 :

La Terrasse des Marronniers - 04 92 74 23 24

Mercredi 07/09 :

La Villa Castellane - 04 13 37 46 06



« Duo Täl » - Aurélie Tropez et Alexis Lambert - Jazz du monde

Aurélie Tropez qui débute la clarinette dès son plus jeune âge, est médaillée d'or en saxophone classique ou en musique de chambre avant d'orienter sa carrière de clarinettiste vers le monde du jazz. Alexis Lambert, multi-instrumentiste, riche d'un impressionnant vocabulaire sonore, se nourrit de mélodies traditionnelles brésiliennes, choros, et de compositions empreintes de swing et de musiques du monde. Un duo haut en couleurs qui mêle joie, originalité et émotions

Jeudi 08/09 :

L'Arlequin - 06 43 77 38 39

Vendredi 09/09 :

Café Colombo - 04 92 78 36 51

Samedi 10/09 :

La Villa Borghèse - 04 92 78 00 91



GRÉOUX JAZZ FESTIVAL

Centre de Congrès L'Étoile - Salle Giono
Avenue Brossolette - 04800 - Gréoux-les-Bains
Tél. 04 92 78 01 08

Plein tarif : 20 euros - Tarif réduit : 16€*
Gratuit pour les moins de 12 ans

→ LES BONS PLANS

Tarif 3 concerts au choix : 48 €
Tarif 4 concerts au choix : 60 €
Tarif pour les 5 concerts : 70 €

Vente des billets dans les bureaux d'information touristique Gréoux-les-Bains, Manosque, Oraison, Quinson, Riez et Valensole. Sur place, 45 minutes avant le concert selon les disponibilités

En ligne, voir modalités sur
www.greouxjazzfestival.com

(*demandeurs d'emploi, moins de 25 ans, groupes à partir de 10 personnes et Comités d'entreprises - sur justificatif)



MONA LISA : PANIERS PRODUCTEURS CONSOMMONS, LOCAL ET SAIN !



L'ASSOCIATION MONA LISA PANIERS PRODUCTEURS

En 2002, un groupe de consommateurs de Sainte-Tulle contacte Robert Salicis, maraîcher bio à Saint-Martin-les-Eaux. L'AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) Mona Lisa est née. **Son objectif est de proposer des paniers type avec sa propre production afin de favoriser les circuits courts, les produits locaux et sains.**

Après commande, la distribution se faisait sur Manosque et Sainte-Tulle pour s'étendre jusqu'à Pierrevert. En 2019, pour raisons administratives, l'AMAP se transforme en association, loi 1901, donc à but non lucratif, **s'appelle Mona Lisa Paniers Producteurs.** En 2020, les distributions se font uniquement à **Pierrevert tous les jeudis de 17h30 à 18h30.**

Aujourd'hui ce ne sont pas moins de 130 personnes qui aspirent à une consommation locale en circuit court avec des produits sains et de saison.

QUELS PRODUITS ?

Les bénévoles de l'Association sont en constante recherche de producteurs pour vous proposer toujours plus de produits variés. Il faut savoir que ces derniers sont triés sur le volet et qu'une **visite de leur exploitation est effectuée par l'association afin de vous garantir des produits de qualité.** Actuellement **ce ne sont pas moins de 17 producteurs** qui vous proposent des légumes, du pain, des fromages et des yaourts de chèvre, de brebis, de l'huile d'olive, des céréales telles que des pois chiches, du petit épeautre, des lentilles.

Avoir une alimentation saine avec des produits locaux n'est pas toujours évident ... En vous mettant en relation directement avec les producteurs locaux, l'Association Mona Lisa vous facilite la tâche ! Nous vous expliquons le principe auquel vous allez à tous les coups adhérer...

TERRITOIRE

Vous pourrez aussi acheter des oeufs, des fruits à coques, graines et fruits secs, du miel, des biscuits secs et tartes salées, du jus de pomme, des sirops ou encore des colis de viande comme du boeuf, du veau, de l'agneau ou encore des volailles. Plus ponctuellement en fonction de la saison, vous pourrez commander les noix, le nougat noir ou encore des agrumes venus directement de Sicile ou encore des hydrolats, des eaux florales et des macérats.

Il est important de souligner que la grande majorité des producteurs ont le label Bio, ce qui est gage de qualité.

Pour faire simple en plus d'**avoir alimentation saine, vous allez faire quelques économies puisque les tarifs proposés sont avantageux grâce aux groupements de commandes.**



COMMENT CELA FONCTIONNE ?

Le fonctionnement est très simple, nous vous en disons un peu plus pour que vous aussi vous puissiez changer votre façon de consommer ! Tout d'abord il faut adhérer à l'association avec une cotisation annuelle de 10€. Suite à votre adhésion vous allez recevoir régulièrement les offres des producteurs par mail, **il vous suffira de vous rapprocher directement de ce dernier ou des référents de l'association pour réserver votre panier au plus tard le mardi.** Vous pourrez le récupérer le jeudi entre 17h30 et 18h30 à Pierrevert, sur le parking devant les tennis. C'est un véritable moment de partage et d'échange entre les producteurs et les consommateurs. Notez également que vous pouvez bénéficier d'un panier d'essai sans engagement...



**PROFITEZ VOUS AUSSI DES
CIRCUITS COURTS ET D'UNE
PRODUCTION LOCALE BIO...**

PREMIER MARCHÉ NOCTURNE LE 29 SEPTEMBRE À PIERREVERT

Notez la date dans votre agenda ! **Le jeudi 29 septembre, l'Association Mona Lisa - Paniers de Producteurs organise de 18h à 21h sur la place de la Mairie son premier marché nocturne de producteurs.** Ce sera l'occasion de venir flâner devant les étals des producteurs pour la plupart bio, pour **découvrir les pépites culinaires** : légumes, pains, œufs et coffrets vinaigres, sels aromatisés, tisanes et sirops, biscuits et tartes salées et/ou sucrées, volailles, fruits et jus de pomme, miel, pâtes et céréales huile d'olive et huiles essentielles de lavande, fromages de chèvre, hydrolats... **C'est un moment d'échange, de convivialité qui vous attend. Les membres de l'Association seront ravis de vous accueillir et vous expliqueront ce qui les anime... Ils vous attendent nombreux et nombreuses.**



MONA LISA - PANIERS PRODUCTEURS

Tél. 07 89 68 98 61

monique.wittebrood@orange.fr

<http://monalisapaniersproducteurs.org/>

Facebook : @MonaLisaPaniersProducteurs

" LE DIVORCE À LA MARSEILLAISE !" POUR LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE LE 23 SEPTEMBRE À GRÉOUX

C'est une comédie irresistible qui vous attend le 23 septembre dans le cadre des Soirées de l'Etoile à Gréoux-les-Bains. Avec comme thème le divorce, qui est en principe quelque chose de dramatique, les deux acteurs vont vous prouver le contraire...



GRÉOUX-LES-BAINS

"LE DIVORCE À LA MARSEILLAISE"

José, le càcou, et Jennyfer la cagole décident de mettre fin à leur union et de divorcer. Inutile de vous dire que cela va faire des étincelles ! Cette séparation va prendre des proportions extravagantes et les deux protagonistes ne vont en aucun cas cacher leurs émotions. Vous allez être témoin de ce grand déballage de ressentiments pour un «divorce à la marseillaise». Vous allez assister à tout sans exception, que ce soit de l'annonce de la séparation dans un restaurant chinois tout tristounet à la présentation du nouveau petit ami de Jennyfer. Et comme pour tout divorce, il faut passer chez un avocat, là encore, c'est devant vous que la scène va se passer, sans oublier le partage sans concession du mobilier ou autres règlements de compte. Avec son final ébouriffant, cette comédie va vous entraîner dans un tourbillon de rires...



LE POINT DE VUE DE L'AUTEUR

Pour Jean Jaque, auteur de la pièce même si le divorce est quelque chose de dramatique souvent traité en mode pathos, il a eu envie d'aborder le sujet sous un angle différent : celui de la comédie avec deux personnages fétiches, le càcou et la cagole. Dans les divorces il y a bien souvent des non-dits, des souffrances cachées; ici, avec les deux personnages, il n'y a aucun interdit, tout est déballé sans filtre et les vérités deviennent bonnes à dire et entraînent de vrais fous rires mais aussi de la sympathie envers ces deux personnages cabossés par ce qui leur arrive...



"Le Divorce à la Marseillaise"
Vendredi 23 septembre à 20h30.
Plein tarif : 15€
Tarif réduit : 12€
Gratuit moins de 12 ans.

Centre de Congrès de l'Etoile
Salle Mistral - Avenue Pierre Brossolette
04800 Gréoux-les-Bains

Résa : Offices de Tourisme de la DLVA :
Oraison, Manosque, Gréoux-les-Bains,
Riez, Quinson, Valensole
ou sur
www.durance-luberon-verdon.com et www.greoux-les-bains.com

L'association Horizon très active dans le village de Puimoisson propose deux fois par mois un atelier destiné aux enfants de 0 à 3 ans et leurs accompagnants pour favoriser la sociabilisation et l'éveil...

PUIMOISSON

GRIBOUILLE QU'EST-CE-QUE C'EST ?

Gribouille est une activité de l'association Horizon. **C'est un atelier de rencontre pour les enfants de zéro à trois ans et de leur accompagnateur** (parents, grands-parents, assistantes maternelles). Il accueille deux fois par mois le premier et le troisième jeudi du mois de 15h30 à 18 heures à la salle polyvalente, plusieurs enfants de la commune de Puimoisson et de certaines communes voisines.

Cet atelier permet aux enfants de se familiariser par le jeu à la présence d'autres enfants et d'autres adultes, à se socialiser, à se préparer à l'entrée à l'école maternelle.

Cette rencontre permet aussi aux adultes qui les accompagnent d'échanger et de sortir de leur isolement. **Les bénévoles qui chapotent cet atelier disposent de tapis, de jeux, de livres... mis à disposition de tout un chacun pour toucher, jouer, découvrir et s'éveiller tout en tissant des liens avec les autres enfants et les adultes présents.** Plusieurs fois dans l'année, une intervenante en musique vient pour interagir avec le groupe. D'autre part, une fois par mois une éducatrice de l'association ALPE et sa TURBOLUDO (jeux rassemblés dans un fourgon) qui se déplace dans certaines crèches du département, intervient également (séance subventionnée par la CAF).

APPEL À BÉNÉVOLES

L'association Horizon lance un appel à candidature à des bénévoles qui voudraient bien s'occuper de cette activité en binôme avec des personnes déjà initiées. Par ailleurs, l'association Horizon vous informe qu'à compter de septembre 2022, plusieurs enfants inscrits à l'activité GRIBOUILLE vont rentrer à l'école maternelle, aussi un renouvellement des participants sera nécessaire...



Association Horizon
Brigitte LEN : 06 19 39 48 28
Odile GIRARD BEGUIER : 06 88 49 39 76



SCHMIDT MANOSQUE : JOYEUX ANNIVERSAIRE !!!

Ce mois de septembre est synonyme d'anniversaire pour l'enseigne Schmidt Manosque. En effet cela fait maintenant 10 ans que l'enseigne a ouvert ses portes dans la cité manosquine. Pour l'occasion, l'équipe vous a réservé pour ce mois-ci des offres exceptionnelles !



MANOSQUE



Si le magasin fête cette année ses 10 ans de présence à Manosque, la marque Schmidt fête quant à elle ses 64 ans d'existence !

Du 1^{er} au 30 septembre, c'est une avalanche de cadeaux qui vous attend dans votre nouveau magasin situé au 273 avenue du 1er Mai à Manosque...

SEPTEMBRE : MOIS EXCEPTIONNEL !

Vous avez des projets pour votre cuisine ou votre dressing ? **Le mois de septembre est LE mois à ne pas louper et la dernière ligne droite pour concrétiser votre projet avant les fêtes de fin d'année !** C'est le moment de pousser les portes et de venir **découvrir les nombreuses offres** de ce mois assez exceptionnel. Petit plus : **pour tout projet signé repartez avec des cadeaux^(*) !**

Parmi ces cadeaux, ce sont **les accessoires All-in de Franke d'une valeur de 159€TTC qui seront livrés avec votre évier FRANKE et votre future cuisine Schmidt.** Conçu pour gagner du temps et de l'espace, All-in permet la personnalisation de l'espace de travail en permettant de passer facilement d'une tâche à l'autre grâce à son support télescopique qui intègre une planche à découper et un grand égouttoir.

* Voir conditions en magasin

Les rails extensibles en acier inoxydable s'ajustent pour s'adapter aux éviers jusqu'à 540 mm.



DES OFFRES ET DES CADEAUX TOUT LE MOIS DE SEPTEMBRE POUR LES 10 ANS DE SCHMIDT !

Et ce n'est pas tout ! Suite à la signature de votre projet, **un robot ménager Smeg d'une valeur de 175€TTC vous sera également offert !** Grille pain, bouilloire... vous aurez le choix pour profiter de votre nouvelle cuisine Schmidt.



A mois exceptionnel, conditions exceptionnelles ! Tout est cumulable ! Les offres du fabricant s'ajoutent aux offres locales, celles du fabricant à découvrir prochainement !
Soyez au rendez-vous !

On n'ose parfois pas franchir les portes d'un fabricant de meubles haut de gamme et pourtant **on dessine dans tous les budgets grâce notamment à la gamme FIRST qui diversifie les prix !**

UNE DATE A RETENIR !

Pour clôturer ce mois de festivités, **retenez bien la date du samedi 1er octobre.** En effet l'équipe vous attend à partir de 18h pour **des festivités à ne pas manquer !**

Pour l'occasion, vous pourrez découvrir **une magnifique exposition de voitures de collection**; d'ailleurs l'équipe remercie l'association manosquine ASM pour sa participation. Ensuite **c'est une soirée « Casino »** qui vous attend avec **deux croupiers et des tables de jeux** (de faux billets ainsi que de faux jetons seront distribués. Une remise de lots pour les gagnants aura lieu en fin de soirée); **et pour les passionnés une table de poker sera même dressée.**

L'équipe de votre magasin Schmidt sera ravie de vous accueillir autour d'une dégustation de vins du Domaine des Bergeries et d'un apéro dînatoire. Et pour couronner le tout, un mentaliste agrémentera la soirée avec ses prestations. Alors serez-vous prêts à vous laisser guider ? **Dress code de la soirée : tenue de soirée exigée, en mode James Bond !**

Attention, les places sont limitées alors pour faire partie des privilégiés, venez vite réserver votre soirée en magasin !



SCHMIDT MANOSQUE

Zone Industrielle Saint-Joseph,
273 Av. du 1er Mai, 04100 Manosque

Tél. 06 67 06 83 90

Ouvert : lundi 9h30 - 12h30 et 14h - 16h
Du mardi du vendredi 9h30 - 12h30 et 14h - 18h30
Samedi : 10h - 18h



SCHMIDT

FÊTE SES 10 ANS À MANOSQUE !



10
ANS



SAMEDI | 1^{er} OCTOBRE

18h00

C'EST LA RENTRÉE POUR LA CAPSULE À MANOSQUE !



MANOSQUE

Ça y est ! C'est la rentrée avec une programmation toute fraîche et faite maison rien que pour vous !
Notre dernier voyage sonore de l'année aura lieu au Musée de Préhistoire des Gorges du Verdon avec ISAYA.

Cette saison fait la part belle aux groupes locaux : il est temps de ré-investir la scène de La Capsule - MJC Manosque après ces deux années compliquées...

- Le **Forum des musiciens** ouvrira cette saison pour tous ceux qui souhaitent se rencontrer autour d'un projet musical...
- Une **soirée METAL** en perspective : Azyd Azylum + Snapshot + Castlebravo
- Il sera temps de se lâcher avec **LA soirée électro-pop** BAGARRE + ATOEM + FRED SKITTY [électro] à ne manquer sous aucun prétexte !
- Pour les inconditionnels de **Chinese Man Records** : vivez la Soirée Chinese Man Records - Rumble + Y&M

Enfin, notre **rendez-vous mensuel du jeudi soir mettra en valeur des projets régionaux de qualité en toute intimité**, avec :

- **Sarāï** - poèmes occitans [Cie Montanaro] - Petite salle Jean le Bleu
- **Carte Blanche à Blues Up** - jazz - Petite salle Jean le Bleu
- **Le Jazz au féminin** - conférence / concert Petite salle Jean le Bleu



Toute la programmation est en ligne !
Billetterie sur yurplan.com

Espérant vous retrouver nombreux
et motivés à la rentrée !



VENDREDI 16 SEPTEMBRE

De 17h30 à 21h - MJC

Forum des musiciens :

Vous êtes musicien-ne en quête de groupe ?
Vous êtes un groupe incomplet à la recherche de la perle rare ? Vous cherchez à vous créer un réseau... ? Le Forum des musiciens est une occasion pour les musiciens du territoire d'échanger, de partager, de créer du lien et pourquoi pas, de jouer ensemble !

Le studio de la MJC sera ouvert pour tous ceux qui voudront partager la scène et se rencontrer en musique.

Gratuit / sur inscription au 04 92 72 19 70

En partenariat avec le Pôle Musical de Manosque.

SAMEDI 17 SEPTEMBRE - 17h

MUSÉE DE LA PRÉHISTOIRE QUINSON

#Voyage Sonore 8 avec Isaya [électro folk]

Les jumelles d'Isaya ensorcellent le musée de la préhistoire ! Le duo d'amazones traverse les paysages d'une folk-music chamanique ou d'une country dopée aux rythmes digitaux. Un road-trip qui finit par creuser le sillon pop d'un exaltant voyage intérieur. Sinueux, tribal et ensorcelant...

Concert proposé dans le cadre des journées du Patrimoine, en partenariat avec le Musée de Préhistoire des gorges du Verdon à Quinson, le Département des Alpes de Haute Provence.



SAMEDI 1^{ER} OCTOBRE

Festival EnDurance [cultures urbaines]

Voir descriptif sur la page de la MJC

• GROS MO

Gros Mo, originaire de Perpignan, semble prêt à revenir dans le game avec un nouveau projet en solo. Le rappeur revient en force avec son deuxième album intitulé « Grozo social club », faisant suite à « Les étoiles », sorti en 2018.

• LA MARMITE

Avec La Marmite, c'est le rap qui s'offre un vent de fraîcheur dans le genre. Véritable crew des Alpes-de-Haute-Provence, La Marmite c'est un collectif de 8 rappeurs et 1 beat-maker unis autour des mots, de la langue et surtout de la plume.



• IMOJIS

Imojis évolue dans le rap à travers le mouvement « drill » et la trap. **Originaire de Manosque, il est déjà considéré comme l'un des meilleurs rappeurs de sa ville.**

• OPEN MIC

À l'occasion du concours « Un talent dans mon quartier 2022 », une quinzaine de jeunes artistes prometteurs ont été sélectionnés puis accompagnés par des professionnels de la musique pour réaliser leur première scène en ouverture du Festival EnDurance.

Gratuit / Jardin des Couquières à Manosque

Infos et renseignements

Tél. 04 92 72 19 70 / contact@mjc-manosque.fr
www.mjc-manosque.com

LE PLEIN DE NOUVEAUTÉS À LA MJC POUR CETTE RENTRÉE 2022/2023

La MJC propose un programme d'activités en tout genre pour s'évader, s'amuser, se dépenser, créer, apprendre, comprendre, dans un espace privilégié où le plaisir d'être ensemble prime avant tout !

MANOSQUE



« Se rencontrer, s'enrichir, se questionner, voici les maîtres-mots de cette saison 2022/2023, comme autant d'occasions de nous retrouver ! Besoin les uns des autres, nous vous espérons plus nombreux que jamais pour cette rentrée 2022/2023. Les tarifs des activités sont inchangés pour permettre leur accessibilité au plus grand nombre. »

Reprise des activités le 12 septembre.
Inscriptions ouvertes à partir du 09 sept.

Il est temps de découvrir les nouveautés.

BELABTOUBAP T' BABELOUBAP !

■ **Le Chant Scat** rendu populaire grâce au célèbre dessin animé avec les chats est l'art de chanter sans parole. Pour une ambiance plus sonore, direction Brazil avec la Batuçada qui crée un espace musical cosmopolite (mélange des cultures africaine, portugaise et indienne) fondé sur l'écoute et l'échange et dans le même tempo, la Capoeira pour les enfants, une rencontre entre danse et arts martiaux.

■ **Trois Chorales** avec différents styles vont élargir les tranches d'âges qui commencent dès 8 ans, les ateliers Gym se transforment en Power pilates, Body relax, Body Sculp...

■ Grand retour des Danses de couple avec du Rock, de la Salsa, du Tango argentin et découverte du Théâtre bilingue en anglais et en français... voilà de quoi enrichir les nombreuses activités déjà existantes.

■ Enfin, de nouveaux formats d'ateliers seront proposés avec « **Carnet créatif Â** » et « **Terre ados/adultes** » ainsi que des stages pendant les vacances scolaires.



LES ACTIVITÉS

Arts plastiques, Dessin, Peinture, Petitout's, Terre, Chant Scat, Ensemble vocal, Chorale, Polyphonies, Technique vocale, Capoeira, Danse contemporaine, Danses de couple, Street jazz, Yoga, Gym-Stretching-Pilates, Batucada, Ukulélé, Guitare, Orchestre de guitares, Théâtre, Théâtre international bilingue, Magie, Modélisme ferroviaire, Photo numérique, Provençal, Français Langue Étrangère, Création de décors autour des santons.



LES AUTRES PÔLES DE LA MJC

LE REPAIRE des 14-17 ans poursuit ses expériences d'ouverture au monde et à la citoyenneté après un été riche en aventures.

Les **MUSIQUES ACTUELLES** proposent des accompagnements pour les musiciens et une **belle programmation de concerts** (voir page ci-contre).

L'ESPACE MULTIMÉDIA accompagne les publics vers l'apprentissage des outils informatiques.

LE CAFÉ CULTUREL prend vie avec le **Ciné-Club** et les différentes actions qui se mettent en place.

Enfin, énorme coup de cœur pour la **Junior Asso Skate « enDurance »** dont la création a été soutenue par la MJC avec à l'automne le festival éponyme, le tout premier en matière de cultures urbaines à Manosque.

FESTIVAL ENDURANCE

Samedi 1er Octobre à 14h30

Initié par les jeunes skateurs de junior association Skate enDurance, le **Festival enDurance vous invite à découvrir le talent des jeunes artistes et sportifs qui façonnent la culture urbaine manosquaine au quotidien.**

Au programme : Bidules for Tricks, démonstration de Skate Board par des sportifs de haut niveau, Contest skate et compétition de Skateboard au skate park, tournoi de football au city stade de la Ponsonne, ateliers Danse et Graffiti.

La journée se terminera par un concert à 19h avec GRO MO - LA MARMITE - Imoji - ZeroKatrina

(voir le descriptif page de La Capsule).



Renseignements
Tél. 04 92 72 19 70
contact@mjc-manosque.fr
www.mjc-manosque.com

24 ET 25 SEPTEMBRE CABRIOLETS ET CYCLOS EXPOSÉS À LA SALLE OSCO MANOSCO



MANOSQUE

EXPO-BOURSE 9^{ème} ÉDITION

Ce samedi 24 et ce dimanche 25 septembre ne manquez pas la 9^e expo-bourse du patrimoine roulant à la salle Osco Manosco. Après avoir mis à l'honneur les marques disparues l'année dernière, **cette année, l'ASM, met en avant les cabriolets et cyclos.**

C'est sur le parking de la salle des fêtes de Manosque ainsi qu'à l'intérieur que vous allez pouvoir venir admirer les véhicules. Que ces derniers soient anciens ou plus récents, les collectionneurs de ces véhicules seront ravis de vous faire partager cette passion qui les anime. Pour l'occasion les véhicules auront été bichonnés par leur propriétaire pour vous faire faire un bond quelques années en arrière. Les plus nostalgiques se rappelleront des bolides qui constituent un véritable patrimoine et les plus jeunes découvriront les « ancêtres » de nos véhicules actuels.



Dans la plus grande salle, ce sont les voitures qui seront exposées, la plus petite accueillera quant à elle les motos. Sur le parking extérieur ce sont les véhicules anciens des visiteurs qui seront exposés.

Pour ce mois de septembre et par tradition, l'ASM met à l'honneur les cabriolets et les cyclos. Pour en prendre plein les yeux, le rendez-vous est donné à la salle Osco Manosco. Amateur ou non de mécanique, c'est le rendez-vous à ne manquer sous aucun prétexte.

Alors n'hésitez pas, si vous êtes vous aussi propriétaire d'un véhicule de ce type, à vous y rendre...

L'entrée est entièrement gratuite et ouverte à tous et à toutes : aussi bien aux connaisseurs qu'au grand public !

Pour le côté pratique si vous avez un petit creux ou une petite soif, vous aurez la possibilité de vous restaurer ou de vous hydrater sur place.



9^e Bourse Expo

Organisée par l'ASM

Tél. 06 60 28 75 14 - 06 40 35 92 71

Samedi 24 septembre : 9h - 18h
Dimanche 25 septembre 9h - 17h

Entrée gratuite

Restauration et buvette sur place.
Parking réservé aux véhicules anciens

Cette année l'Amicale des Sapeurs Pompiers de Volx organise un vide grenier le dimanche 25 septembre. C'est l'occasion de vider ses placards et de venir vendre vos trouvailles ce jour-là. Et pour celles et ceux qui n'ont rien à vendre mais qui cherchent la perle rare, venez chiner sur les stands...



VOLX

VIDE GRENIER DE L'AMICALE DES SAPEURS POMPIERS DE VOLX

Ce dimanche 25 septembre, le Centre de Secours de Volx se transforme en véritable paradis pour les chineurs ! **En effet, l'Amicale des Sapeurs Pompiers, après un été plus que difficile, organise un vide grenier.** C'est le moment de faire du tri dans vos placards et de réserver votre emplacement pour vendre objets, livres, bibelots et autres affaires qui ne vous sont plus utiles mais qui feront certainement le bonheur des chineurs.



Tout au long de la journée, vous pourrez vous restaurer puisque des grillades sont prévues ainsi qu'une buvette pour les petites soifs.

Ce sont entre 50 et 55 places de 4 ou 8 m qui sont à pourvoir. Notez que pour des raisons pratiques, il ne sera pas possible de garer les véhicules à côté des emplacements, un parking à quelques mètres seulement sera disponible.

Bien entendu, les fonds récoltés ce jour-là seront au profit de l'Amicale des Sapeurs Pompiers de Volx et serviront tout au long de l'année au bon fonctionnement du centre de secours.



Vide Grenier de l'Amicale
des Sapeurs Pompiers de Volx
Dimanche 25 septembre 2022

Renseignements et réservation de stand
Tél. 06 12 25 45 20

17 > 18
septembre 2022

Profitez des Journées Européennes du Patrimoine pour découvrir Moustiers-Sainte-Marie !



Le grand salon bleu

A la fin du 17^{ème} siècle, furent fabriquées à Moustiers, bien que ce village soit peu accessible, des faïences d'une telle qualité qu'elles devinrent rapidement renommées dans tout le royaume. Deux facteurs permettent de comprendre ce phénomène : un savoir-faire local exceptionnel dans le travail de la terre vernissée, la proximité avec l'Italie, grand pays faïencier, facilitant les influences et les échanges. Dans ce grand salon sont exposées les faïences à décor bleu, provenant des deux manufactures qui ont dominé les débuts de la production : Clérisy et Chéry.

Noni sono chiosi di gruppare le piéce selon les grands courants de décor.

The large blue salon

In the late 17th century, craftsmen of such quality was made in the remote village of Moustiers that it soon became famous throughout the kingdom. Two factors help to explain this phenomenon: exceptional local expertise in working with lead-glazed earthenware, and the proximity to Italy, a major country for faïence, facilitating influences and trade. In this large salon are exhibited items of faïence (ie glazed earthenware) with blue patterns, made by the two factories that dominated the early days of production: Clérisy and Chéry.

We have chosen to group pieces together according to the main axes of decorative patterns.

Il gran salotto blu

A Moustiers, villaggio poco accessibile, alla fine del Seicento furono fabbricate delle maioliche di una tale qualità che divennero rapidamente celebri in tutto il regno. Due fattori permettono di capire questo fenomeno: un'abilità locale eccezionale nel lavorare la terra smaltata e la vicinanza con l'Italia, grande paese di maioliche, facilitando le influenze e gli scambi.

In questo grande salotto sono esposte le maioliche con decori blu, provenienti da due manifatture che hanno dominato i inizi della produzione: Clérisy e Chéry.

Abbiamo scelto di raggruppare i pezzi a seconda delle grandi correnti di decor.



Plus d'informations sur www.moustiers.fr |



UN MOIS DE SEPTEMBRE BIEN REMPLI À MOUSTIERS-SAINTE-MARIE



MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

Le mois de septembre est rythmé par la rentrée des classes et le «train train» quotidien mais ce n'est pas pour autant que les animations et festivités s'arrêtent...

La preuve en est à Moustiers-Sainte-Marie !
Le mois de septembre est rempli de belles animations pour finir l'été en douceur...

C'est un mois de septembre encore prometteur pour ce qui est des festivités et animations au cœur du typique village de Moustiers-Sainte Marie. Notez les dates dans vos agendas pour ne rien manquer !

FÊTE PATRONALE NOTRE-DAME DE BEAUVOIR

Du 31 août au 8 septembre 2022, c'est la fête traditionnelle de Moustiers-Sainte-Marie ! Tous les matins à 5 heures, les villageois sont réveillés en musique par les dianaires, un groupe de musiciens moustierains. Jusqu'au 8 septembre, diverses animations animent le village.



MOUSTIERS TOUKKOLEURS

Du 23 au 25 septembre 2022

Moustiers se met à l'heure africaine en mode «TouKkouleurs ». Défilé de mode et concert d'ouverture, marché de créateurs, vernissage et exposition de peintures, spectacle du Simb, démonstration danses et percussions qui vous feront plonger dans les traditions des Toucouleurs, une ethnie du Sénégal.

Ne manquez pas cet événement qui s'annonce très festif avec en prime le **samedi 24 septembre à 21h sur la Place de l'Eglise, le concert avec Mariaa Siga, candidate à The Voice 2020 qui a été nommée aux victoires du Reggae.** Elle a notamment reçu le prix du jury au Festival Nuits du Sud ainsi que de nombreuses autres récompenses.

SALON DU LIVRE MOUSTIERS À LA PAGE : 5^E ÉDITION : RENCONTRES AUTOUR DU LIVRE ET DE LA BD

La 5^e édition de Moustiers à la Page se tiendra le **Dimanche 18 septembre 2022**, au centre du village, de **10h à 18h**. Un incontournable de la rentrée littéraire à Moustiers-Ste-Marie ! Pour cette nouvelle édition, vous aurez le plaisir de retrouver **René Frégni**, **Sophie de Baere** (qui vient de recevoir le prix Maison de la Presse 2022 pour son roman *Les Ailes Collées*), **Serge Scotto**, **Jacques Salomé** et bien d'autres noms pour une journée mémorable sous l'étoile de Moustiers-Sainte-Marie.





LES JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE

Du samedi 17 au dimanche 18 septembre, découvrez gratuitement la riche histoire du village grâce à des visites guidées !

Au programme :

Samedi 17 septembre

- **Visite guidée du centre ancien du village à 10h** pour une durée d'1h30. Rendez-vous devant l'Office de Tourisme sur la Place de l'Eglise / Limitée à 30 places.
- **Visite guidée de la Maison Clappier à 11h45** pour une durée de 30 minutes / 15 personnes maximum

Réservation obligatoire au 04 92 74 67 84 ou par mail à patrimoine@moustiers.fr

Dimanche 18 septembre

- **Visite guidée de Moustiers et sa chapelle ND de Beauvoir à 10h** pour une durée de 2 heures. Rendez-vous en face de l'Office de Tourisme sur la Place de l'Eglise. Limitée à 30 places

ATTENTION : La Montée vers la chapelle présente un dénivelé positif de 100m avec 262 marches. Les marches sont glissantes, prévoir de bonnes chaussures et bouteille d'eau.

Réservation obligatoire au 04 92 74 67 84 ou par mail à patrimoine@moustiers.fr

Musée de la Faïence

Durant tout le weekend, visite gratuite du Musée pour découvrir la faïence de Moustiers depuis le XVII^{ème} siècle. Découvrez également l'exposition temporaire « Hommage à Picasso » ainsi que de la faïence contemporaine grâce aux faïenciers de Moustiers qui exposent quelques pièces.

Plus de renseignements au 04 92 74 61 64 / Site web : www.musee-moustiers.fr

17-18 septembre 2022 Profitez des Journées Européennes du Patrimoine pour découvrir Moustiers-Sainte-Marie !



Plus d'informations sur www.moustiers.fr |

MAIS AUSSI...

Deux styles... deux expos !

Tout le mois de septembre, vous pouvez venir découvrir les deux expositions à la Galerie de la Bourgade et à la Galerie de l'Ancien Presbytère.

Plus d'informations sur www.moustiers.fr dans la rubrique exposition !



- **Exposition à la Galerie de la Bourgade :**
« Céramiques de Timothée Humbert : Grostesques Oniriques »
Jusqu'au 9 octobre.

- **Exposition à la Galerie de l'Ancien Presbytère :**
« Royaumes Abandonnés », d'Antonin Lainée et Yoko Ischii
en collaboration avec les Docks d'Arles.
Du 10 septembre au 2 octobre. Photographies

Crédit photo : Antonin Lainé



Crédit photo : Yoko Ischii

Flashez le QRCode
Découvrez l'ensemble
des animations
à Moustiers



www.moustiers.fr

Tél. 04 92 31 67 84 - info@moustiers.fr

LA SAISON EST LOIN D'ÊTRE TERMINÉE AU CASINO PARTOUCHE DE GRÉOUX !

Une chose est certaine, c'est qu'au Casino Partouche de Gréoux-les-Bains le mois de septembre est aussi riche en animations que durant la période estivale ! La preuve est là... Entre les dîners blind test, les soirées karaoké et le loto il n'y a pas de quoi s'ennuyer. Et bien entendu on oublie son parc de jeux...



GRÉOUX-LES-BAINS

DES SOIRÉES ANIMÉES...

Si vous avez manqué les soirées de l'été, l'équipe du Casino de Gréoux-les-Bains offre plusieurs chances de vous rattraper ! Notez donc les dates dans vos agendas pour ne pas les manquer ! Le programme de ce mois de septembre se veut encore bien rempli. **Pour celles et ceux qui veulent pousser la chansonnette, c'est le moment de participer aux soirées karaoké.** Vous n'aurez plus d'excuse puisque ce sont bien trois dates qui vous sont proposées dès 19h : **vendredis 2, 16 et 30 septembre.** Pour ne pas rester sans voix, on pense à réserver !

Et si vous n'êtes pas chanteur ou chanteuse dans l'âme, le **Bistrot du Casino vous propose de profiter d'un dîner « Blind Test ».** Tout en régaland vos papilles vous allez avoir l'opportunité de tester vos connaissances musicales et cela que vous soyez installé en terrasse ou en salle.

C'est l'occasion de venir entre amis ou en famille pour passer un bon moment et vous défier les uns les autres les mercredis 7 et 14 septembre !

Et qui a dit que la période des lotos n'était qu'en hiver ? L'équipe vous prouve le contraire : elle organise pour vous des dîners loto pour vous permettre de remporter des crédits de jeux ! **Venez donc tenter votre chance le jeudi 8 septembre.** Et si vous avez la chance de gagner, vous pourrez utiliser vos crédits de jeux dans la foulée sur l'une des machines du parc de jeux...

LE PARC DE JEUX

Le Casino de Gréoux-les-Bains met à votre disposition un parc de machines à sous telles que **les machines à rouleaux vidéo, les machines à poker et les Megapot** (machines reliées elles dans toute la France), sans oublier **les 13 postes de roulette anglaise électronique.** Sans oublier bien entendu **les tables de jeux traditionnels.**

L'ambiance chaleureuse et le côté coloré des machines à sous vous plonge vite dans une ambiance unique pour vivre une expérience de jeu qui sera elle aussi unique !

Et qu'on se le dise, cela n'arrive pas qu'aux autres de gagner... il suffit juste de tenter sa chance !



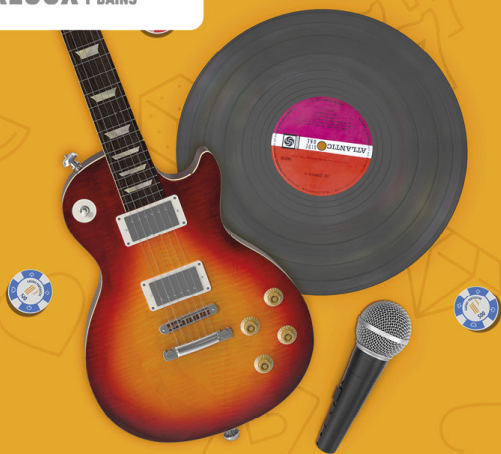
Casino Partouche - Avenue des Thermes
04800 Gréoux-les-Bains

Tél. 04 92 78 00 00

<https://casino-greoux.partouche.com>

Facebook : Casino de Gréoux-les-Bains

CASINO
GRÉOUX | LES BAINS



MERCREDIS
07, 14 SEPT -

DÎNER
BLIND TEST

EN TERRASSE OU AU BISTROT

ANIMATION !

* voir conditions à l'accueil du casino

CASINO
GRÉOUX | LES BAINS

**VENDREDI 02, 16
& 30 SEPT**

SOIRÉES KARAOKÉ

RÉSERVATIONS AU 04.92.78.00.00

À PARTIR DE 19H

AU BISTROT !

* voir conditions à l'accueil du casino

JOUER COMPORTE DES RISQUES : ENDETTEMENT, DÉPENDANCE... APPELEZ LE 09-74-75-13-13 (APPEL NON SURTAXÉ). **18+**

**DÎNER BLIND TEST, SOIRÉES KARAOKÉ, DÎNER LOTO,
MACHINES À SOUS ET JEUX TRADITIONNELS
UNE EXPÉRIENCE UNIQUE...**

CASINO
GRÉOUX | LES BAINS

JEUDI 08.09

DINER LOTO !

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

18+

La Salle des Gardes accueille un artiste peintre, sculpteur, graveur et dessinateur contemporain du 3 au 25 septembre. Nous vous faisons découvrir sa démarche artistique...



GRÉOUX-LES-BAINS

QUI EST FRANÇOIS CONTESSE ?

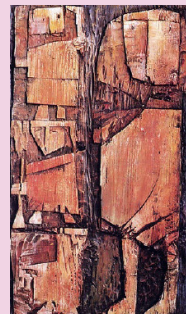
Originaire de Franche-Comté, François Contesse a étudié les Arts Plastiques à Paris pour ensuite s'installer aux alentours de Grenoble. Il expose régulièrement en France ou à l'étranger. **Après un passage à l'abstraction, il oriente ses recherches vers une figuration à tendance expressionniste dans laquelle le thème de la personne humaine tient une place capitale.**

Pour cet artiste, **seuls ou en groupe, l'Homme et la Femme investissent tableaux et sculptures** en l'absence de tout élément anecdotique qui pourrait rappeler un lieu ou une époque. Sans concession à l'élégance ou à la «jolie»», les personnages, souvent nus sont traités de façon schématique, parfois violente parfois avec douceur et tendresse. **L'aspect essentiel des formes est privilégié tandis que la notion de « fini élaboré » est évacuée.** Etirés, découpés, frottés, les éléments du tableau sont souvent disposés sans que prime le

souci d'échelle et de logique spatiale. En l'absence de profondeur, **l'image se lit « à plat ».** **Cette quête de dépouillement s'agrémente du jeu des matières ; textures rugueuses ou lisses, franchement plaquées et incisées.**

LA SPONTANÉITÉ FAIT NAÎTRE UNE ÉMOTION PLUS VIVE

L'emploi de la peinture acrylique lui permet une expression rapide qui convient bien au caractère spontané de l'artiste. **Ce dernier n'hésite pas à rajouter des matières minérales telles que le sable, la terre ou des matériaux comme le chanvre et la laine.** L'artiste utilise aussi l'acrylique ou le lavis sur papier avec une intervention aux encres qui renforce parfois le dessin. En tant que graveur et sculpteur, il façonne ses créations dans du bois de tilleul, de cerisier ou de noyer. Enfin, pour s'entretenir et éduquer son regard et sa vision, François Contesse dessine sur «le vif» afin de se soumettre à l'urgence qui demande d'aller à l'essentiel...



Expo du 3 au 25 septembre
Salle des Gardes Château des Templiers
Du mercredi au dimanche de 15h à 18h
Fermé le lundi et mardi
Renseignements : **04 92 78 01 08**
Entrée libre

" ENTRE NOUS " LE SAMEDI 10 SEPTEMBRE 2022 POUR LES MUSIQUES À PAULINE



GRÉOUX-LES-BAINS

« Les balèti de Pauline » vous propose les samedis après-midi des groupes avec des musiques pour danser. Le samedi 10 septembre c'est « Entre Nous » qui va vous entraîner dès 16h sur la Placette à Pauline à Gréoux-les-Bains.



"ENTRE NOUS"

On ne présente plus Entre Nous, groupe habitué des Musiques à Pauline. C'est toujours avec grand plaisir que le public attend ce quintet. René à l'accordéon, Nicolas à la guitare basse, Dominique à la batterie, Allain à la guitare et Jean-Christophe au chant vont vous faire passer une après-midi dansante. **Avec un répertoire basé sur des musiques dansantes composées d'un mélange de musettes et de variétés.**

Préparez-vous à danser de 16h à 17h sur la Placette à Pauline...



LES MUSIQUES A PAULINE
Samedi 10 septembre 16h -19h
Placette à Pauline - Gréoux-les-Bains
Entrée libre (reportée en cas de mauvais temps)

LES CORRESPONDANCES DE MANOSQUE SE TIENNENT DU 21 AU 25 SEPTEMBRE

Le tant attendu festival Les Correspondances de Manosque revient cette année encore avec un large éventail d'auteurs, de spectacles, de lectures. Une programmation riche accessible à tous et à toutes que l'on soit passionné de littérature ou non. Ne manquez pas cette 24^e édition !

FESTIVAL

MANOSQUE



LES CORRESPONDANCES

La programmation de cette 24^e édition des Correspondances se veut une nouvelle fois riche en **rencontres avec des écrivains, lectures performances ou encore concerts littéraires**. Ce festival a été dans l'objectif de **mettre en avant la littérature selon différentes approches**. Comme tous les ans, vous allez pouvoir approcher des écrivains de renom comme de jeunes auteurs qui sont en passe de devenir des incontournables de la littérature.

La règle fondamentale du festival et ce depuis 24 ans maintenant est de laisser place à la liberté d'expression en littérature sous 3 formes à savoir :

- la parole laissée aux écrivains qui ne manqueront pas d'échanger avec le public via des lectures et des rencontres
- rendre vivant les textes littéraires par le biais de musiciens, comédiens, artistes de tout genre qui vont réinterpréter les oeuvres.

- la mise à disposition de différents espaces petits ou grands répartis dans la ville pour donner l'envie au public d'écrire des lettres manuscrites : les écritoirs.

EXPOS, PROGRAMME JEUNESSE, FESTIVAL OFF, INVITÉS

Durant ces 5 jours de festival, vous pourrez également venir voir **des expos photos, illustrations ou encore une expo consacrée à la vie et à l'oeuvre de Jean Giono. Les plus jeunes ne sont pas laissés pour compte**; lors du festival, en effet ils pourront eux aussi profiter **d'ateliers d'écriture, de lectures, de rencontres ou encore de balades littéraires**. En parallèle et comme dans beaucoup de festivals, il y a un «OFF» et les Correspondances ne dérogent pas à la règle ! **Le festival off vous propose des rencontres littéraires, des ateliers d'initiation à la gravure, des visites du «Paradis»** et bien plus à découvrir dans le programme complet.

Parmi les invités, **bon nombre d'auteurs présents ont reçu des prix littéraires comme le Prix Goncourt du premier roman, le Prix Médicis ou encore le Prix Méditerranéenne**.



FESTIVAL LES CORRESPONDANCES

Du 21 au 25 septembre - Manosque
Programme complet sur :
<http://correspondances-manosque.org/>
ou à l'Office de Tourisme ou au bureau des Correspondances Hôtel Raffin à Manosque

Jusqu'au 30 avril, la Fondation Carzou en collaboration avec le Conseil Départemental mettent en place une exposition couplée aux jeux nomades «A l'oeuvre»... Deux dispositifs pour découvrir l'univers de l'art contemporain.

EXPO : ART CONTEMPORAIN « EN ÉCLAIREUR » À LA FONDATION CARZOU

ARTS

MANOSQUE



L'EXPO

Le Conseil Départemental et la Fondation Carzou vous proposent de vous plonger dans l'univers de l'art contemporain. En effet, l'équipe du FRAC PACA en partenariat avec les Alpes de Haute Provence ont mis deux dispositifs en place pour faire découvrir l'univers de l'art contemporain, ses oeuvres, ses artistes ainsi que les métiers de la culture et cela de manière ludique et accessible

« À L'OEUVRE » ET « EN ÉCLAIREUR »

Grâce au dispositif « A l'oeuvre » avec l'aide de différents jeux, vous allez pouvoir expérimenter les processus artistiques des débuts de la

création d'oeuvres jusqu'à leur exposition. Ce sont des jeux intuitifs qui vont vous permettre de mieux comprendre ce qu'est l'art contemporain et peut-être même de balayer d'un revers de main les stéréotypes.

Ce dispositif et ces jeux viennent compléter l'exposition « en Eclairer » constituée de structures modulaires à la fois amusantes et éducatives sur l'art contemporain.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Des ateliers de pratique artistique prenant appui sur la démarche de la plasticienne Eléonore Dadoit Cousin peuvent se dérouler sur demande. Ces ateliers sont l'occasion idéale pour développer, par la pratique, toutes les

connaissances acquises grâce aux deux dispositifs précédents.



EN ECLAIREUR

Jusqu'au 30 avril 2022
Entrée gratuite sur réservation uniquement.
Du mardi au samedi de 9h à 12h
et de 14h à 18h
Fondation Carzou
7-9 boulevard Elémir Bourges
04100 Manosque
Tél. 04 92 87 40 49
<https://www.fondationcarzou.fr>

L'UNION DÉPARTEMENTALE DU DON DU SANG 04 SENSIBILISE AU DON DU SANG



SENSIBILISATION DANS LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

Les bénévoles mettent tout en oeuvre pour sensibiliser les jeunes au don du sang. En effet, **dès le mois de septembre, l'UDDS va se rendre dans les classes de CM1 et CM2 des écoles de Manosque** pour faire une sensibilisation ludique auprès des écoliers.

Un nouveau concours de dessin va être lancé pour représenter le département. D'ailleurs pour l'année scolaire 2021-2022, la Fédération Française du Don du Sang Bénévole a organisé un grand concours de dessins et d'affiches dans les écoles primaires et les collèges.

C'est l'école de la Luquèce, plus particulièrement les enfants du péri-scolaire, qui a représenté notre département. Et ce n'est pas sans fierté que le dessin a obtenu le Prix Spécial du Jury !



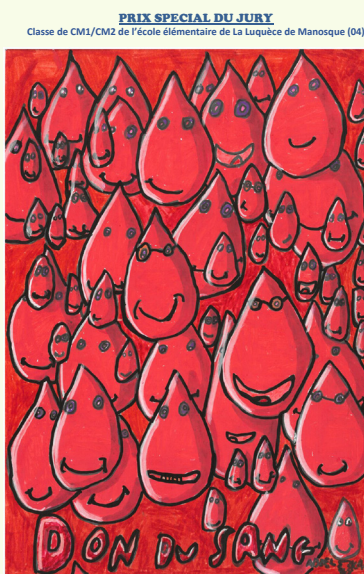
SERVICE NATIONAL UNIVERSEL POUR ENZO ET PIERRE

La preuve en est que la sensibilisation fonctionne, puisque Enzo et Pierre deux jeunes de 17 ans ont choisi de faire leur Service National Universel au sein de l'association manosquine.

Pour la petite histoire, Pierre avait participé, lorsqu'il était en classe de CM2, au concours de dessins... Quelques années plus tard il fait le choix de donner de son temps à cette noble cause qu'est le don de sang.

Le Service National Universel se décompose en 3 phases : 1^{ère} phase, stage de cohésion de 2 semaines avec d'autres jeunes pour favoriser la cohésion, valoriser les territoires, leur patrimoine culturel et naturel. 2^e phase : il s'agit de faire une mission d'intérêt général au sein d'un organisme ou d'une association pour une durée de 84 heures hors temps scolaire. Notez que ces deux premières sont obligatoires. Et la 3^e et dernière phase, non obligatoire, est celle de l'engagement d'une durée de 3 mois minimum basée sur le volontariat.

Enzo et Pierre se sont investis dans l'association et font maintenant partie intégrante de l'association. Si comme eux vous souhaitez vous engager, n'hésitez pas à vous renseigner ! Avoir des jeunes dévoués dans l'association est un réel plus dans la démarche de sensibilisation puisque ils vont pouvoir à leur tour sensibiliser leurs amis...



Il est important pour les bénévoles de continuer tout au long de l'année leurs actions pour sensibiliser les plus jeunes comme les moins jeunes. Faites vous aussi passer le message...

On ne le répètera jamais assez, donner son sang est un acte citoyen qui permet de sauver des vies. L'UDDS 04 ne cesse d'effectuer une sensibilisation tout au long de l'année. Et cela commence dès le plus jeune âge... Nous vous en disons en peu plus et n'oubliez pas de faire passer le message autour de vous...

MANOSQUE

APPEL À BÉNÉVOLES ET DONNEURS...

Comme toute association, l'Union Départementale du Don du Sang 04 ne peut fonctionner correctement sans le concours de bénévoles. **Aussi, c'est un appel qui est lancé ! Si vous avez un peu de temps à donner pour le bon déroulement des collectes et autres manifestations, c'est avec grand plaisir que les membres en place vous accueilleront.** D'ailleurs, si vous souhaitez les rencontrer, sachez que désormais la Mairie de Manosque a mis à disposition un local, allée Alphonse Daudet, Parc de Drouille. **Donc si vous avez besoin d'informations concernant le don du sang ou pour intégrer l'association c'est à cette adresse qu'il faudra se rendre, puisqu'une permanence est en place.** L'association remercie vivement la Ville de Manosque pour son engagement auprès de l'association et le prêt du local.



Et comme toujours, **l'association fait aussi un appel aux donneurs pour les collectes de sang.** Les réserves sont basses et peinent à remonter suite à la crise sanitaire. **Cet acte volontaire et bénévole ne prendra qu'une heure de votre temps et permettra de sauver 3 vies !** Retrouvez les dates des collectes dans l'agenda du magazine et prenez rendez-vous via l'application ou le site internet...



Union Départementale du Don du Sang

Tél. 06 19 26 18 35

Prendre rendez-vous sur :

<https://dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte>

C'EST REPARTI POUR LA 3^È ÉDITION D'OSCO CADEAUX DU 1^{ER} SEPTEMBRE AU 19 OCTOBRE

L'opération Osco Cadeaux revient dans la cité de Giono pour sa 3^È édition. Durant 7 semaines vous allez pouvoir en déposant un simple bulletin dans l'urne, gagner des bons d'achat à dépenser dans les commerces du centre-ville ! Alors prêts ? A vous de jouer !

ÉVÈNEMENTS



MANOSQUE



Lancée en 2020 suite à la pandémie, l'ACAM en partenariat avec la Ville de Manosque relance l'opération Osco Cadeaux pour vous permettre de **gagner toutes les semaines, et cela durant 7 semaines des bons cadeaux à dépenser sans modération dans les commerces du centre-ville.**

OSCO CADEAUX COMMENT JOUER ?

Le principe est on ne peut plus simple ! Pour participer et tenter votre chance, il vous suffit de **remplir un bulletin avec vos coordonnées,**

et de le glisser dans l'urne installée Place de la Mairie à Manosque. Vous pouvez vous procurer le précieux sésame du 1er septembre au 19 octobre 2022 chez les commerçants participants à l'opération ainsi qu'à l'Office de Tourisme de Manosque, au Bureau de L'ACAM ainsi qu'à l'Accueil de la Mairie. Attention toutefois **un même participant ne peut déposer qu'un seul bulletin par semaine dans l'urne** (même nom, même prénom, même adresse).

QU'EST CE QU'ON GAGNE ?

Durant les 7 semaines de jeux, ce ne sont pas moins de 30 000 euros minimum qui sont distribués sous forme de bons cadeaux ! Le tirage au sort aura lieu tous les mercredis matins sous contrôle de la SCP AMAT et VARCIN Huissiers de Justice. Chaque semaine **5 gagnants pourront remporter 300 €** (6 bons de 50€ pour chacun), **10 chanceux gagneront 150 €**

(3 bons de 50€ par gagnants), **10 autres personnes remporteront un bon de 50 €** et enfin **39 autres personnes auront aussi la chance de remporter un bon d'achat d'une valeur de 20 €.** Ce ne sont pas moins de **64 bulletins qui seront tirés au sort toute les semaines du 1^{er} septembre au 19 octobre.**

Et comme la chance n'arrive pas qu'aux autres, tentez vous aussi votre chance en glissant un bulletin dans l'urne. **Non seulement vous pourrez remporter un bon cadeau mais en plus vous allez valoriser les commerçants de Manosque !**



Osco Cadeaux
Du 1^{er} septembre au 19 octobre 2022
Règlement consultable au bureau
L'ACAM situé 39 Rue Grande
04100 Manosque

Après une première édition réussie en 2020, La ville de Digne-Les-Bains accueille pour la seconde fois, le Digne Tattoo Festival au Palais des Congrès les 1 et 2 octobre prochains. Alors, à vos agendas !

2^{ÈME} CONVENTION TATTOO LES 1 & 2 OCTOBRE À DIGNE-LES-BAINS



ÉVÈNEMENTS

DIGNE-LES-BAINS

DIGNE TATTOO FESTIVAL

Golden Events 04 organise la 2eme convention Tattoo à Digne les Bains les 1er et 2 octobre prochain au Palais des Congrès.

Cette 2^È édition est l'occasion de mettre en avant le talent des tatoueurs, véritables artistes. Toujours dans un esprit convivial et de partage, ce sera l'occasion pour vous de venir à la rencontre de ces artistes qui possèdent chacun leur style, mais une chose est certaine, ils ont tous la même rigueur !

Curieux, futurs tatoués ou déjà tatoués vous pourrez flâner dans les allées du salon pour observer leur travail et pourquoi pas prendre rendez-vous.

Tout au long du week-end, vous pourrez assister à des séances de tatouage en direct, qui donneront lieu d'ailleurs à un concours. Vous allez aussi pouvoir trouver des pépites sur les stands tels que des tatouages éphémères, des piercings et bien d'autres encore à découvrir sur place.

Bref n'hésitez pas à vous y rendre pour, vous aussi, entrer dans l'univers du tattoo...



Digne Tattoo Festival
Samedi 1er et dimanche 2 octobre
Palais des Congrès - Digne-les-Bains
dignetattoo@gmail.com



RÉEL SUCCÈS POUR LE DÉFILÉ DES SOLDES D'ÉTÉ. LE PROCHAIN EST DÉJÀ EN PRÉPARATION !



MANOSQUE

Après 2 ans sans défilé de mode, Lulu Animation était dans les starting-blocks pour le défilé "Soldes d'été" qui s'est déroulé le 9 juillet Place de la Mairie à Manosque. Les mannequins du jour sont remontées sur le podium en arborant les tenues prêtées pour l'occasion par les boutiques de prêt à porter partenaires.



RETOUR SUR LE DÉFILÉ DU 9 JUILLET

Après deux années sans podium, les mannequins d'un jour ont été ravies de pouvoir enfin remonter sur le podium pour défiler avec grâce et sourire pour un public conquis.

Ce samedi 9 juillet, le soleil ne brillait pas que dans le ciel ! En effet dès 21h sous la lumière des projecteurs, Lulu Animation a pu enfiler son costume d'animateur pour vous présenter **les mannequins vêtues de tenues plus belles les unes que les autres, prêtées pour l'occasion par les boutiques partenaires de l'évènement**. Les 4 stars du jour se sont présentées aux spectateurs venus en nombre pour cette soirée.

Les 4 top-modeles de la soirée, dont Laetitia qui rappelez-vous avait été élue "Miss Top Model 04" en 2019, ont défilé avec les tenues des boutiques **Evolution** et **Les Frangines** pour le prêt à porter. Les maillots de bain, de rigueur pour la saison ainsi que la lingerie ont été quant à eux prêtés par **Diva Lingerie** située avenue Jean Giono à Manosque. N'oublions pas bien entendu l'association **Bizoux pour tous** qui a aussi généreusement participé au défilé en proposant accessoires, sacs à main...

N'hésitez pas à vous rendre en boutique si vous avez flashé sur l'une des tenues portées ce soir là !



Un tel défilé ne pourrait avoir lieu sans les autres partenaires qui ont soutenu Lulu Animation pour l'occasion parmi lesquels : **Profil Chasseur, Optic 2000, Laetitia Esthétique, Espace Fleurs, Scaramouche.**

Merci à **La Mie Câline, Krélyan, Angel Coiffure, Clair Immo, Mon Bureau, Les Trésors du Brésil** sans oublier votre salon de tatouage **Illiberis Tattoo, Joël Vilcoq** artisan chocolatier et votre prochaine enseigne **Panozzo**. Notez également que **la boutique 1,2,3** située Place de la Mairie a accueilli les mannequins lors de la soirée pour leur permettre de changer de tenue entre chaque passage. Sans oublier bien-entendu **le Cigaloun, Il Gusto** et **Aux Goûts du Livre** qui ont mis les petits plats dans les grands pour régaler les papilles de chacun. Lulu Animation tient aussi à remercier **la Ville de Manosque** pour son implication.

Maintenant que ce beau défilé a fait pétiller les yeux des spectateurs et spectatrices, Lulu est déjà en pleine préparation de son prochain show de mode !

PROCHAIN DÉFILÉ ET ANIMATIONS

Ce n'est pas parce que pendant presque 2 ans Lulu Animation n'a pas pu réaliser tous les projets de défilés et d'animations qu'il avait prévus qu'il baisse les bras ! **Bien au contraire, après cette soirée du 9 juillet qui a été une réussite, il est boosté à bloc et pense déjà au prochain défilé.** D'ailleurs, si vous aussi vous vous sentez l'âme d'un top modèle ou que vous connaissez quelqu'un qui connaît quelqu'un qui serait intéressé pour défiler, n'hésitez pas à prendre contact avec Lulu !

Nous vous tiendrons bien entendu au courant dès que la date du prochain défilé sera fixée et quelque chose nous dit que c'est pour bientôt...

En attendant de retrouver Lulu et ses mannequins sur le podium, vous pouvez toujours le croiser lors des animations commerciales qui se déroulent régulièrement sur l'avenue Jean Giono.



Infos prochain défilé
et participation au casting

Tél. 06 87 95 46 44

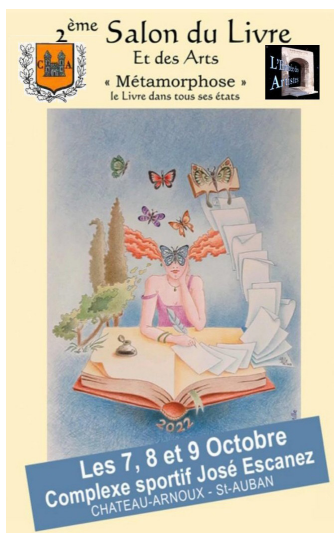
Vous pouvez aussi contacter Lulu Animations pour toutes animations commerciales

L'ENTRÉE DES ARTISTES ORGANISE LE 2^È SALON DU LIVRE ET DES ARTS LES 7,8 ET 9 OCTOBRE

La 2^{ème} édition du Salon du Livre et des Arts se tiendra les 7,8 et 9 Octobre à Château-Arnoux. Une nouvelle édition qui s'annonce riche en découvertes, ateliers, animations... Petits comme grands notez les dates dans votre agenda pour ne pas manquer ce rendez-vous de l'automne !



CHÂTEAU-ARNOUX



L'ASSOCIATION "L'ENTRÉE DES ARTISTES"

Créée en 2013, l'association est présidée par Madame Lucy Roure qui avec Janine Chamberlan la trésorière **regroupent des artistes créateurs, élaborent des événements, des échanges culturels et artistiques ainsi que des expositions.** L'association a pour mission de **mettre en valeur l'art sous toutes ses formes en encourageant les talents** de ses membres dans leur accomplissement et leurs projets, par l'entraide et les échanges culturels (expositions, animations, colloques, conférences, ateliers, escapades...) avec la mise en commun des compétences de ses membres, des échanges avec d'autres associations, mise en oeuvre et l'élaboration de projets. En 2021, en partenariat avec la Mairie de Château – Arnoux – Saint – Auban, l'association s'est diversifiée avec l'aide de l'adjointe déléguée à la culture et au patrimoine, Genevieve Pelegrina :

➤ **Mise en place d'un atelier intergénérationnel enfants à partir de 7 ans, ados et adultes** tous les mercredis de 14H00 à 15h30 au Club des aînés Jarlandins à Château Arnoux **développement à la créativité de l'art sous toutes ses formes en lien avec la culture, le patrimoine, l'actualité et la citoyenneté** (avec stages pendant les vacances scolaires).

Renseignements 06.13.39.53.04

➤ **Mise en place du 1^{er} Salon du livre et des arts dans la commune**, l'événement qui s'est déroulé sur 1 jour a été un succès, du coup **l'opération se renouvelle cette année sur 3 jours les 7/8/9 octobre 2022 au Boulodrome de Château – Arnoux**



2^È SALON DU LIVRE ET DES ARTS « MÉTAMORPHOSE, LE LIVRE DANS TOUS SES ÉTATS »

Voici le programme de ce qui vous attend durant ces 3 jours :

Vendredi 7 octobre

Le 1^{er} jour du salon, sera consacré aux élèves : plus de 420 enfants attendus dont les élèves du DITEP de CHAMPTERCIER viendront présenter leur livre « l'étranger ».

Des ateliers seront proposés tout au long de la journée : création BD, initiation dessin BD, écriture, lecture voix haute, Kamishibai, conférence guerre 14/18 photos témoignages, expos sur les loups, fabrication de marque-pages, cinéma, illustrateur présent.

Samedi 8 octobre

Cette deuxième journée est ouverte à tous et à toutes dès 10h30 et l'entrée est gratuite ! Tout au long de la journée des ateliers et animations vont s'enchaîner comme suit :

● **10H30 divers ateliers proposés** (gratuits) **pour enfants, ados, adultes** (dessin planche bd, naissance d'un livre depuis son écriture, fabrication de marque-pages, lecture voix haute, poèmes Ukrainiens traduits en Français, rencontres des auteurs et échanges avec dédicaces tout au long de la journée.

- **11H30 Danse avec la troupe d'ELAN'C** suivi d'un apéritif d'inauguration
- **14h00** reprise des ateliers
- **15H00 présence du père Guy GILBERT** conférence film « Ferme Faucon » échanges et dédicaces.
- **17H00** fermeture du salon
- **19H30 soupe aux livres et soirée pyjama** pour les enfants (lecture, jeux)

Dimanche 9 octobre

Pour cette dernière journée, **l'ouverture du salon est prévue à 10h30** et comme la veille **vous pourrez assister à des ateliers, des dédicaces et des échanges avec les auteurs présents.**

Ce ne sont pas moins de 62 auteurs et artistes locaux du département 04 qui seront présents pour ces journées exceptionnelles autour du livre et de l'art. A l'entrée du salon, une table sera consacrée au don de livres . **Vous pourrez apporter des livres que vous ne souhaitez plus garder dans votre bibliothèque et bien sûr si vous en trouvez un qui vous intéresse vous pourrez repartir avec !**

Il sera possible de se restaurer (socca, pizza, petit snack) et une buvette sera aussi sur place pour l'occasion.

Ce salon est organisé en partenariat avec la Mairie de Château Arnoux Saint Auban, la médiathèque, et les soutiens du cinématographe, du Théâtre Durance, de la librairie de fil en page, de l'APAJH, de la MFR, d'Elan'c, du Crédit Mutuel, du Crédit Agricole, d'ARKEMA, du Conseil Départemental.

"Et avec tous nos bénévoles que nous remercions ainsi que toutes les personnes qui nous ont aidées (Soraya Toumani pour les Flyers et le secrétariat, Auzas Mille Michel pour l'affiche, Myriam TARDIEU DGS Mairie de Château Arnoux et Philippe Martin service événementiel de la Mairie ainsi qu'à tous les auteurs et artistes présents"



Salon du Livre

7,8 et 9 octobre - Château-Arnoux

Infos et réservations pour les ateliers

Tél. 06 13 39 53 04

LE CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR À DIGNE LES BAINS FAIT SA RENTRÉE !



QUELQUES RENDEZ-VOUS
À NE PAS MANQUER !..
...Retrouvez les autres sur
www.centreculturelrenechar.fr

LONNY

[pop folk]

OUVERTURE DE SAISON

Vendredi 7 octobre - 20h30

Palais des Congrès - Entrée libre

(réservation conseillée à partir du 03/10/22)

Ex-Voto

Après seulement trois singles sortis, tous playlistés France Inter ou FIP, Lonny s'impose comme fer de lance de la scène pop-folk et voit enfin son premier album *Ex-Voto* sortir en janvier 2022. Lonny, proposant un folk qui touche au cœur, intemporelle, raffinée et intimiste, apaisante et lumineuse, a déjà su séduire un large public malgré un contexte peu propice à l'émergence. Musicienne chevronnée, Lonny aurait pu choisir la familiarité de l'alto dont elle joue depuis petite, mais le son qui court le long de sa colonne vertébrale, celui par lequel elle tient debout, se nourrit des guitares folk

"La nouvelle pépite de la scène folk française ! C'est doux comme du coton, à la fois puissant et poignant. Foncez la découvrir !" RTL / L'oeil de Molkho

www.horizon-musiques.fr/artistes/lonny



DIGNE-LES-BAINS



MARION RAMPAL ET PIERRE-FRANÇOIS BLANCHARD

[musique]

Vendredi 21 octobre - 20h30

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

Le secret

La chanteuse Marion Rampal et le pianiste Pierre-François Blanchard, amoureux de mélodie classique, de Great Black Music, de chanson française, collaborateurs des géants Archie Shepp et Pierre Barouh, cherchent sans cesse un lien poétique et sonore qui transcende les styles, pour mettre à nu le cœur expressif des chansons dans de délicieuses dérives. *Le Secret* révèle des affinités entre mélancolie romantique et Blues, conjugue dans un geste musical intempêtif et créateur deux modernités qui ont fécondé le vingtième siècle.

"Marion Rampal, à la forte présence en scène, offre la preuve d'un vrai style poétique"
Le Monde

www.marionrampal.com

www.pierrefrancoisblanchard.com

Concert présenté dans le cadre des tournées
du Chainon du réseau Cercle de Midi

L'heure de la rentrée a sonné et toute l'équipe du Centre culturel René Char se réjouit de vous retrouver pour cette nouvelle saison culturelle 2022-23. Du théâtre, de la musique, de la chanson, des spectacles à partager en famille, du cinéma... Cette saison promet de vous en faire voir de toutes les émotions !

LA MÉGÈRE APPRIVOISÉE

[théâtre]

Judi 17 novembre - 19h

Palais des Congrès - Tarifs de 25 € à 6 €

Pour respecter l'ordre de la bienséance, un père doit marier sa fille aînée avant la cadette, sauf que celle-là est une mégère. Catarina ne se laisse pas faire. Shakespeare donne le rôle-titre à un personnage de femme profondément insoumise, résolument moderne, qui revendique le droit à la parole et à une certaine liberté. Ici, l'histoire se noue autour d'un cinéma ambulancier sur la place d'un village, dans les années 50 en Italie.

Frédérique Lazarini propose une nouvelle vision de la pièce en la mettant en relation avec la comédie italienne du cinéma des années 1950-1960, qui elle aussi traite de la critique sociale avec une certaine insolence de ton. L'art cinématographique, très présent dans la pièce, porte la voix de personnages de femmes qui affirment leur besoin de liberté et d'indépendance tout comme Catarina dans la pièce de Shakespeare.

"La vraie mégère apprivoisée, c'est Frédérique Lazarini. Une énergie indomptable, une bande d'acteurs formidable dans une comédie endiablée. On rit, on s'émeut ; Shakespeare réinventé avec talent". Télérama

www.artisticscenic.com/spectacle/la-megere-apprivoisee-artistic





DÉRACINÉS

[jeune public/clown – théâtre – marionnette]

Mercredi 30 novembre - 15h

Centre culturel René-Char - Tarif unique 6 €

Déraciné(e)s nous parle de Ludo, un ado « pas pareil » qui doit se construire avec cette différence que ni sa mère, ni son père n'osent aborder avec lui. De secrets en révélations, au gré de ses expériences d'enfant, puis d'adolescent, Ludo va découvrir pourquoi il est un « déraciné » et comment malgré cela il va trouver la force de se construire et de savoir qui il est. Dès 7 ans

www.enavantmarche.fr

En partenariat avec la Ligue de l'enseignement 04



BARRUT

[polyphonies / percussions occitanes]

Samedi 3 décembre - 20h30

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

La part de l'orage

Barrut, c'est une bête composée de trois femmes et quatre hommes qui font de la polyphonie et qui tapent très fort sur des tambours. Elle met en mouvement des stances dans sa langue maternelle, l'occitan. *La Part de l'Orage*, c'est une histoire racontée sur scène, un récit captivant, qui emporte le public dans une épopée où diverses émotions s'entremêlent. Barrut propose de mettre en lumière la poésie résolument humaine de sa bête et de son regard engagé sur le monde. Les voix accompagnent avec précision ce voyage initiatique, à coup de percussions puissantes et organiques. Une énergie parfois proche de la transe.

www.oxivent-production.com/barrut

En partenariat avec l'Institut d'études occitanes

LA VOIX

[spectacle théâtral et sonore]

Jeudi 8 décembre - 19h

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

Le Projet *La Voix* naît d'un intérêt pour la voix, sa place dans les relations et ses différentes formes de manifestation. Yure Romão propose une nouvelle création librement inspirée du récit de *La Voix Humaine* de Jean Cocteau, qui fait appel à la musique, au théâtre et à la littérature.

Joué pour la première fois en 1930, *La Voix Humaine* est le récit d'une rupture amoureuse par téléphone, en vue de l'impossibilité de la rencontre physique. En jouant avec les idées de présence et d'absence, on invite le spectateur à rentrer dans la chambre d'un personnage qui vit ce moment de rupture et cherche dans la création la force pour exister pleinement.

À travers la seule voix d'un personnage, celle d'une écrivaine, le spectateur est invité à imaginer les paroles de son interlocuteur, mais aussi à entendre toutes les autres voix qui gravitent autour de cette rupture amoureuse.

La Voix est une invitation à explorer la voix dans toute sa puissance et ses différentes dimensions : poétique, communicationnelle, théâtrale et sonore.

En partenariat avec Arts et Musiques en Provence



CAFÉ ZIMMERMANN

[musique classique]

Samedi 10 décembre - 20h30

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

Bach's imaginary music book

Ce programme a pour principe celui de la playlist, aujourd'hui usitée ou celui des fameux livres de musique dont les musiciens annotent les pages et les pièces qui leur plaisent particulièrement. Sont ainsi présentées des œuvres intimes composées par Jean Sébastien Bach à la fin des années 1740. Vous y découvrirez les sonorités de la formation que Bach avait choisie pour la sonate en trio de son *Offrande Musicale* (1747). S'y ajoutent différents airs qui, par leur côté seulement instrumental, permettent une autre qualité d'écoute et laissent davantage libre cours à l'imagination des auditeurs.

Ce programme fait une excursion par Mozart qui étudia et arrangea certains des airs du maître allemand jusqu'au choral final que Bach aimait tout particulièrement : une fugue à trois voix pour clavecin et flûte que son fils, Carl Philipp Emmanuel, avait fait imprimer à la fin du testament musical de son père avec cette épitaphe « Devant ton trône, je vais comparaître ». Classica

www.cafe-zimmermann.com



PENSEZ À VOUS ABONNER !

Pratique et économique, l'achat de la carte d'abonnement est individuelle et nominative à 12 € vous permet de bénéficier du tarif abonné de 12 € par spectacle (tarif plein 18 €) ou de 18 € (tarif plein 25 €) pour le spectacle « LA MÉGÈRE APPRIVOISÉE ».

C'est simple et sans engagement.

La prise d'abonnement est ouverte toute l'année.



BILLETTERIE

sur le site de vente en ligne et à l'accueil du CC René Char
Du **lundi au jeudi de 9h à 11h45** et de **14h à 17h30** (le vendredi jusqu'à 16h30)

Renseignements : 04 92 30 87 10 ccrc@dignelesbains.fr

Retrouvez l'intégralité de la saison sur www.centreculturelrenechar.fr

FINANCER UNE FORMATION PROFESSIONNELLE, LES AIDES POSSIBLES...



TERRITOIRE

Que vous soyez demandeur d'emploi, en reconversion professionnelle, ou bien que vous ayez envie de parfaire vos connaissances dans votre métier, vous allez sûrement avoir besoin de faire une formation. Pour cela, sachez que vous pouvez certainement prétendre à une ou plusieurs aides.



Lorsque l'on souhaite faire une formation professionnelle, parfois on ne sait pas trop quelles sont les aides auxquelles on peut prétendre. Que vous soyez demandeur d'emploi ou bien salarié, ou indépendant, vous pouvez bénéficier de certaines aides pour financer votre future formation et de ce fait monter en compétences. C'est le moment de faire le point.

RÉMUNÉRATIONS DE FORMATION PÔLE EMPLOI

Les dispositifs de rémunérations de formations Pôle Emploi sont soumis à conditions, mais peuvent vous permettre de financer votre future formation. Ces dispositifs d'aide prennent en compte de nombreux cas de figure, comme les demandeurs d'emploi qui perçoivent une aide de retour à l'emploi, ceux qui n'en possèdent pas ou plus, et également des aides spécifiques pour les parents isolés et les personnes handicapées...

Si vous êtes demandeur d'emploi il est nécessaire de faire un point avec votre conseiller qui va vous renseigner en fonction de votre propre situation et va vous guider dans les démarches à effectuer.

DES SOLUTIONS EXISTENT POUR FINANCER VOTRE FORMATION PROFESSIONNELLE

AIDES À LA MOBILITÉ EN FAVEUR DE LA FORMATION DE PÔLE EMPLOI

L'Aide à la mobilité pour la formation professionnelle de Pôle Emploi est destinée à couvrir partiellement ou en totalité les frais de déplacement, d'hébergement et de restauration du demandeur d'emploi amené à suivre une formation pour compléter son bagage de compétences. Cette aide concerne les formations qui sont dispensées dans un lieu situé à plus de 2 heures, aller-retour à partir de la résidence principale du bénéficiaire. Pour solliciter cette aide, il faut avant tout être inscrit sur la liste des demandeurs d'emploi, et faire le point avec son ou sa conseillère Pôle Emploi.

LE COMPTE PERSONNEL DE FORMATION (CPF)

Si vous avez travaillé depuis plusieurs années, vous avez certainement cumulé une somme d'argent spécifique à la formation, c'est le compte personnel de formation (CPF). C'est l'agence France compétences qui prend en charge les formations.

Pour consulter votre solde de points formation, il faudra vous rendre sur le site moncompteformation.gouv.fr et aller vous identifier dans votre espace personnel sécurisé. **Vous aurez par la suite accès à plusieurs formations. Il ne vous restera plus qu'à choisir une formation que vous pourrez financer avec votre compte CPF et vous y inscrire.** Que vous soyez salarié, travailleur indépendant ou à la recherche d'un emploi, **vous pouvez utiliser votre CPF afin d'entamer une formation certifiante ou un bilan de compétences gratuit.** Faites attention aux arnaques avec votre compte CPF, ce compte vous appartient donc vous ne devez jamais divulguer vos identifiants ni utiliser votre crédit pour des formations qui ne sont pas agréées, car elles peuvent être frauduleuses.

Si vous êtes en activité, sachez que votre compte CPF est alimenté chaque année, donc si vous ne l'avez pas encore fait, allez jeter un coup d'œil sur votre crédit CPF, c'est peut-être pour vous l'occasion de faire une formation, surtout que vos droits à la formation vous seront rattachés tout au long de votre vie professionnelle et ne sont pas cessibles, donc autant les utiliser...

ACTUAL MANOSQUE, CONSTRUISONS ENSEMBLE VOTRE TRAVAIL !

Votre agence Actual à Manosque, est un véritable créateur de solutions pour l'emploi. Que vous soyez employeur en manque de personnel ou que vous souhaitiez travailler, l'équipe vous apporte des solutions ! C'est le moment de prendre contact...



MANOSQUE

LE GROUPE ACTUAL

Acteur majeur du travail en France, Actual group est une entreprise patrimoniale française, qui milite pour l'accès au travail pour tous. Aujourd'hui, ce ne sont pas moins de 380 agences en France, 65 000 intérimaires accompagnés et 14 900 entreprises qui font confiance au Groupe Actual.

Ce sont 2 agences proches de vous : **Manosque en 2015** et **Pertuis en 2016**, qui ouvrent leurs portes pour **vous offrir un éventail de solutions pour répondre au mieux aux enjeux de l'emploi**. Avec pour emblème le trèfle, Actual a pour valeurs : **l'accompagnement, la proximité, l'audace et la responsabilité** tout en proposant des solutions pour l'emploi et les compétences : travail intérimaire, formation, recrutement...



ACTUAL MANOSQUE, UN PORTEFEUILLE D'OFFRES...

Aujourd'hui, Sophie, Virginie, Anaïs et Mathilde votre équipe dynamique de l'agence de Manosque ne manquent pas d'offres à vous proposer dans les secteurs tels que le BTP, l'industrie, la restauration collective, le tertiaire et le secteur agricole. Profitez de ce mois de septembre pour pousser les portes de l'agence et trouver un emploi en CDI ou des missions, plus ou moins longues dans le secteur qui vous correspond... Sachez aussi que **l'équipe sait aller créer un besoin chez ses entreprises clientes pour proposer vos compétences...**

INTÉRIMAIRE CHEZ ACTUAL COMMENT CELA SE PASSE-T-IL ?

Pour proposer ses compétences chez Actual, c'est très simple ! **Vous pouvez vous présenter directement à l'agence pour déposer un C.V ou préremplir votre dossier en ligne via le site internet <https://www.groupeactual.eu>.**

Une fois le dossier validé, il faudra vous rapprocher de l'agence de Manosque pour convenir d'un **entretien pour affiner et compléter votre dossier en fonction de vos attentes et surtout des besoins de ses clients. Cet entretien a pour objectif de cerner votre profil, pour proposer vos compétences aux entreprises demandeuses.** Ce sera l'occasion de tisser un lien privilégié avec l'équipe. D'autre part, il est important de noter que la ou **les missions qui vous seront proposées seront étudiées en fonction de votre parcours professionnel et de vos souhaits d'évolution.** Il est aussi important de savoir qu'Actual vous fournira si besoin pour la mission, votre équipement de protection individuelle.

Lors de l'entretien, pensez à apporter tous les documents nécessaires comme votre pièce d'identité, votre carte de sécurité sociale, votre CV, un RIB, un justificatif de domicile, vos diplômes, vos documents qui peuvent être utiles à votre recrutement : certifications, permis de conduire etc...

Si vous préremplissez votre dossier via le site internet, vous pourrez les joindre directement dans votre espace candidat.

LES AVANTAGES...

Pour l'intérimaire : Pousser les portes de votre agence Actual Manosque c'est **profiter du large éventail d'offres dans divers secteurs. Votre candidature sera peut-être valorisée et de fait vous obtiendrez une prise de poste rapide.** C'est aussi avoir le choix de «choisir» vos missions, de ne pas rester des années dans une même entreprise. Actual, valorise l'évolution et le développement professionnel en proposant des formations.



CONSTRUISONS ENSEMBLE
VOTRE TRAVAIL

Que ce soit une formation ponctuelle comme la présentation au CACES, la capacité de travail en hauteur ou bien que ce soit un renouvellement de certification, Actual vous accompagnera dans votre ascension professionnelle. **Passer par Actual c'est gage d'avoir des relations humaines privilégiées, une proximité et une écoute.**

CÔTÉ ENTREPRISE

Dirigeant d'une entreprise, Actual répond à vos besoins avec des profils qui correspondent à votre recherche grâce à une C.V.thèque enrichie, **l'équipe met à votre disposition des intérimaires opérationnels** qui peuvent être formés selon vos besoins. D'autre part, **Actual s'occupe de la gestion administrative : recrutements, contrats, fiches de paie...** L'agence de Manosque vous propose aussi le recrutement de vos futurs employés en vous proposant des C.V. et des profils en vue d'une embauche en CDD ou en CDI.

Enfin Actual ajoute une corde à son arc en recrutant des CDI Intérimaires : les candidats sont embauchés en CDI auprès de l'agence et sont délégués pour des missions dans votre entreprise sans carence.

Découpez le coupon sur l'encart publicitaire en début de magazine et **bénéficiez d'un cadeau de bienvenue**, sur présentation de ce dernier, lors de votre inscription à l'agence de de Manosque !



ACTUAL MANOSQUE

Parc d'activité l'Agora
Chemin champs de Pruniers
04100 MANOSQUE
04 82 75 10 60

<https://www.groupeactual.eu>

SUP'ALTERNANCE PROVENCE : IL EST ENCORE TEMPS DE TROUVER L'ALTERNANCE QU'IL VOUS FAUT !



TERRITOIRE

Depuis le début du mois de septembre, le centre de formation de la CCI des Alpes-de-Haute Provence, Sup'Alternance Provence accueille ses premiers étudiants à Manosque, dans un bâtiment entièrement rénové. Accessible à toutes et tous, l'école propose un catalogue de formations en alternance de BTS à Bac+3.

UNE VÉRITABLE FABRIQUE DE JEUNES TALENTS !

Avec 9 parcours diplômants et 15 années d'expérience, Sup'Alternance Provence a formé plus de **1000 jeunes par la voie de l'alternance** sur les métiers utiles au territoire. Son offre de formation permet d'accéder aux métiers du commerce, de l'organisation en entreprise, du tourisme, de l'hôtellerie-restauration ou encore de la banque & assurance. Fort de son lien avec le monde de l'entreprise, ses enseignements sont animés par des spécialistes de la pédagogie et de l'entreprise, offrant aux alternants toutes les clés pour devenir acteurs de leur réussite.



LANCER DE CHAPEAUX

Félicitations ! Cette année encore, les diplômés en BTS et Bachelor ont **célébré leur fin d'année lors de la traditionnelle cérémonie de remise de diplômes**, récompensant ainsi leur travail et leur investissement.

Avec un **taux de réussite de 93%**, ces futures forces vives sont plus que jamais motivées pour démarrer leur carrière ou poursuivre leurs études. Un résultat obtenu grâce aux actions coordonnées des entreprises, des maîtres d'apprentissage, des responsables pédagogiques, des formateurs et des administratifs.

SUP'ORIENTATION : RENCONTREZ VOTRE AVENIR CHAQUE LUNDI ET MERCREDI

Vous êtes **lycéen, étudiant ou demandeur d'emploi** à la recherche d'une formation en alternance ? Tous les lundis et mercredis, de 9h à 17h, avec ou sans rendez-vous, Sup'Alternance Provence est à votre disposition pour répondre à vos questions et **vous aider à construire votre avenir professionnel**.

L'établissement vous accueille pour vous aider à trouver la formation qui vous correspond le mieux grâce à nos cursus de BTS à Bac+3 dans les secteurs du commerce, tourisme, organisation en entreprise, banque, assurance, hôtellerie-restauration **ainsi que nos offres d'emploi à pourvoir en alternance**.

PROLONGATION DES INSCRIPTIONS : N'ATTENDEZ PLUS !

Vous avez raté le coche des inscriptions de cet été ? Bonne nouvelle, **même après la rentrée des classes, vous pouvez encore vous inscrire chez Sup'Alternance Provence**. Il est donc encore temps de choisir votre formation et de **rejoindre un des postes ouverts sur le territoire !**

L'admission se fait en **3 étapes** :

- 1 Préinscription sur le site internet
- 2 Examen du dossier
- 3 Entretien personnalisé afin de déterminer votre projet professionnel



Le « coup de pouce » : l'école vous aide à trouver votre entreprise grâce à un large réseau de partenaires !



SUP'ALTERNANCE PROVENCE

Avenue du 1er Mai
04100 Manosque
Tél. 04 92 70 75 38

accueil@supalternanceprovence.fr

UNE RENTRÉE À MANOSQUE

Espaces de convivialité, classes numériques et salles de conférence... les apprentis ont découvert un nouvel environnement, confortable et moderne, **entièrement dédié à leur réussite**. Inauguré en juillet dernier, l'établissement se situe désormais sur **l'avenue du 1er Mai à Manosque**, proche de toutes commodités et directement desservi par le réseau de transports en commun de la ville.



DES FORMATIONS QUI RÉVÈLENT VOTRE TALENT

93%
de réussite
en 2022

+100
entreprises
partenaires

*On vous aide à trouver
votre entreprise !*

NOS

PARCOURS

DE BTS À BAC+3

- Commerce
- Vente & négoce
- Tourisme
- Banque & assurance
- Support au management
- Hôtellerie-Restauration

Pour tout profil : étudiants et demandeurs d'emploi.

CONTACTEZ-NOUS

Tél. : 04 92 70 75 38
accueil@supalternanceprovence.fr

📍 Sup'Alternance Provence
Avenue du 1^{er} Mai
04100 Manosque

ADMISSION

HORS PARCOURSUP

Rendez-vous sur :

www.SupAlternanceProvence.fr

SUP'ORIENTATION

Tous les lundis et mercredis, construisons ensemble votre avenir professionnel ! Sup'Orientation, c'est une permanence unique ouverte à toutes et à tous, qui vous propose de rencontrer notre équipe, de répondre à vos questions sur l'alternance et de bénéficier de conseils pour vous orienter et définir votre projet professionnel.

RECONVERSION PROFESSIONNELLE, SE POSER LES BONNES QUESTIONS !



TERRITOIRE

De-ci de-là, on entend de plus en plus parler de reconversion professionnelle. Peut-être que vous aussi vous avez cela en tête... Pour une reconversion professionnelle réussie il faut d'abord se poser les bonnes questions. On vous aiguille...



Quitter ou ne pas quitter l'entreprise dans laquelle on travaille depuis quelques années est une question que l'on se pose au quotidien lorsque l'on envisage une reconversion professionnelle. Alors, pour éviter d'éventuelles déconvenues et réussir au mieux cette transition professionnelle, nous faisons le point sur les questions à se poser.

POURQUOI UNE RECONVERSION PROFESSIONNELLE ?

Aujourd'hui faire toute sa carrière professionnelle dans la même entreprise ne correspond plus vraiment aux aspirations de tout le monde. Du coup, certains n'hésitent pas à changer régulièrement d'entreprise pour pouvoir évoluer dans leur carrière et **occuper des fonctions qui leur correspondent mieux**, aussi bien en matière de reconnaissance et de statut que de salaire.

Dans certains cas, le fait d'évoluer au sein d'une société ne suffit plus à tel point que bon nombre d'actifs n'hésitent pas à opérer une reconversion professionnelle. Mais attention enclencher ce tournant est loin d'être une chose facile.

Souvent, c'est une période remplie de questions, de peurs, de doutes et donc pour que cela se passe dans les meilleures conditions possibles, il vaut mieux passer par une étape cruciale : celle qui consiste à se poser les bonnes questions !

RECONVERSION PROFESSIONNELLE, LA RÉUSSITE EST POSSIBLE EN SE POSANT LES BONNES QUESTIONS !

ENVISAGER UNE RECONVERSION PROFESSIONNELLE : POURQUOI ?

Tout d'abord, avant de tout quitter sur un coup de tête pour créer sa propre entreprise ou postuler dans un tout autre secteur d'activité, **la première chose à faire est de vous demander pourquoi vous envisagez de réaliser cette reconversion professionnelle.**

Sans être en mesure de connaître les raisons qui vous donnent vraiment envie de faire un tel changement, il est fort probable que votre tentative de reconversion professionnelle se solde par un échec.

Les professionnels sont d'accord sur le fait que bien souvent si on ne comprend pas son passé sans réussir à identifier les points positifs et négatifs de votre carrière professionnelle, vous serez plus difficilement capable de réussir votre reconversion professionnelle. Vous comprendrez donc l'intérêt de se poser cette question en tout premier lieu.

QUELLES RECHERCHES FAIRE ?

Une fois que vous avez les réponses à la question «pourquoi envisager une reconversion professionnelle», **il est tout aussi essentiel de se concentrer sur le domaine d'activité visé et de vous renseigner minutieusement sur ce dernier.** Des questions telles que la rémunération, des avantages et des inconvénients de votre nouveau projet, de votre équilibre de vie, de votre temps de trajet ou de vos opportunités d'évolution sont à mettre dans la balance. Elles doivent figurer tout en haut de votre liste d'interrogations.

En fois les réponses à ces questions trouver, il va falloir **obtenir des informations claires et précises sur le nouveau poste convoité, ou le nouveau métier que vous visez**. Ces informations sont elles aussi essentielles parce que ce sont ces dernières qui vont conditionner votre épanouissement dans vos nouvelles fonctions.

CHANGER DE MÉTIER, SE RÉORIENTER, C'EST AUSSI CHANGER DE VIE !

QUELLES COMPÉTENCES

Afin de mener à bien votre démarche de reconversion, **il convient aussi de vous poser la question des capacités**. Et oui, il ne faut pas oublier que pour entreprendre une reconversion professionnelle, il ne faut pas se lancer tête baissée sans avoir fait le point sur ses aptitudes professionnelles. **Autrement dit la question est : est-ce que j'ai les compétences suffisantes pour opérer la reconversion souhaitée ?**

Dans l'absolu, il est fort à parier que si vous avez en ligne de mire une nouvelle fonction dans un nouveau secteur totalement différent de celui qui vous est familier, il va falloir très certainement passer par la case mise à niveau... Cette mise à niveau de vos compétences montrera d'une part à votre futur recruteur, et peut-être même à votre futur employeur, votre motivation, parce que **vous aurez besoin d'une base pour vous lancer dans votre nouveau métier**.

Donc, vous l'aurez compris, la question de savoir si vous devez ou non faire une formation pour mettre à jour vos connaissances et compétences se révèle être cruciale dans votre démarche.

L'objectif visé est de vous permettre de commencer votre reconversion professionnelle dans de bonnes conditions et de faire en sorte que cette transition soit non seulement une réussite mais qu'elle se déroule dans les meilleures conditions possibles.

COMBIEN CELA VA -T-IL COÛTER ?

D'abord, il faut savoir qu'une reconversion professionnelle peut-être financée via le CPF (compte professionnel de formation) si elle est courte. Si elle s'avère être longue, deux ans maximum, **vous pouvez alors prétendre au CIF (congé individuel de formation)**. Renseignez vous, pôle emploi, la région et bien entendu les organismes de formation peuvent vous apporter les réponses !

QUEL IMPACT SUR VOTRE VIE ?

Lorsque vous envisagez une reconversion professionnelle, **il faut aussi bien avoir en tête que votre changement de profession aura certainement des répercussions sur l'ensemble de votre vie**. Que vous viviez seul ou en famille, votre entourage sera d'une manière ou d'une autre impactée par votre choix. Là encore, il est utile de lister tous les changements à venir : nouveaux horaires, déplacements etc... **Bien entendu il faut bien vérifier que vous êtes prêts à gérer ces modifications de rythme**.

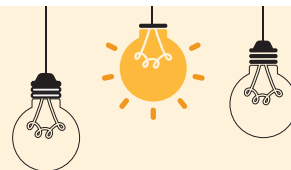
ACCEPTER DE SE TROMPER...

Vous l'aurez compris, **un projet de reconversion professionnelle ne se fait pas du jour au lendemain**. Il peut demander du temps avant d'aboutir et dans certains cas ne pas aboutir du tout. Tout comme les bonnes questions à se poser, **il est aussi important de prévoir l'éventualité d'un « échec »**. Il faudra alors faire preuve de recul pour accepter la situation et rebondir.

Attention, il ne faudra pas en tirer de conclusion trop hâtive et se dire « j'ai fait tout cela pour rien ». Il ne faudra pas laisser le doute vous envahir par le doute et il conviendra à ce moment-là de vous concentrer sur d'autres alternatives et trouver un plan B, et pourquoi pas ne pas revenir à votre profession d'origine avec un nouveau regard ?

Changer de métier, se réorienter c'est changer de vie ! Évidemment cela peut faire peur et être un frein à votre projet. **Sachez qu'une vie professionnelle toute tracée n'existe pas ou plutôt...n'existe plus**. Terminés les 42 ans dans la même entreprise avec une évolution de carrière bien établie. **Il ne faut pas avoir peur de prendre de nouveaux chemins, votre projet professionnel s'établira progressivement**. Pensez à faire des tests, des bilans de compétences échanger avec d'autres professionnels du secteur que vous convoitez. D'autre part, si vous souhaitez vous réorienter parce que vous êtes en plein burn out, pensez à prendre du temps pour vous, pour vous ressourcer. Il est important de trouver son équilibre...

Le chemin risque d'être un peu long avec des embûches mais ne perdez pas de vu votre objectif : **changer de métier pour se sentir mieux !**



ENVISAGER UNE RECONVERSION PROFESSIONNELLE, LES POINTS CLEFS À NE PAS NÉGLIGER !

- 1/ **Savoir ce qui ne vous convient plus dans votre activité professionnelle.**
- 2/ **Faire le point sur vos compétences et si besoin se former.**
- 3 / **S'informer en faisant des recherches sur son futur métier.**
- 4 / **Chercher des aides financières pour se former.**
- 5 / **Penser à l'impact que cela aura sur votre vie personnelle.**
- 6 / **Accepter de se tromper.**



L'APPRENTISSAGE CHEZ ADF C'EST POUR AUJOURD'HUI !



TERRITOIRE

En septembre on se prend en main pour son avenir professionnel ! ADF propose des formations de qualité avec un accompagnement personnalisé et un fort taux de réussite. Faire le choix de passer par l'apprentissage c'est l'assurance d'une formation 100% prise en charge, d'avoir une rémunération mensuelle et surtout de cumuler de l'expérience professionnelle.

ADF est un centre de formation d'apprentis (CFA) : « nous avons actuellement plusieurs entreprises qui recherchent des apprentis sur nos différents BTS : BTS Assurance, BTS Négociation et Digitalisation de la Relation Client, BTS Comptabilité Gestion, BTS Gestion de la PME. » Les stagiaires sont les bienvenus jusqu'à fin octobre 2022 ! **Prenez votre avenir en main et positionnez-vous sur des métiers qui recrutent.**



LE NOUVEAU VENU CETTE ANNÉE, LE BTS ASSURANCE.

ADF est heureux d'annoncer cette année l'ouverture du BTS assurance.

Ce BTS est accessible uniquement en alternance (contrat d'apprentissage ou de professionnalisation) sur 2 ans. **Les métiers de l'assurance recrutent de plus en plus, les assureurs ont besoin de salariés pour assurer leur développement.** Ce métier de conseil en assurance fait appel à plusieurs compétences : commerciales, techniques en gestion des sinistres et de contrats et juridiques. Assureur est un métier passionnant qui ouvre de belles perspectives et qui est polyvalent. **Cette formation est entièrement gratuite en alternance et vous permettra de cumuler de l'expérience professionnelle tout en obtenant un diplôme reconnu !** Contactez rapidement ADF, plusieurs entreprises recrutent.

FOCUS SUR LE BTS NDRC

(Négociation et Digitalisation de la Relation Client)

Le BTS NDRC est le BTS des commerciaux, il fait appel à plusieurs compétences mais avant tout des compétences commerciales. **Vous aimez la relation à l'autre, vous vous exprimez facilement et vous avez du « bagou », vous aimez le digital et les réseaux sociaux, ce métier et cette formation sont faites pour vous !**

En effet, en plus d'apprendre les bases de la communication et l'art de la négociation, vous allez aussi devenir un expert en communication digitale. L'objet est d'attirer toujours plus de prospects et de générer de l'activité.

C'est un BTS très complet qui peut trouver son utilité dans différents secteurs d'activité. La relation B to B (business to business) est à privilégier car un commercial travaille dans une équipe au service de la direction commerciale.

TAUX DE RÉUSSITE DES EXAMENS, SESSION 2022

« Sur la session 2022, toujours la même qualité dans la réussite des examens de nos stagiaires : t itre secrétaire comptable 80%, secrétaire assistant 90%, gestionnaire de paie 90%, BTS comptabilité gestion 90%, BTS gestion de la PME 80%, BTS NDRC 100%, BTS professions immobilières 90%, développeur Web et Web Mobile 80%. **Un grand bravo à notre promotion 2022 ! Bonne continuation à tous les stagiaires que nous retrouverons avec plaisir lors de nos cérémonies de remise des diplômes prévues en octobre et novembre 2022.** »



ADF FORMATION

22, rue des Entrepreneurs
Z.I St Joseph - 041000 Manosque
Tél. 04 92 72 82 82
accueil@adfformation.fr
www.adfformation.fr



Voici un ensemble de questions qui revient souvent de la part des futurs apprentis :

➤ *Les apprentis doivent-ils payer pour leur formation chez ADF ?*

NON, même si ADF est un centre de formation privé, **la formation est entièrement prise en charge à 100% par les OPCO** (fonds de formations des entreprises).

➤ *Les apprentis sont-ils rémunérés pendant leur formation ?*

OUI, un contrat d'apprentissage est donné pour 35 heures par semaine et l'apprenti est rémunéré sur cette base. Ainsi **qu'il soit en cours ou en entreprise, l'apprenti touche un salaire.**

➤ *Quel est le rythme d'alternance entre entreprise et CFA ?*

Chez ADF sur tous les BTS, nous alternons dans la même semaine 2 jours en CFA et 3 jours en entreprise.

ADF : LE BON CHOIX POUR L'ALTERNANCE



DE NOMBREUSES
ENTREPRISES

CHERCHENT
DES APPRENTIS

Elles embauchent pour un contrat
en apprentissage dans ces deux BTS :

BTS NDRC

Devenez un commercial généraliste qui met en oeuvre une stratégie commerciale et marketing afin de nouer une relation de proximité avec le client. Vous accompagnez le client tout au long du processus commercial et intervenez avant, pendant et après l'achat.

BTS ASSURANCE

Devenez un spécialiste de la relation client. Vous apportez aux clients votre expertise et les conseillez à tout moment de la vie du contrat, aussi bien pour la proposition commerciale que pour la gestion des contrats et des sinistres.

POURQUOI S'ENGAGER
DANS UN CONTRAT
D'APPRENTISSAGE
AVEC

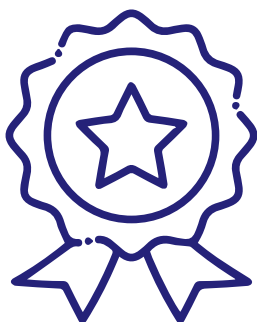


- + Votre formation est prise en charge à 100 %
- + Vous êtes rémunéré
- + Vous cumulez de l'expérience professionnelle
- + Nous vous proposons un accompagnement personnalisé
- + Nos formations sont de qualité affichant des taux réussite allant jusqu'à 100% (*)

(*) Résultat BTS NDRC en 2022



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



ENGAGEZ-VOUS
AVEC ADF ET ASSUREZ
VOTRE AVENIR

TOUTES NOS RENTRÉES
SONT DISPONIBLES
SUR NOTRE SITE INTERNET



22, rue des entrepreneurs
Z.I. St Joseph
04100 Manosque
Tél. 04 92 72 82 82
Email
accueil@adfformation.fr
Site
www.adfformation.fr



Retrouvez tous les mois un coup d'oeil les expositions dans le département
Photo, peinture, sculpture... découvrez les artistes !

AGENDA DES EXPOSITIONS EN SEPTEMBRE

MANE	Musée Salagon	Exposition "Habiter, Habitats, Habitants"	Journée	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Musée Salagon	Exposition "Intérieur Paysan"	Journée	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Eglise de Salagon	Fleurs ! 10 artistes contemporains défient le cliché	Journée	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Musée Salagon	Expo "Traces au Prieuré de Salagon"	Journée	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Musée Salagon	Expo Oeuvres d'arbres-Bourgades d'insectes	Journée	☎ 04 92 75 70 50
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Jean Giono les Chemins de l'oeuvre	Journée	☎ 04 92 70 54 54
MOUSTIERS	Village	Sculptures Monumentales 5 ^e rencontres >31/10	...	☎ 04 92 74 67 84
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép.	Exposition : Portrait de Haute Provence	...	☎ 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	Musée Promenade	Exposition : Territoire de transhumances	...	☎ 04 92 36 70 70
QUINSON	Musée de Préhistoire	Bienvenue chez les Préhistos	10H-19H	☎ 04 92 74 09 59
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép.	Exposition "La Routo" >30/09	...	☎ 04 92 36 75 00
BANON	Au Tour du bois	Exposition permanente (bois)	...	☎ 06 33 26 24 98
QUINSON	Musée de Préhistoire	Exposition "Préhisto'Art du Verdon"	10H-19H	☎ 04 92 74 09 59
ST-ÉTIENNE-LES-O.	Square Elie Pallet	La Nécropole de l'Abadie	...	☎ 04 92 73 02 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Exposition : Lucien Jacques et Jean Giono	...	☎ 04 92 70 48 20
SIMIANE-LA-R.	Château médiéval	Exposition permanente au château	10H30-18H30	☎ 04 92 73 11 34
FORCALQUIER	La Voûte	Expo : nouvelle saison artistique à La Voûte	10H-19H	☎ 06 62 61 89 27
BANON	24 rue de la Fontaine	Expo permanente - Atelier Galerie Arnold Toubeix	...	☎ 04 92 72 96 60
SAINTE TULLE	Thé. H. Fluchère	Exposition photo >7/10	14H-18H	☎ 06 33 70 11 58
SISTERON	...	5 ^{èmes} Rencontres photographiques > 17/09	...	☎ 09 51 32 56 96
VACHÈRES	Eglise St-Christophe	"Nos amis" céramiques, patchworks, pastels >18/09	15H30-19H30	☎ 06 31 00 14 35
LURS	Galerie Pigments	Exposition : Ena Lindenbaur - L'Ecrit >18/09	15H-19H	☎ 06 88 49 75 07
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép.	Expo : - Gennevilliers-Bayons > 17/09	...	☎ 04 92 36 75 00
BANON	Librairie Le Bleuët	Expo " L'appel du froid" par Michel Rawicki > 30/09	10H-20H	☎ 04 92 73 25 85
MANOSQUE	Fondation Carzou	Jean-Marie Périer, "Mes années 60" > 25/09	10H-18H	☎ 04 92 70 34 00
MOUSTIERS	Galerie La Mòstra	Légèreté des Traces à la Mòstra > 30/09	11H-19H	☎ 06 32 44 73 94
MOUSTIERS	Galerie la Bourgade	Céramiques de Timothée Humbert	10H-18H	☎ 04 22 23 95 67
DIGNE-LES-BAINS	Cathédrale	Exposition - Les Trésors de Ganagobie >30/09	13H15 -18H	☎ 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	Musée Gassendi	Exposition : Rose, c'est la vie	10H-18H	☎ 04 92 31 45 29
DIGNE-LES-BAINS	musée A-D Néel	Exposition - La vie du Bouddha > 30/11	10H-18H	☎ 04 92 31 32 38
BANON	Eglise-Haute	"Méditation sous les arbres"	10H-18H	☎ 04 92 73 37 35
GRÉOUX-LES-BAINS	Chateau des T.	Expo. François Contesse	15H-18H	☎ 04 92 78 01 08
SISTERON	Galerie Domnine	Catherine et Christophe Blancard > 11/09	...	☎ 04 92 61 54 50
FORCALQUIER	Galerie Passère	Exposition "Traversées"	10H30-18H30	☎ 06 62 84 15 79
FORCALQUIER	Médiathèque	On n'y croit pas !	...	☎ 04 92 75 72 41
SISTERON	Musée Terre et Temps	Exposition de fossiles	...	☎ 04 92 61 54 50
FORCALQUIER	Musée municipal	Exposition "Déserts", Jean Verame > 18/09	...	☎ 04 92 70 91 19
MOUSTIERS	Gal. Anc. Presb.	Royaumes Abandonnés A. Lainée et Y. Ischii >2/10	...	☎ 04 92 31 67 84
MANOSQUE	ND. Romigier	ANGE Exposition de Peinture	10H-18H	☎ 06 58 00 43 10

LUNDI 5 SEPTEMBRE

AIGLUN	Village	Aiglun en Fête	Journée	☎ 09 63 04 56 52
ORAISON	Place du Kiosque	Cuisine de rue	18H-21H	☎ 04 92 70 77 77
MOUSTIERS	Centre village	Fête patronale Notre-Dame de Beauvoir > 8/09	...	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	...	Gréoux Jazz Festival > 07/09	19H45-21H15	☎ ...

MARDI 6 SEPTEMBRE

VALENSOLE	Grande fontaine	À la découverte des sources de Valensole	17H-19H	☎ 04 92 71 19 41
ESTOUBLON	Route des Gorges	Visite de l'ancien moulin à huile >31/10	16H-18H	☎ 04 92 34 44 60
MANOSQUE	Gaïa & Nous	Atelier fabrication - Cake vaisselle - Sur résa	13H & 18h30	☎ 09 73 88 05 47

C'est la rentrée ! On prend de bonnes résolutions avec **Gaïa & Nous** !



Apprenez à fabriquer vos **produits cosmétiques** et **ménagers**
Economique, écologique et... bon pour la planète !

Gaïa et Nous met à votre disposition l'atelier, les ingrédients, les accessoires et les contenants nécessaires pour la fabrication d'un produit cosmétique ou ménager.

- ✓ Durée environ 1h
- ✓ 15 € par participant
- ✓ Repartez avec votre création

Envie de privatiser un atelier DIY cosmétique ou ménager ?
Pour toute réservation, à partir de 4 personnes, vous pouvez choisir :

- ✓ **Le thème** : choisissez parmi nos ateliers cosmétiques/ménagers.
- ✓ **Le jour** : choisissez le jour qui vous convient du mardi au samedi.
- ✓ **L'heure** : choisissez un créneau horaire, matin ou après midi.



Faites vos produits 100% Naturels, Zéro Déchet !

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

MERCREDI 7 SEPTEMBRE

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
MANOSQUE	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Crème hydratante"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
GRÉOUX-LES-BAINS	Avenue des Thermes	"Artisans sans vitrine"	Journée	☎ 04 92 30 90 90
VACHÈRES	Eglise St-Christophe	Concert Bleu Coyote	21H-22H15	☎ 06 31 00 14 35
GRÉOUX-LES-BAINS	Rés. Les Grands Pins	Rétro musette	16H-18H30	☎ 04 92 70 41 00
SAINTE-TULLE	ZA Les Grds Jardins	Atelier théâtre et expression orale pour adultes	19H - 20H30	☎ 06 45 16 91 61
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Diner Blind Test	19H	☎ 04 92 78 00 00

JEUDI 8 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Détartrant WC"	13H/18H30	☎ 09 73 88 05 47
GRÉOUX-LES-BAINS	...	Gréoux Jazz Festival : « Duo Tāal » >10/09	19H45-21H15	☎ 06 84 12 82 40
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Diner Loto	19H	☎ 04 92 78 00 00
MALIJAI	...	Collecte de sang > sur RDV	...	☎ 0 810 810 109

VENDREDI 9 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Baume multi-usage"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Rencontre Littéraire : Sarah Masson	18H	☎ 04 92 70 48 20
DIGNE-LES-BAINS	C. Culturel René Char	Théâtre - "Direction Critorium"	19H	☎ 04 92 30 87 10
SIMIANE-LA-R.	Haut village	Conférence illustrée par Jean-Philippe Lagrue	18H30	☎ 06 04 17 33 77
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de sang > sur RDV	...	☎ 06 19 26 18 35
VALENSOLE	Salle cinéma	Conf. musicale CARMEN, du scandale au succès	18H30-20H00	☎ 06 71 20 58 01



ÉCOLE TECHNIQUE PRIVÉE D'ESTHÉTIQUE & DE COIFFURE

**VOTRE ECOLE EST CFA DES MÉTIERS DE LA BEAUTÉ
ET PROPOSE LE CONTRAT D'APPRENTISSAGE !**

NOUVEAU POUR CETTE RENTRÉE : BAC PRO MÉTIERS DE LA COIFFURE

56 RUE PASTEUR GEORGES GILLIER
04100 MANOSQUE

Tél. 04 92 74 19 76
vicenta.formation@orange.fr

FORMATIONS PROFESSIONNELLES
CAP / BP / BAC PRO

- BAC PRO Esthétique - Cosmétique - Parfumerie
- CAP Esthétique - Cosmétique - Parfumerie
- CAP Coiffure
- Brevet Professionnel Esthétique
- Brevet Professionnel Coiffure

SAMEDI 10 SEPTEMBRE

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
VALENSOLE	Site de compostage	Café Compost	10H-12H	☎ 06 62 49 74 15
MANOSQUE	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Masque cheveux"	14H & 15H30	☎ 09 73 88 05 47
BANON	librairie Le Bleuët	Café poésie avec Colette Daviles Estinès	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
CHÂTEAU-ARNOUX	Espace José Escanez	Forum des associations	10H-18H	☎ 04 92 33 20 00
LA BRILLANNE	Centre village	Forum des associations brillannaises	14H-18H	☎ 04 92 78 63 18
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musiques à Pauline - Entre nous	16H-19H	☎ 04 92 78 01 08
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	40 ^e rencontre internationale accordéon et culture	Journée	☎ 04 92 30 52 89
REVEST-DU-BION	Chapelle	Concert "Marianne"	18H-22H	☎ 06 62 52 10 44
DIGNE-LES-BAINS	Lac de Gaubert	Concours de pêche au Lac de Gaubert	...	☎ 06 76 69 32 54
REVEST-DES-BR.	Village	Fête du jeu	14H	☎ 07 85 55 67 19
LES MÉES	salle des fêtes	Forum des associations	14H-18H	☎ 04 92 34 03 01
SIMIANE-LA-R	Bibliothèque	Portes ouvertes à la bibliothèque	...	☎ 06 60 88 44 93

MANOSQUE - du 1^{er} septembre 2022 au 19 octobre 2022

OSCO CADEAUX

JOUEZ GAGNEZ. CONSOMMEZ !

GAGNEZ DES BONS D'ACHAT
VALABLES DANS VOS RESTAURANTS,
BARS ET COMMERCES ADHÉRENTS !



Manosque
HAUTE PROVENCE

INFORMATION : 06 77 97 06 35

f @ ville-manosque.fr

L'ACAM
Association des commerçants
et artisans manosquins

SAMEDI 10 SEPTEMBRE (suite)

DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	40 ^e rencontre internationale accordéon et culture	Journée	☎ 04 92 30 52 89
REVEST-DU-BION	Chapelle	Concert "Marianne"	18H-22H	☎ 06 62 52 10 44
DIGNE-LES-BAINS	Lac de Gaubert	Concours de pêche au Lac de Gaubert	...	☎ 06 76 69 32 54
REVEST-DES-BR.	Village	Fête du jeu	14H	☎ 07 85 55 67 19
LES MÉES	salle des fêtes	Forum des associations	14H-18H	☎ 04 92 34 03 01
SIMIANE-LA-R	Bibliothèque	Portes ouvertes à la bibliothèque	...	☎ 06 60 88 44 93

DIMANCHE 11 SEPTEMBRE

DAUPHIN	Eglise de Dauphin	Concert Hauboïs et orgue baroque	17H-18H30	☎ 07 69 58 78 06
STE-CROIX-DU-V.	Allée Elie Giraud	Fête du Cochon & de la Couenne	...	☎ 04 92 77 85 29
AUBIGNOSC	Place du village	Forum des Associations de la CCJLVD	Journée	☎ 06 75 54 43 64
LA PALUD-SUR-V.	Jardin d'enfant	Journée Paysanne	...	☎ 04 92 77 32 02
ALLEMAGNE-EN-P.	Place du 16 juin	VIDE GRENIERS	Journée	☎ 04 92 75 01 73
SISTERON	Plan d'eau	Vide greniers du Comité de jumelage	Journée	☎ 06 84 68 79 81
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	40 ^e rencontre internationale accordéon et culture	Journée	☎ 04 92 30 52 89

DOMAINE LOU ROUCAS

Domaine Viticole & Oléicole
Villeneuve, Alpes de Haute Provence

Retrouvez nos Vins en AOP Pierrevert, et Huiles d'Olive dans nos boutiques SCARAMOUCHE :

3 route des Alpes, 04700 La Brillanne
1 bis Promenade Aubert Millot, 04100 Manosque

06.30.97.62.15

www.domainelouroucas.fr



LUNDI 12 SEPTEMBRE

ORAISON	Place du Kiosque	Cuisine de rue	18H-21H	☎ 04 92 70 77 77
----------------	------------------	----------------	---------	------------------

MARDI 13 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Liquide vaisselle"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
L'ESCALE	MAC	Conférence : L'âge de fer dans notre région	18H30-20H30	☎ 06 85 11 06 51
CHÂTEAU-ARNOUX	La Marelle	Récup déco en famille	14H	☎ 04 92 32 55 18
L'ESCALE	...	Conférence : L'âge de fer dans notre région	18H30	☎ 06 85 11 06 51
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Conférence spectacle : Molière	18H	☎ 04 92 31 28 49



FORMATIONS EN APPRENTISSAGE DU CAP AU BAC+3

**Boulangerie / Boucherie /
Cuisine et service / Maçonnerie /
Commerce / Comptabilité et gestion...**

**Nouveau Bachelor RGARH
Responsable Gestion Administrative
& Ressources Humaines**

**TU ES À LA RECHERCHE D'UNE FORMATION
EN APPRENTISSAGE POUR LA RENTRÉE ?**

URMA PACA

Adresse

15 rue Maldonat - 04000 Digne-les-Bains

Contacts

Remi Deprez : 06 48 47 64 25 - r.deprez@cmar-paca.fr
Guillaume Bertorello : 06 80 94 75 25 - g.bertorello@cmar-paca.fr

urma-paca.fr | Confiez-nous votre talent, nous en ferons un métier

MERCREDI 14 SEPTEMBRE

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
MANOSQUE	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Dentifrice"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre de Congrès l'Etoile	Gréoux Jazz Festival : The Big Marteen's	20H30-22H30	☎ 06 84 12 82 40
RIEZ	Allée Louis Gardiol	Foire d'automne	Journée	☎ 04 92 77 99 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Diner Blind Test	19H	☎ 04 92 78 00 00
DIGNE-LES-BAINS	Salle les Gavots	Collecte de sang - Sur RDV	...	☎ 06 61 93 04 30

JEUDI 15 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Lessive"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre de Congrès l'Etoile	Gréoux Jazz Festival : Julien Brunetaud Quintet	20H30-22H30	☎ 06 84 12 82 40
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Thé Dansant	16H-18H30	☎ 04 92 70 40 03
SAINTE-TULLE	...	Collecte de sang > sur RDV	...	☎ 06 52 13 95 00

VENDREDI 16 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Shampooing solide"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre de Congrès l'Etoile	Gréoux Jazz Festival : Django AllStars	20H30-22H30	☎ 06 84 12 82 40
CHÂTEAU-ARNOUX	La Marelle	La petite tisane des habitants	10H	☎ 04 92 32 55 18
RIEZ	Hôtel-de-ville	Conférence sur Alexandra David Neel	17H	☎ 04 92 31 28 08
FORCALQUIER	...	Jusqu'au vallon > 17/09	...	☎ 06 95 45 64 46
MANOSQUE	La Capsule	Forum des musiciens	17H30-21H	☎ 04 92 72 19 70
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Soirée Karaké	19H	☎ 04 92 78 00 00
LA BRILLANNE	...	Collecte de sang > sur RDV	...	☎ 06 82 09 81 07

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-SEPT**
à l'adresse : contact@mouv-in.com

SAMEDI 17 SEPTEMBRE

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
MANOSQUE	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Détartrant WC"	14H & 15h30	☎ 09 73 88 05 47
ST JULIEN LE M.	Les Phélines	5ème Journée Mieux Etre	10H-19H	☎ 06 74 77 58 77
ORAISON	Lac des B.	Festival Faites du Cirque de la Loly Circus	11H-22H	☎ 07 49 21 88 89
DIGNE-LES-BAINS	Centre René Char	Concert Claire Schneider "Mon Chemin"	20H30	☎ 06 32 44 77 28
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Gréoux Jazz Festival : Satchmocracy	20H30-22H30	☎ 06 84 12 82 40
SISTERON	...	Journées Européennes du Patrimoine >18/09	...	☎ 04 92 61 54 50
GRÉOUX-LES-BAINS	Ecociné Verdon	Projections de Films pendant le Festival >18/09	16H30	☎ 04 92 79 82 18
MANOSQUE	Eglise ND Romigier	Live Concert Florian Grein	18H-19H30	☎ 06 58 00 43 10
DIGNE-LES-BAINS	Parc Louis Juvet	Séances de Qi gong et Tai Ji Quan	11H	☎ 06 84 60 38 33
LA PALUD-SUR-V.	Le Château	Vernissage de l'exposition "La Science a du nez"	15H	☎ 06 79 01 78 25
DIGNE-LES-BAINS	Centre-ville	Festival du jeu Ludirunner	Journée	☎ 04 92 30 52 89
MALLEFOUGASSE	Centre ville	Journée Patri. - visites guidées, vide grenier...	8H - 17H	☎ 07 50 40 87 90
LES MÉES	Stade Taura	Journée nationale de la marche nordique	9H - 18H	☎ ...
GANAGOBIE	Abbaye Notre Dame	Inauguration audio-balade #5	10H	☎ 04 92 64 27 34
ESPARRON VERDON	Château	Journées du Patri. Expo et conférences	Journée	☎ ...
LES MÉES	Egl. ND Olivier	Journée du Patrimoine : ouverture église >18/09	9H - 18H	☎ ...
RIEZ	Hôtel-de-ville	Conférence sur Alexandra David Neel	17H	☎ 04 92 31 28 08
FORCALQUIER	cathédrale	Déambulation musicale et poétique	17H-18H	☎ 04 92 70 91 19
SISTERON	Ecomusée	regroupement de voitures anciennes >18/09	...	☎ 06 15 21 32 13
QUINSON	Musée Préhistoire	Voyage sonore Isaya	17H	☎ 04 92 72 19 70
MOUSTIERS	Village	Journées Européennes du Patrimoine >18/09	Journée	☎ 04 92 31 67 84
MANOSQUE	Parking Decathlon	Eco Rando World Clean Up Day	9H30	☎ ...
LURS	L'Osons Jazz Club	Louis Matute Quartet	21H-23H	☎ 04 92 74 37 01

Nouveau Service

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



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



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

DIMANCHE 18 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Parc de Drouille	vide grenier du "Comité dép. de Handball"	Journée	☎ 06 23 21 15 62
MOUSTIERS	Place de l'Eglise	5ème édition "Moustiers à la page!"	Journée	☎ 04 92 77 84 60
Oraison	Hippodrome	Courses hippiques de septembre	14H	☎ 04 92 78 60 80
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Gréoux Jazz Festival : Olivier Franc Quintet	17H30-19H30	☎ 06 84 12 82 40
SISTERON	Musée Gallo-Romain	Journées Européennes du Patrimoine	...	☎ 04 92 61 54 50
Oraison	C. Culturel Paul Rety	Vide Grenier	Journée	☎ 04 92 78 77 13
LA PALUD-SUR-V	Maison des Gorges	Visite du site de Saint-Maurin	...	☎ 04 92 77 38 02
Oraison	Place du Kiosque	Cuisine de rue	18H-21H	☎ 04 92 70 77 77
PUIMOISSON	Eglise	Rando du patrimoine - pique-nique à la Chapelle	10H	☎ 06 83 20 45 91
ESPARRON VERDON	Château	Visite guidée jardin Vière - spectacle fauconnerie	Journée	☎ ...
LES MÉES	Egl. ND Olivier	Journée du Patrimoine : ouverture église	9H - 18H	☎ ...
CORBIERES	Parc Arnaud	Vide grenier	Journée	☎ 06 70 25 13 63

LUNDI 19 SEPTEMBRE

Oraison	Place du Kiosque	Cuisine de rue	18H-21H	☎ 04 92 70 77 77
----------------	------------------	----------------	---------	------------------

BIENTÔT notre nouveau

SITE INTERNET !

Nouveau design

Articles et agenda



Accessible sur mobile et tablette

MARDI 20 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Baume multi-usage"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
NIOZELLES	Mairie de Niozelles	Qigong gymnastique preventive de santé	10H-11H30	☎ 06 56 81 53 16
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Rencontre littéraire	18H	☎ 04 92 70 48 20
MANOSQUE	L'Occitane	Collecte de sang > sur RDV	...	☎ ...

MERCREDI 21 SEPTEMBRE

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
MANOSQUE	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Déodorant"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
FORCALQUIER	Librairie la Carline	Rencontre dédicace avec Marlène Deschamps	19H	☎ 04 92 75 01 25
GRÉOUX-LES-BAINS	Les Grands Pins	Rétro musette	16H-18H30	☎ 04 92 70 41 00
GRÉOUX-LES-BAINS	...	Soirée spéciale Stephen King	19H	☎ 04 92 79 82 18
MANOSQUE	Centre ville	Festival Les Correspondances >25/09	...	☎ ...

JEUDI 22 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Tablette lave-vaisselle"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
ESPARRON-DE-V	Salle Polyvalente	LECTURE D'ARCHIVES	18H30-19H45	☎ 04 92 36 75 00
FORCALQUIER	Cathédrale	Chambre Philharmonique Cologne en concert	20H30-22H30	☎ 04 84 54 95 10
SISTERON	...	Collecte de sang > sur RDV	...	☎ ...

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

12€

sur votre contrôle technique

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 



VENDREDI 23 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Crème hydratante"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Les Soirées de l'Etoile - Le divorce à la marseillaise	20H30-22H	☎ 04 92 78 01 08
MOUSTIERS	Centre village	Moustiers ToujKouleurs >25/09	...	☎ 04 92 74 67 84
MANOSQUE	Médiathèque d'Herbès	Rencontre littéraire avec Mariam Sheik Fareed	...	☎ 04 92 74 10 54
CHÂTEAU-ARNOUX	...	Salon de l'automobile	Journée	☎ 06 83 12 30 81
PEYRUIS	...	Collecte de Sang > sur RDV	...	☎ 06 18 17 64 92

SAMEDI 24 SEPTEMBRE

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
MANOSQUE	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Lessive"	14H & 15h30	☎ 09 73 88 05 47
DIGNE-LES-BAINS	Cours des Arès	Fête de la Randonnée >25/09	...	☎ 04 92 36 62 68
FORCALQUIER	Jardin des Cordeliers	Fête des Possibles	10H-18H	☎ 06 72 09 02 39
BANON	librairie Le Bleuët	Rencontre exceptionnelle avec Monica Sabolo	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
VALENSOLE	Salle polyvalente	Repas dansant!	20H	☎ 06 08 99 10 05
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	9 ^e expo-bourse patrimoine roulant Cabriolets-cyclos	9H-18H	☎ 06 60 28 75 14
MALIJAI	...	Tournoi de tarot	Dès 14H	☎ 07 61 47 74 88
L'ESCALE	...	Journée Pass'Sport	10H30 - 17H30	☎ 06 80 02 26 23
FORCALQUIER	Espace culturel	Bal Musette	21H-01H	☎ 04 92 75 10 02
MANE	Salagon	MINIMUM ENSEMBLE + DJ CLAIRON	20H	☎ ...

LES SOIRÉES DE
L'ÉTOILE
2022

GRÉOUX-LES-BAINS
CENTRE DE CONGRÈS

BILLETS EN VENTE
DANS LES OFFICES
DE TOURISME DE :

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

VENTE EN LIGNE : durance-luberon-verdon.com

LE DIVORCE À LA MARSEILLAISE

**VENDREDI 23
SEPTEMBRE**
À 20H30

UNE COMÉDIE DE JEAN JACQUE
AVEC PHILIPPE NAPIAS
ET AUDREY STAHL-TRUFFIER

Plein tarif : 15€, Tarif réduit* : 12€, Gratuit pour les moins de 12 ans
*(Demandeurs d'emploi, moins de 25 ans, groupes à partir de 10 personnes et comités d'entreprises)

ICI

et nulle part ailleurs !

DIMANCHE 25 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Promenade A. Millot	Brocante	Journée	☎ 06 99 56 91 36
LA BRILLANNE	Aire de loisirs	Vide grenier	...	☎ 06 43 06 04 99
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	9 ^e expo-bourse patrimoine roulant Cabriolets-cyclos	9H-17H	☎ 06 60 28 75 14
VOLX	Centre de secours	Vide grenier de l'Amicale des Sapeurs Pompiers	Journée	☎ 06 12 25 45 20
MANE	Salagon	Croquis de bonnes herbes à croquer	15H - 17H30	☎ 04 92 75 70 50
L'ESCALE	...	25 ^{ème} La Gambade Escalaise 2022	Journée	☎ 06 80 02 26 23
SAINT-MAIME	Parc de la gare	Bourse moto	Journée	☎ 06 63 15 51 46
LE POËT	Salle des Fêtes	Conférence : hypnose et mouvements oculaires	14H30	☎ 06 98 54 94 79

LUNDI 26 SEPTEMBRE

ORAISON	Place du Kiosque	Cuisine de rue	18H-21H	☎ 04 92 70 77 77
----------------	------------------	----------------	---------	------------------

MARDI 27 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Masque cheveux"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
NIOZELLES	Mairie de Niozelles	Qigong gymnastique preventive de santé	15H-16H	☎ 06 56 81 53 16
MANOSQUE	Eglise Saint Sauveur	Chambre Philharmonique Cologne en concert	20H30-22H30	☎ 04 92 72 16 00

MERCREDI 28 SEPTEMBRE

VALENTOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
MANOSQUE	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Cake vaisselle"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
CHÂTEAU-ARNOUX	La Marelle	Coin famille	16H	☎ 04 92 32 55 18
DIGNE-LES-BAINS	Salle Les Gavots	Collecte de sang > Sur RDv	...	☎ ...

JEUDI 29 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Shampooing solide"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
PIERREVERT	Place de la Mairie	1er marché de producteurs Pierrevert	18H-21H	☎ 07 89 68 98 61
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Thé Dansant	16H-18H30	☎ 04 92 70 40 03
CHÂTEAU ARNOUX	Cinematographe	Ciné petit déj'	9H	☎ 04 92 32 37 04
LURS	Amphithéâtre	Trio Shan - les Inattendus #3 d'Opus Neo	21H-22H30	☎ 04 92 75 10 02
DIGNE-LES-BAINS	IUT	collecte de sang > sur RDV	...	☎ ...

VENDREDI SEPTEMBRE

MANOSQUE	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Liquide vaisselle"	13H - 18H30	☎ 09 73 88 05 47
SISTERON	Salle de l'Alcazar	2ème Festival de théâtre > 2/10	...	☎ 04 92 61 54 50
ORAISON	Salle du château	Cinéma	18H30-23H30	☎ 09 63 04 56 52
DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	Soirée Jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
FORCALQUIER	K'fé Quoi !	Yamatsuki - les Inattendus #3 d'Opus Neo	20H30	☎ 04 92 75 10 02
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Soirée Karaké	19H	☎ 04 92 78 00 00

SAMEDI OCTOBRE

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
MANOSQUE	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Tablette lave vaisselle"	14H & 15h30	☎ 09 73 88 05 47
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	7ème Automne musical >15/10	...	☎ 06 80 96 08 84
MANOSQUE	Médiathèque	Atelier d'écriture : Dorothée Volut	9H30-12H	☎ 04 92 74 10 54
VALENSOLE	Site de compostage	Café Compost	10H-12H	☎ 06 62 49 74 15
DIGNE-LES-BAINS	Terres Noires	Enduro des Terres Noires 2022 > 2/10	...	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musiques à Pauline - Aix music	16H-19H	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	Espace Culturel	Concert de Lynda Kent (date à confirmer)	19H30	☎ 04 84 54 95 10
MANE	Salle des associations	Soirée jeux pour tous	20H	☎ 04 92 75 00 13
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	2° édition - Digne Tattoo Festival	10H - 20H	☎ 04 92 30 52 89
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	SAM'KIFF + SCENE OUVERTE	11H-22H	☎ ...
MANOSQUE	La Capsule	Festival EnDurance	14H-21H	☎ 04 92 72 19 70

DIMANCHE OCTOBRE

SIMIANE-LA-R	Jardin de l'Abbaye	Le potager en permaculture	15H-17H	☎ 04 92 75 94 19
FORCALQUIER	Cathédrale	Mozart Requiem	17H-18H30	☎ 06 80 22 29 23
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	2° édition - Digne Tattoo Festival	10H - 20H	☎ 04 92 30 52 89

LUNDI OCTOBRE

L'ESCALE	Maison Associations	Aime-moi vrai - Théâtre	19H	☎ 04 92 64 27 34
-----------------	---------------------	-------------------------	-----	------------------

MARDI OCTOBRE

MANOSQUE	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Gel douche"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
-----------------	--------------	---------------------------------------	-----------	------------------

LE DURANCE LUBERON VERDON XV FAIT SA RENTRÉE !

Comme pour la totalité des clubs sportifs, l'heure de la rentrée a sonné. Le DLV XV ne déroge pas à la règle et remet les crampons pour commencer une nouvelle saison sportive pleine d'ambition. D'ailleurs l'été à été synonyme de ré-organisation sportive pour le club. On vous dévoile tout cela !



MANOSQUE

Durant la période estivale, il y a eu pas mal de changements au sein du club de rugby du bassin Manosquin, le DLV XV, une nouvelle organisation sportive a vu le jour. Mais pour ce qui est de l'esprit convivial, rassurez-vous, rien ne change !

LES CATÉGORIES JEUNES

Notez déjà dans vos tablettes que l'Ecole De Rugby fera sa rentrée à partir du mercredi 07 septembre. Un changement sur le format puisque l'Ecole de Rugby sera désormais ouverte le mercredi après-midi et le samedi matin sur Manosque, ainsi que le mercredi matin sur Saint Julien le Montagnier.

A Manosque les entraînements se feront au stade Jean Salobert. Le mercredi après-midi, les entraînements se dérouleront à partir de 14h30 et jusqu'à 16h30 pour les catégories babies, M6, M8 et M10. Ensuite la catégorie M12 prendra le relais avec des entraînements de 16h30 à 18h30, enfin pour finir ce sont les M14 qui viendront s'entraîner de 18h30 à 20h30.

Le samedi matin, toujours au stade Jean Salobert, c'est de 10h à 12h que les entraînements se tiendront des babies aux M14.

Sur ces deux créneaux il y aura un accueil des parents dans le club house Jacques Chazarein.



A Saint-Julien Le Montagnier c'est au stade municipal qu'il faudra venir pour s'entraîner. Une annexe de l'Ecole de Rugby du DLV XV sera créée le mercredi matin de 10h à 12h pour les babies, M6, M8 et M10, ce qui permettra aux enfants des 12000 habitants des communes de Ginasservis, Gréoux les bains, Saint Julien le Montagnier, La verdière et Vinon sur Verdon, l'accès à la pratique du rugby.

LA RENTRÉE RIME AVEC UNE NOUVELLE ORGANISATION SPORTIVE POUR LE DLV XV !

LES CATÉGORIES COMPÉTITIONS

Les M16 et M19 s'entraîneront les mercredis à Manosque de 18h30 à 20h30 et les vendredis sur les stades des équipes (Digne, Sisteron et Manosque) formant le rassemblement des Alpes du Sud. Ils auront à cœur de réaliser une aussi bonne saison que la précédente.

Il y a aussi du changement chez les seniors ! Avec le nouveau staff, ils s'entraîneront les mardis et vendredis de 19h00 à 21h00 sur Manosque dans la poule relevée de régionale 2 avec comme objectif une qualification en championnat de France.

En ce qui concerne la catégorie vétérans, Lei Rougatoun, les joueurs continueront leur pratique du rugby loisirs avec plaquage adapté le jeudi soir de 19h30 à 21h30 sur Manosque, avec une bonne ambiance garantie après l'entraînement.



RECHERCHE ÉDUCATEURS !

Afin de mener à bien ce projet de formation des jeunes joueurs, le DLV XV est en recherche d'éducateurs, formés ou souhaitant se former, afin d'accompagner les pratiquants sur les catégories baby à M19. Alors si vous avez l'envie de vous investir dans un beau projet, c'est le moment de prendre contact avec le club !

Bien entendu le club accueille également tous les passionnés de ballon ovale qui souhaiteraient participer au développement du club de rugby du bassin manosquin...



DLV XV

Tél. 06 60 14 49 79
contact.dlvxv@gmail.com



	Site de St JULIEN LE MONTAGNIER ou GINASSERVIS	Site de MANOSQUE (Stade Jean Salobert de la Rochette)	
	Mercredi	Mercredi	Samedi
Baby (Né après le 30/06/18)	10h / 11h	14h30 / 15h30	10h / 11h
M6 (Né en 2017)	10h / 11h30	14h30 / 16h	10h / 11h30
M8 (Né en 2016/2015)	10h / 12h	14h30 / 16h30	10h / 12h
M10 (Né en 2014/2013)	10h / 12h	14h30 / 16h30	10h / 12h
M12 (Né en 2012/2011)		16h30 / 18h30	10h / 12h
M14 (Né en 2010/2009)		18h30 / 20h30	10h / 12h

UN ÉTÉ SPORTIF POUR LE HAUTE PROVENCE BASKET ET NOUVEAUTÉS DE LA RENTRÉE



Même pendant la période estivale, les sportifs ne s'arrêtent jamais ou presque... Le Haute Provence Basket nous le prouve avec l'organisation de la HPB SUMMER LEAGUE. Et ce n'est pas tout, pour cette nouvelle saison, des nouveautés sont au rendez-vous. Allez hop on vous dit tout cela !

MANOSQUE



HPB SUMMER LEAGUE

Cet été HPB a organisé pour la seconde année sa **Summer League** avec une trentaine de participants de **U15, U17 séniors filles, garçons, loisirs et compétitions** : ce temps en commun permet à tous nos joueurs de se rencontrer et faire vivre l'esprit HPB : jeu, compétition et bonne ambiance étaient assurés !

TESTS DU COMBINÉ ET REPRISE ENTRAÎNEMENT

Les joueurs et joueuses les plus motivés ont repris **les entraînements le 16 août** avec les tests du **COMBINE HPB** puis les incontournables séances de préparations physiques. Ils sont surmotivés pour attaquer une nouvelle saison avec plein d'énergie... A fond la forme !



NOUVEAUTÉS DE LA RENTRÉE

Les nouveautés de la rentrée sont principalement **les deux nouvelles équipes féminines** : une équipe **U13 filles** avec des joueuses issues de l'Ecole de Mini-Basket du club qui iront jouer contre les garçons en championnat départemental ainsi qu'une équipe **séniors féminine** en championnat ligue PACA !!!

Et pour accompagner cette nouvelle dynamique **HPB présente son nouveau bureau essentiellement féminin** : présidente, secrétaires et trésorières!

REPRISE OFFICIELLE DES ENTRAÎNEMENTS

Les entraînements reprennent avec le planning classique à partir du 29 août, "nous serons donc complètement opérationnels pour accueillir petits et grands dans les gymnases de Volx, Manosque et Vinon ainsi que sur nos stands des forums des associations qui se dérouleront le 3 septembre pour Volx et Vinon et le 10 sur Manosque"



HAUTE PROVENCE BASKET
communication@hpb04.fr - <http://hpb04.fr/>
Fabienne : 06 87 83 53 44 - Aymeric : 06 83 34 11 21





L'Atelier de la danse

Venez pousser la porte de l'école et faites
partie de notre grande famille !

ÉVEIL • CLASSIQUE • MODERN'JAZZ • BREAK DANCE
MODERNE • RAGGA • HIP-HOP • PARENT/ENFANT

À partir de 2 ans ½ et jusqu'à l'âge adulte

1^{ER} COURS D'ESSAI OFFERT

37 bd Martin Bret, 04100 Manosque
Céline Nakache : 06 16 95 97 65
latelierdeladanse04@gmail.com

Site internet



L'ATELIER DE LA DANSE : LA NOUVELLE SAISON EST LANCÉE !



MANOSQUE



Installée depuis plus de 23 ans, Céline Nakache dirige cette école de danse. Elle a fait danser et a formé beaucoup de danseurs et danseuses. Reconnue pour son enseignement et ces spectacles de qualité, elle allie le travail technique, à l'expression et à la création. L'école de danse permet à tous, du niveau débutant au niveau avancé, d'avoir une évolution adaptée.

DES PROFESSEURS PASSIONNÉS

Céline, fondatrice de l'Atelier de la Danse sera ravie de vous accompagner toute l'année avec son équipe de professeurs : Emma, Thierry et Mike, notre nouveau professeur de **BREAK DANCE/Hip Hop all style**.

Grâce à leurs différents profils, l'école propose des cours de danse variés, avec des styles, des ambiances et des niveaux différents. Tout cela pour que chacun puisse s'épanouir, tisser des liens et trouver sa discipline de danse parmi les nombreuses proposées : **Éveil** (à partir de 2 ans ½), **Classique** (dès 5 ans et jusqu'à l'adulte), **Modern'jazz** et Break dance (à partir de 5 ans), **Hip-Hop all style** (dès 10 ans et jusqu'à l'adulte), **Moderne**, (ados et jeunes adultes confirmés), **Ragga DanceHall- Lady style** (dès 7 ans).

"Venez découvrir dès à présent le nouveau planning, nouveaux créneaux, nouveau professeur de breakdance, et toujours autant de danse, de partage et de sourires !

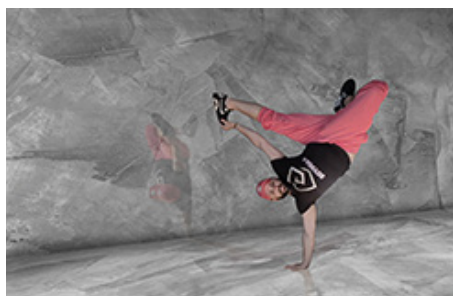
Toute l'équipe de L'Atelier de la danse est très heureuse et impatiente de vous retrouver pour la nouvelle saison. Des cours de danse pour les plus petits comme pour les plus grands, des professeurs diplômés, attentifs et passionnés, voilà ce qui fait la force de l'Atelier de la Danse !

L'ambiance est toujours au rendez-vous lors de nos cours car le but 1er de la danse reste de s'amuser, de profiter et de se changer les idées. À travers nos cours, nos élèves peuvent évoluer chaque année, notre rôle est de les accompagner dans leur développement dans notre passion commune et de les amener à se produire sur scène.

Chacun, dans notre école trouve sa place et le plaisir du mouvement et de la danse."

Mike nouveau professeur de Break Dance/ Hip Hop :

Bboy Scymia alias Mike, danseur chorégraphe depuis plus de 10 ans, pratique tous les styles de danses Hip-Hop, debout et au sol, du Poping, New Style, Afro HipHop au Breakdance. Présent sur Youtube, Twitch, Instagram et TikTok, Scymia est également vidéaste.



LA DANSE POUR LES PETITS ET LES GRANDS

À l'Atelier de la Danse, les enfants... on les connaît ! Depuis 23 ans, Céline et son équipe reçoivent des enfants à partir de 2 ans ½ : au départ pour s'éveiller, faire connaissance avec leur corps, découvrir leurs capacités motrices, le travail en groupe, le rythme... pour aller en grandissant vers une pratique toujours ludique mais plus approfondie et rigoureuse. Mais la danse n'est pas réservée qu'aux jeunes danseurs en herbe mais aussi aux parents, jeunes adultes, moins jeunes, débutants, confirmés... **Que vous souhaitiez reprendre une activité physique, prendre confiance en vous, vous dépenser ou simplement vous déhancher, vous avez toutes et tous votre place au sein de l'Atelier de la Danse.**

DES STAGES POUR DÉCOUVRIR DE NOUVELLES PRATIQUES

Pour cette saison 2022-2023, vous pourrez pratiquer la GRS (gymnastique rythmique et sportive) pendant les vacances scolaires : **Informations et réservations à venir.**

NOUVEAU PROJET SPECTACLE

"Nous avons un nouveau projet spectacle qui sera présenté au théâtre Jean le Bleu en 2024, votre école de danse fêtera ses 25 ans, nous serions ravis d'accueillir et d'intégrer des nouveaux danseurs. Cela promet encore de belles surprises avec la participation de tous les membres de notre école. En attendant cette fête anniversaire, nous ne manquerons pas de faire monter sur scène nos danseurs lors du gala de la fin de l'année et pour le spectacle de l'Adis."

COURS POUR LES TOUS PETITS DÈS 2 ANS 1/2

Avec Céline Nakache, formée "méthode Irène Popard", spécialité pédagogie du petit enfant. Dans les cours, les enfants vont ainsi courir, sauter, bouger toutes les parties de leur corps, tester leur équilibre, faire des parcours de motricité, mimer des animaux et danser librement. **Par le jeu, ils font connaissance de leur corps, de leurs capacités motrices, de l'espace, le travail en groupe, l'écoute, l'expression et le partage en musique.** Pour la fin d'année, les enfants sont capables de mémoriser des petits enchaînements.



DANSE CLASSIQUE

Pour sa 4^{ème} année, **Thierry, diplômé d'état, avec un cursus spécifique danse classique**, a pour priorité l'épanouissement dans le respect de la santé des enfants. **Il insiste sur l'élégance, le raffinement et la technique.** Il souhaite transmettre l'héritage de la danse classique et ses connaissances de danseur professionnel. **Thierry propose des exercices sous forme de jeu** pour préparer à la technique : des sautillés pour les futurs temps levés, courir au galop pour les futurs sauts de chat, etc. Plus tard, les enfants approfondissent, apprennent à pointer les pieds, tenir leur dos, tenir une première, un en-dehors, un retiré, et bien sûr, la souplesse. À huit ans, c'est la première année où l'enfant suit un "vrai" cours, avec une barre.



"Nous donnons aussi des cours sur pointes ouverts aux danseurs ayant déjà pratiqué sérieusement depuis plusieurs années la danse classique, et possédant la maturité du corps nécessaire."

RAGGA - LADY STYLE

Danse de rue afro-jamaïcaine enrichie de mouvements HIP HOP et reprenant certaines attitudes des danses afro et JAZZ. La danse RAGGA se caractérise par les ondulations du bassin et du torse. Emma y ajoute les attitudes, avec un côté sensuel et chaleureux. **Emma propose des cours très ludiques pour les enfants à partir de 7 ans.**



LE BREAK DANCE A PARTIR DE 6 ANS

Vous voulez vous mettre au break dance, n'attendez plus et venez faire un cours d'essai... **Ce style de danse est caractérisé par son aspect acrobatique et ses figures au sol.**

LE HIP-HOP ALL STYLE JUSTE DEBOUT

Mike propose des cours de danse Hip hop **dès 10 ans chez l'enfant, ados avec plusieurs niveaux, adultes.**

L'ATELIER PARENTS/ENFANTS ANIMÉ PAR CÉLINE

Formez votre duo ou votre trio (si vous avez plusieurs enfants) et venez vivre le plaisir de la danse !

- Un moment de partage dansé et de transmission **pour les enfants à partir de 7 ans et parents initiés ou non à la danse.**
- Un temps favorable à danser entre enfants et parents (maman ou papa), **des instants uniques d'expression, rendant vivant l'imaginaire, alternant des moments dynamiques et des temps calmes**, Céline vous amène aussi à vous connaître autrement et peut-être à tisser une autre relation... au travers du mouvement et autour d'un langage corporel.



PROCHAINS RENDEZ-VOUS

- **Inscriptions :**
Vendredi 9 septembre 2022 de 17h à 21h dans leurs locaux.
- **Portes ouvertes :**
Du lundi 12 au samedi 17 septembre 2022
- **Forum des associations :**
Samedi 10 septembre 2022 à la salle1 Osco Manosco (Manosque) stand n°12



L'ATELIER DE LA DANSE

37 Bd Louis Martin Bret, 04100 Manosque
Tel : 06 16 95 97 65

Rendez-vous sur
www.latelierdeladanse.wixsite.com
pour voir le nouveau planning !

LE CENTRE PILATES VOTRE RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE !



Pour cette nouvelle rentrée 2022, on reste en forme ! **Entre sport et bien-être, découvrez le Pilates, une méthode avec une approche globale, destinée à développer le corps de façon harmonieuse.**

Cette technique est douce et allie respiration profonde et mouvement (avec des exercices physiques) en s'inspirant de la danse, du yoga et de la gymnastique.

À QUI S'ADRESSE LE PILATES ?

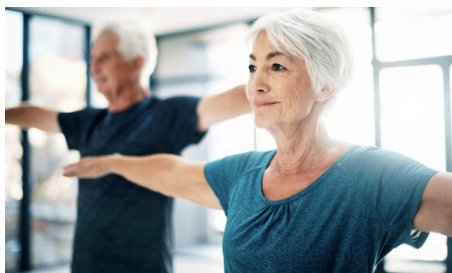
La méthode Pilates s'adresse aux adolescents et adultes, qu'ils soient sédentaires ou sportifs. L'objectif visé par le Pilates est de **développer l'élasticité et la tonicité de la musculature et de retrouver toute la mobilité articulaire.** C'est aussi une aide pour avoir un corps tonique et équilibré. Sa pratique régulière contribue à l'amélioration des performances, quels que soient les secteurs d'activité.

Le Centre Pilates est ouvert à un public très varié et propose des cours spécifiques :

- **Pilates Diamant** : pour les seniors sans risque de blessures et complications
- **Pilates femmes enceintes et mamans bébés** : avant, pendant et après la grossesse
- **Pilates adaptés à certaines pathologies** : sclérose en plaque, parkinson, lombalgie
- **Rose Pilates** : pour se reconstruire en douceur après un cancer du sein



MANOSQUE



DE L'INDIVIDUEL OU DU COLLECTIF

Le Centre Pilates propose **des cours collectifs matwork (exercices au tapis) en petit groupe et des cours avec du petit matériel.** Vous préférez un accompagnement individuel et personnalisé ? Céline propose également un **accompagnement personnel** pour vous faire progresser rapidement et en toute sécurité.



UN SPORT IDÉAL AVANT, PENDANT ET APRÈS LA GROSSESSE

Le Pilates est une discipline très douce, **recommandée pour la femme enceinte** pour soulager les petites douleurs, se détendre et gagner en souplesse en vue de l'accouchement. Le poids du bébé ne cesse d'augmenter pendant ces 9 mois. La pression sur le plancher pelvien aussi ! Grâce à la méthode Pilates, ce dernier devient plus fort et le périnée plus résistant, ce qui facilite la récupération après l'accouchement.



Vous souhaitez reprendre une activité à la rentrée ? Le Centre Pilates à Manosque vous propose une grande variété de cours enseignés par Céline et Laure, des professeures diplômées.

Le Pilates post-partum s'adresse aux mamans désireuses de reprendre une activité physique. Sa pratique est idéale pour remuscler le périnée, les abdominaux profonds et le dos et aider chaque femme à retrouver une silhouette plus tonique.

ENSEMBLE VERS PLUS DE SÉRÉNITÉ

Face à la crise sanitaire anxiogène que nous traversons et qui dure, le Centre Pilates vous invite à vous déconnecter avec des cours favorisant l'apaisement et la détente.

➤ Yoga Pilates

Des techniques posturales associées aux mouvements Pilates, avec l'apprentissage de la technique respiratoire du Pilates et une relaxation en fin de séance.

➤ Relaxation

Des séances mêlant sophrologie, respiration, relaxation, état hypnotique et méditation pour retrouver la paix intérieure.

➤ Stretching

Des exercices d'étirement en douceur, sans à-coups, qui développent la souplesse, préparent le corps avant l'effort et aide à la récupération.

PROCHAINS RENDEZ-VOUS

● Inscriptions :

Vendredi 2 septembre 2022 de 17h30 à 19h30 dans leurs locaux. 1 cours d'essai est offert.

Reprise des cours lundi 5 septembre selon le nouveau planning.

● Forum des associations :

Samedi 10 septembre 2022 à la salle1 Osco Manosco (Manosque) stand n°12

Reprise des cours collectifs dès le lundi 12 septembre



CENTRE PILATES

37 Bd Louis Martin Bret, 04100 Manosque

Tel : 06 16 95 97 65

centrepilatesmanosque@gmail.com

www.centrepilatesmanosque.fr

Cours collectifs et particuliers

Pilates traditionnel
Pilates femme enceinte
(avant, pendant, après et avec bébé)

Pilates Diamant Sénior

Pilates Reformer

Pilates adapté
(maladies de longue durée)



Rose Pilates

Yoga Pilates

Relaxation

Stretching

1 cours
d'essai offert



www.centrepilatesmanosque.fr

37 bd Martin Bret, 04100 Manosque
Céline Nakache : 06 16 95 97 65
centrepilatesmanosque@gmail.com

SO SWIM : AQUAGYM ADAPTÉE BEBE NAGEUR, NATATION ENFANT ET AQUAGYM POUR CETTE RENTRÉE



MANOSQUE

Pour cette rentrée on se prend en main et on n'hésite pas à pousser les portes du centre sportif aquatique SO SWIM situé à Manosque. Au programme, aquagym adaptée, aquagym, bébé nageurs, cours de natation pour les enfants sans oublier le Miha Bodytec. C'est parti pour une rentrée sportive mais en douceur...

L'EAU-TONOMIE

Parce que l'eau est le seul élément à procurer une liberté de mouvements sans entrave, tous les types de handicap peuvent pratiquer la natation, jusqu'au plus lourd. Dans l'eau, la personne handicapée reprend conscience de son corps et ne le subit plus. Les membres deviennent des outils légers permettant de se mouvoir seul, sans aucune prothèse. Les nageurs retrouvent ainsi le plaisir de bouger de façon autonome.

Si la pratique en loisir permet avant tout de se détendre, elle peut très vite devenir un véritable atout dans la vie quotidienne. En effet, la natation handisport permet d'acquérir des techniques d'équilibre, de propulsion et de respiration, applicables à toutes situations. Les séances d'aquagym adaptée sont réalisées par groupes de 2 personnes seulement avec un maître nageur qualifié et présent dans l'eau durant toute la séance pour un meilleur accompagnement.

LES BÉBÉS NAGEURS

Si l'objectif n'est pas d'apprendre à nager, ces cours vont lui permettre de barboter dans l'eau avec bonheur, lui qui a passé les 9 premiers mois de sa vie pré-natale dans un environnement aquatique. En grandissant, ces cours de bébé nageur vont l'aider à conserver le goût du bain, grâce à ce rendez-vous régulier, sécurisé et ludique. En effet, certains enfants qui adoraient l'eau à la naissance se mettent ensuite à la craindre. Ce cours est aussi une bonne occasion pour les parents et les enfants de tisser une relation forte lors de ce moment privilégié, loin du stress et des obligations du quotidien. Une activité qui va également favoriser sa motricité (dans cet univers aquatique qu'il connaît bien) et son éveil sensoriel - les mouvements dans l'eau, la pesanteur, la température de l'eau, le bruit - sa confiance en lui et sa prise d'autonomie. Enfin, cette pratique peut aider votre bout de chou à dépasser l'angoisse de la séparation et à davantage se sociabiliser.

LES COURS DE NATATION ENFANT

Les cours de natation pour jeunes enfants se déroulent en cours collectifs de 5 élèves maximum. Le maître-nageur avec les enfants dans le bassin se charge de constituer des groupes de niveau pour ne pas complexer les enfants, mais il est important aussi de les stimuler puisqu'un enfant qui saute dans l'eau sans crainte aura tendance à motiver les plus peureux. Lors des premières séances, le but est de rassurer les enfants et de ne pas les forcer. Le rythme de chaque enfant est respecté au risque de provoquer des blocages. Plus l'enfant prendra du plaisir et plus, il progressera. L'époque où l'on poussait les enfants dans l'eau pour les forcer à nager est révolue ! Au cours des leçons, l'enfant apprendra à mettre la tête sous l'eau, à flotter et à se déplacer dans l'eau. Le maître-nageur explique les mouvements dans le bassin directement avec les enfants.



LES COURS DE NATATION ADULTE

Pas toujours facile d'admettre qu'on ne sait pas nager à l'âge adulte. Peur du ridicule, peur de l'eau, manque de confiance, les raisons sont multiples. Il existe cependant des cours de natation pour adultes spécialement adaptés à leurs besoins et qui ne demandent aucun niveau prérequis, par groupes de deux à trois adultes avec le maître nageur dans le bassin. Pour qui et comment ? Les cours de natation pour adultes n'imposent pas de limite d'âge et de niveau prérequis. Le but étant de se perfectionner et de prendre du plaisir avant tout. Les cours doivent être réguliers pour conserver les progrès faits d'un cours à l'autre. Comptez deux séances par semaine minimum.

Selon votre niveau, les cours se dérouleront de façon différente. Pour les élèves en proie à la peur de l'eau, la priorité est de vaincre cette peur alors que pour les adultes sachant déjà nager, l'objectif est de perfectionner la technique.



STAGE NATATION ENFANTS

So Swim a le plaisir de vous proposer durant les vacances scolaires des stages pour enfants pour apprendre à évoluer dans l'eau en toute sécurité, apprendre à nager ainsi que des stages de natation perfectionnement.

Ces stages, composés de 5 séances de 40 min de natation, s'adressent aux jeunes filles et garçons désirant apprendre à nager en toute sécurité ou souhaitant se perfectionner dans leurs techniques de nage.

Ils permettent de faciliter l'apprentissage des plus jeunes, de découvrir les joies de la natation et des activités aquatiques, mais également prévenir les risques de noyade.

L'objectif de ces stages est de valider un savoir-nager minimum fondé sur l'acquisition des premières compétences aquatiques et sur le développement de ce bagage fondamental. Les différents programmes ont pour objectif de donner à tous la confiance, la technique et le contrôle nécessaires à une bonne évolution dans le milieu aquatique. Ce stage pourra permettre aux enfants de surmonter les situations difficiles pouvant survenir dans l'eau. Les maîtres-nageurs diplômés d'État prennent en charge des groupes composés de 3 à 6 participants avec un nombre de places limité.

Le perfectionnement natation vous permettra d'approfondir vos mouvements, votre respiration, votre endurance.

À chaque séance, le maître-nageur diplômé d'état est dans l'eau avec le groupe d'enfants pour les accompagner au mieux.



MIHA BODYTEC, C'EST QUOI ?

Lancé en 2007, cet appareil d'électrostimulation «**permet de travailler tout le corps de manière globale et active**». Au total ce sont 8 zones de musculation qui sont travaillées simultanément grâce à l'électrostimulation : bras (biceps et triceps), abdos, pectoraux,

les lombaires, le grand dorsal, le haut du dos, les fessiers et tous les muscles des cuisses. «C'est une vraie séance de sport. On s'approche du 100% du recrutement de fibres musculaires sans charge additionnelle».

Chez So Swim un coach sportif diplômé d'état dispense les séances de Miha Bodytec avec un maximum de deux personnes.

Les abonnements débutent pour 1 fois par semaine à 59€ et deux fois par semaine à 89€.



SO SWIM

Les prés Combaux 04100 Manosque
Tel : 09.83.96.41.16 / mail :
contactsoswim@gmail.com
www.so-swim.com

Du lundi au vendredi
09h00 - 13h45
et 16h45 - 20h20.

Le samedi 09h00 - 13h30
Facebook So Swim :
Aqua Gp & Miha bodytech



PROFITEZ DES OFFRES DE RENTRÉE !



Votre club d'Aquagym et de Miha Bodytec So Swim vous accompagne au mieux en ce mois de septembre pour la reprise d'une activité physique. **Du 22 août au 31 octobre** profitez de l'offre de rentrée ! Ce serait dommage de passer à côté....

*Votre rentrée à 1 euro chez SO SWIM le 1er mois sur tous les ABONNEMENTS

So Swim votre Club d'Aquagym et de Miha Bodytec
*-10% sur tous les Carnets



Offres Valables du 22 Août 2022 au 31 Octobre 2022

Ces offres sont valables sur présentation de ce document et uniquement réservées aux non adhérents de So Swim



*Hors Frais d'inscription et de Badge



UN ÉTÉ SPORTIF POUR L'EPMANOSQUE ATHLÉTISME ET REPRISE DE LA SAISON !



Les athlètes de l'EPManosque athlétisme ne s'arrêtent jamais ou presque... c'est encore un été bien chargé qui vient de se dérouler avant de repartir en pleine forme pour une nouvelle saison !

FINALE INTER RÉGIONALE DES POINTES D'OR

Alors que la fin de l'année scolaire approchait à grands pas, les athlètes eux n'étaient pas encore prêts à raccrocher les pointes et bien au contraire ! Le dimanche 3 juillet, se tenait à Toulon la Finale Régionale des Pointes d'Or, et bien évidemment les athlètes benjamins et minimes du club manosquin étaient de la partie et quelle partie ...!

Mila Caton Lo ne s'avoue jamais vaincue et décroche la médaille de bronze sur les régionaux avec un triathlon à 97 points. Elle fera de nouveaux records au javelot et au 50 m sprint. Rafaël Miens devient quant à lui vice-champion régional et établit un nouveau record au poids 4kg ainsi qu'au 120m.

Les records ne font que tomber puisque Gaspard Novel explose lui aussi ses records au javelot et au 50m haies.

Lou et Lorna aussi présentes à cette finale se sont bien battues lors des épreuves et ont affiché de belles performances !



Soulignons aussi la présence de Clémence Toulouse et de Chloé Maffren en tant que jeunes juges sur la compétition. Elles ont été évaluées avec succès et passeront donc l'écrit en octobre.

Une fois de plus, le club ainsi que les entraîneurs Sébastien et Guillaume sont fiers du travail accompli et des performances des athlètes. Bravo à tous et à toutes !



TRI ATHLÉ DES ALPES DU SUD

Les week-ends sportifs se sont enchaînés pour les jeunes athlètes. Le dimanche 10 juillet c'est en voisins qu'ils se sont rendus au Triathlé de Digne les Bains. Toute la région était présente et même la Corse, c'est pour dire l'importance de cette belle compétition.

Malgré une chaleur écrasante, l'EPM Athlétisme n'a pas fait le déplacement pour rien. Les records sont tombés pour les benjamins : Clémence, Andréa B, Mila C, Tilelli, Gaspard et Esteban. Les minimes ont eux aussi réussi de belles performances : Garance, Lorna,

Les athlètes de l'EPManosque Athlétisme ne sont pas réputés pour ne plus pratiquer leur passion pendant les vacances ! Avant une reprise de saison pour le club, l'été à été sportif pour les différentes sections du club. Donc en fait... les vacances n'en étaient pas vraiment !

MANOSQUE

Chloé, Albin et Rafaël s'en sont donné à cœur joie lors des épreuves. Cette belle journée des plus conviviales s'est terminée avec un repas en compagnie des comités du Var, Alpes-Maritimes, Hautes-Alpes, Bouches-du-Rhône, Vaucluse et bien entendu la Corse. C'est aussi cela l'esprit sportif !



CHAMPIONNATS DE FRANCE D'ATHLÉTISME À MULHOUSE

Trois jeunes athlètes du club se sont qualifiés pour les Championnats de France cadets et juniors qui se sont déroulés à Mulhouse du 15 au 17 juillet.

Elsa Cantillon continue sur sa saison exceptionnelle en se qualifiant pour le 400m haies. Ayant battu cette année ses records sur le 100m, sur le 200m le 400m et le 400m elle partait gonflée à bloc pour cette épreuve du 400m haies. Après une course intelligente selon son entraîneur Boris Sansot, elle coupe la ligne en 65"64 et fait le 12^e chrono des séries. Cela n'a pas suffi pour se qualifier pour la finale, mais elle peut être fière de la saison qu'elle vient de faire ! Bravo à elle !

Quant à Faustine Boyer, elle se qualifie pour le 100m haies et la longueur. Elle survole le 100m haies en prenant la seconde place, ce qui lui vaut sa qualification pour la demie-finale. A bout de force, elle termine 5^e et ne se qualifie pas pour le finale.

Pour ce qui est de la finale longueur, même constat : l'énergie n'est pas au rendez-vous. Cela dit, elle peut elle aussi être fière de sa saison...

Seul garçon, Charly Boucher était monté à Mulhouse avec à son actif une très forte progression à la perche, ce qui lui a permis d'être champion régional avec un franchissement à 4m41. Durant l'épreuve alors qu'il passe facilement les 3m90 puis les 4m10, il échoue à 4m25, barre qualificative pour la finale. Cette première expérience va certainement lui donner envie de goûter de nouveau à la compétition.

Quoi qu'il en soit, c'est tout un club qui est fier des performances de ses athlètes !



RESTONICA TRAIL 7 JUILLET

Début juillet, les adultes du groupe trail ont pris le départ de la Restonica Trail en Corse. Quatre parcours pour ce trail technique :

- 110km et 7200m de dénivelé positif avec un départ à 23h le jeudi 7 juillet
- 69km et 4000m de dénivelé positif pour un départ à 5h du matin le samedi 9 juillet
- 33 km avec 2500m de dénivelé avec un départ également à 6h30 le samedi 9 juillet
- 17km avec 650m de dénivelé avec un départ également à 6h30 le vendredi 8 juillet à 18h



Le départ des épreuves a été donné à Corte, avec un parcours exigeant, technique et très caillouteux, mais on peut toujours compter sur le bon esprit des traileurs avec toujours beaucoup d'entraide et de partage !

LE MEETING HERCULIS

Comme tous les ans, la Principauté de Monaco-organise au Stade Louis II le meeting Herculis Ce meeting international d'athlétisme a regroupé à quelques jours des championnats d'Europe d'athlétisme, les meilleurs athlètes pour une grande soirée sportive dans un stade chauffé à blanc !

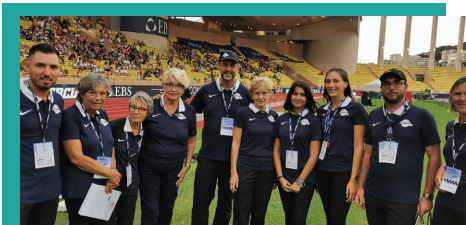
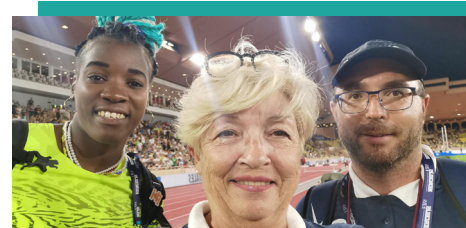
Mais avant de laisser la place aux athlètes internationaux, le meeting ouvre ses portes aux licenciés d'athlétisme. Et comme tous les ans, **l'EPM Athlétisme ne pouvait pas manquer le rendez-vous.** C'est avec une organisation bien rodée que le bus de 52 places à pris la route en direction de Monaco le 10 août à 8h. A son bord, les athlètes des clubs de Manosque, de Digne les Bains et de Sainte-Tulle. Andréan, Clémence, Mika, Josh, Tilelli, Ana, Lison, Mila, Chloé, Rafaël, Gabin ainsi que de Mila et Celene Digne étaient prêts à courir le 1000 m sur la magnifique piste du stade Louis II. Cloé 7 ans de l'école d'athlétisme ainsi que Elsa, Chyneze et Bérénice, les 3 poussines étaient elles aussi du voyage...

Arthur montera sur la 3^e marche du podium de sa catégorie.

Une journée certes fatigante mais qui laissera de beaux souvenirs et des autographes en pagaille...



Les juges de Manosque étaient aussi présents et ont officié toute la journée sur la piste. C'est une expérience enrichissante et unique que de pouvoir officier auprès des athlètes avec une renommée mondiale. Didier Vanhame a officié comme starter fédéral, Nadine Pelyssier était, elle au poste de juge sauts fédéral et Guillaume Buffet tenait quant à lui la place de juge sauts et anti dopage fédéral.



NOUVELLE SAISON !

Si vous ou vos enfants ne savez pas quel sport pratiquer à la rentrée, et bien **pourquoi ne pas venir rejoindre l'EPMANOSQUE ATHLÉTISME pour courir, lancer, sauter ?**

C'est un club formateur avec rigueur, respect, performance (mais cela on n'a pas besoin de vous le dire, vous le savez déjà !) cohésion de groupe, sourire, dépassement de soi et bienveillance. **Venez à la rencontre du club lors du Forum des Associations qui se tiendra à la Salle Osco Manosco le samedi 10 septembre.** Le planning des entraînements sera disponible et vous pourrez même vous inscrire sur place. Mais attention... **il n'y aura certainement pas de place pour tout le monde, alors ne ratez pas le coche !**



EPMANOSQUE ATHLÉTISME

Stade Municipal Adrien Gilly
Rue Santo Estello - 04100 MANOSQUE
Tel : 06 25 16 36 61
manosque.athletisme@gmail.com
www.manosque.athle.com
Facebook : EPManosque Athlétisme

**Le club sera présent au
Forum des Associations
Samedi 10 Septembre
Salle Osco Manosco - Manosque**

AUTRE LIEU, AUTRE NOM, MAIS VOTRE ÉQUIPE EST TOUJOURS LÀ AVEC GIANT-FIT !

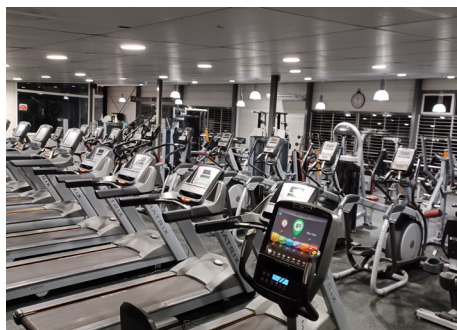


Implantée depuis 2016 aux Bastides Blanches à Sainte-Tulle, GIGAFIT n'a pas été épargnée par la crise covid et ses conséquences. « Mais grâce à la fidélité et la solidarité de la majorité de ses adhérents que nous remercions, l'équipe a réussi à tenir le cap ! »

Thierry MATIAS et son équipe Christophe, Théo, Noémie, Malik, Tatiana et Eva ont continué de toujours vouloir offrir le meilleur du fitness et de la remise en forme avec bienveillance et convivialité. Car cette salle de sport c'est avant tout une ambiance et un état d'esprit, où chacun et chacune peut venir faire son sport comme bon lui semble.

Avril 2022 a été le moment de déménager et ce fut également une grande épreuve, dans la précipitation et avec les moyens du bord et surtout encore une fois avec une belle solidarité d'amis et adhérents pour que perdure cette aventure !

« Malgré tout cela nous sommes encore debout, et fut venu ensuite le temps de changer de nom d'enseigne (fin du contrat de franchise Gigafit) et trouver un nouveau nom et une nouvelle apparence mais toujours pour le même plaisir de faire du sport ensemble et avec le sourire. »



VOLX

GIANT-FIT, TOUJOURS POUR LE MÊME PLAISIR : FAIRE DU SPORT ENSEMBLE ET AVEC LE SOURIRE !



GIANT-FIT C'EST DU SPORT, ET BIEN PLUS ENCORE !

C'est aussi des Coachs diplômés d'état qui vous accompagnent pour :

- **Plus de 30 cours collectifs** par semaine : **Body Sculpt, Body Pump, RPM, Zumba, Stretching, Body Balance, Cross Training, ...**
- Des séances en petit groupe (**Small Group Training**) pour vous perfectionner grâce aux coachs et vous dépasser avec vos amis !
- Du **Coaching Privé** pour optimiser vos entraînements et atteindre vos objectifs !
- Des séances **d'électrostimulation** pour sculpter votre corps rapidement avec la technologie sans fil **WIEMSPRO** !

Nouveauté : les combinaisons d'électrostimulation personnelles pour plus de confort et d'hygiène.

- Une technologie exclusive avec les **ultra-sons minceur SLIMSONIC** pour localiser la perte de graisse!
- De la **PRESSOTHERAPIE** pour diminuer les jambes lourdes, la cellulite, et améliorer la récupération !

Après avoir traversé la rude épreuve du Covid et ses deux confinements, la salle de sport GIGAFIT à Sainte-Tulle a du affronter de nouvelles épreuves et changer d'endroit, puis de nom ! Mais l'équipe toujours aussi dynamique à su rebondir..

- Des **Activités Sportives Adaptées** dans le cadre du Sport sur Ordonnance et du Sport Santé en partenariat avec l'association APA-SPORTS
- De **l'impédancemétrie** professionnelle avec le **INBODY770** pour mesurer et suivre vos résultats !
- Un espace café/boissons pour vous détendre en famille ou entre amis avant ou après le sport !
- Une équipe compétente, diplômée, souriante et toujours à votre écoute !
- Depuis la rentrée 2020 Gigafit propose aussi le **GIGAKIDS pour les enfants**, nos enfants ont aussi besoin de faire du sport et de lutter contre la sédentarité ! **GIGAKIDS** propose tous les mercredis après-midi du sport aux enfants de 6 à 10 ans avec Tatiana.

L'équipe **GIANT-FIT** vous accueille du **Lundi au Vendredi de 8h00 à 20h00** et le **Samedi de 9h00 à 13h00** pour vous offrir le meilleur du sport en salle dans la bonne humeur ! **Et en accès 6h/23h 7/7j pour les membres.**



Venez découvrir ou redécouvrir le plaisir de faire du sport, de prendre soin de votre corps et de votre esprit dans un lieu à la fois convivial et professionnel. GIANT-FIT à VOLX est la plus grande salle de sport du département et la mieux équipée alors autant en profiter !



Retrouvez toutes les infos sur le site www.giant-fit.fr et les pages **Facebook** et **Instagram** : **GIANT-FIT VOLX** ou sur place du **Lundi au Vendredi de 8h00 à 20h00** et le **Samedi de 9h à 13h.**

GIANT-FIT



ZA LA CARRETIERE, VOLX
www.giant-fit.fr
06 79 75 13 68



MANOSQUE HANDBALL

TOUJOURS AUSSI AMBITIEUX

POUR CETTE NOUVELLE SAISON



MANOSQUE

Nous voilà déjà en septembre et au début d'une nouvelle saison sportive pour le Manosque Handball. Le club, plus que jamais ambitieux, est sur le pied de guerre pour commencer la saison 2022-2023 sous les meilleurs auspices. ...

À l'approche de la reprise, tout le monde s'active au Manosque Handball afin de bien préparer la nouvelle saison qui se profile.

La trêve estivale aura permis d'ajuster la répartition des tâches et cibler des axes de travail indispensables à un développement de qualité. La saison 2021/2022 restera forcément dans les mémoires tant l'équipe Séniors Garçons aura brillé et gagné avec panache son ticket pour l'accession en Excellence Régionale. Les autres collectifs du Club ne sont pas en reste, pour preuve, la belle saison des U17 Garçons et des U17 Filles qui auront également prouvé que la formation reste la priorité du Club. L'Association composée de 240 Licenciés a de quoi entrevoir l'avenir avec optimisme tout en conservant la notion de plaisir et de travail chère au Club bientôt sexagénaire.

Mouv'in est parti à la rencontre du Président Edouard Voiry afin d'échanger sur la saison 2022/2023 et les ambitions du Club.

«Mouv'in : Bonjour Edouard, comment s'annonce cette nouvelle saison ?

Edouard Voiry : Dans un premier temps, et concernant l'aspect administratif de la structure, nous avons modifié notre bureau Directeur. Aurélie Barbier et Benoît Petitprez vont désormais oeuvrer comme secrétaires et Antoine Biegel occupera la fonction de Co-Trésorier auprès de Damiano Pisani. Concernant l'aspect sportif, Benjamin Beneton-Aznar est reconduit comme Directeur Sportif et pourra s'appuyer sur la présence de Thibaut Corraera à nouveau salarié de la structure à temps partiel ainsi qu'un staff de qualité.

Mouv'in : Après une saison comme vous venez de vivre, quelles sont désormais vos attentes pour le futur ?

Edouard Voiry : Il est vrai que nous avons vécu une belle saison, mais cela ne doit surtout pas être pris comme un aboutissement, nous allons tous travailler conjointement pour capitaliser sur cette dernière et poursuivre notre développement.

Nous souhaitons rendre notre Ecole de Handball plus attractive et augmenter notre nombre de licenciés principalement dans cette catégorie. Les catégories enfants représentent le socle de la pyramide associative ; d'où l'intérêt de continuer nos interventions dans les écoles de la ville et multiplier les événements au sein du club. La filière féminine va également être un axe de travail important cette saison. Nous allons devoir être innovants pour attirer plus de jeunes filles au sein de la structure. Concernant la filière masculine, notre objectif est de performer sur nos équipes A, fidéliser et faire progresser nos équipes B.

« TRANSMETTRE LA PASSION DU HANDBALL EN CONSERVANT LA NOTION DE PLAISIR ET DE PARTAGE... »

Mouv'in : Concernant vos équipes adultes, avez-vous déjà fixé un objectif sur les championnats ?

Edouard Voiry : L'équipe Féminine se trouve renforcée par des jeunes joueuses qui ont intégré le groupe, il va donc falloir manier jeunesse et expérience afin de tirer le maximum de ce collectif. Je suis convaincu qu'il y a de quoi être ambitieux pour cette saison. Le groupe des garçons est quant à lui composé d'une trentaine de joueurs, nous envisageons éventuellement d'engager une équipe B qui permettra à tous d'évoluer en compétition. Quant à l'équipe A, c'est un niveau supérieur qui nous attend, donc forcément une phase d'adaptation et des exigences plus élevées. La première partie de championnat nous permettra de nous jauger, la formule est toujours la même : une première partie jusqu'en février afin de potentiellement accéder à la poule d'accession si nous figurons dans les quatre premiers, ou la poule de maintien si nous nous trouvons dans les trois derniers de cette poule de 7 Équipes.

Mouv'in : Vous avez eu des changements à l'inter-saison concernant les garçons ?

Edouard Voiry : Au niveau des départs, nous déplorons malheureusement la perte de Killian Guibert, notre arrière gauche qui aura été un des grands artisans de la montée.

Jeune Professeur d'EPS, il doit aller exercer ses fonctions en région Parisienne. C'est malheureusement l'une des nombreuses contraintes que nous impose notre position géographique. Mais nous allons pouvoir continuer à nous appuyer sur un groupe solide et compter sur l'apport de jeunes U17 prometteurs qui vont s'intégrer progressivement dans le groupe.

Mouv'in : La saison s'annonce prometteuse pour le Manosque Handball, il ne nous reste qu'à vous souhaiter le meilleur pour la suite ?

Edouard Voiry : Merci à vous, nous veillerons comme chaque saison à encadrer avec qualité nos licenciés et surtout, transmettre la passion du Handball en conservant la notion de plaisir et de partage indissociable de notre discipline.»



MANOSQUE HANDBALL

Tél. 06 35 02 68 39

6304002@ffhandball.net

<http://www.manosquehandball.fr>

Facebook : Manosque Handball

Instagram : manosquehandball

PORTRAIT DE FLORIE, CHAMPIONNE D'EUROPE DE MARCHÉ NORDIQUE !

Pour ce mois de septembre, nous mettons à l'honneur Florie, éducatrice sportive mais pas que... Passionnée de marche nordique elle est championne d'Europe et se classe 3^{ème} de sa catégorie aux championnats du monde au mois de juin en Pologne. Petit plus, elle vous propose des sorties "marche nordique"...

MANOSQUE



«Mouv'in : Bonjour Florie, peux-tu te présenter ?

Florie : Je m'appelle Florie Clément, j'ai 38 ans et j'habite à Reillanne. J'ai été professeur des écoles autour de Manosque pendant 15 ans et suite à une reconversion professionnelle, j'exerce à présent le métier d'éducateur sportif.

Mouv'in : Tu fais de la marche nordique, peux-tu nous expliquer en quoi cela consiste ?

Florie : La marche nordique est un sport de propulsion. Grâce à l'utilisation des bâtons munis de gantelets (à ne pas confondre avec des bâtons de randonnée), la marche est plus rapide et surtout fait fonctionner le haut du corps de façon efficace.

Mouv'in : Quand et comment t'est venu l'intérêt pour la marche nordique ?

Florie : Durant ma formation pour devenir coach, la marche nordique faisait partie des modules d'apprentissage. J'ai donc découvert ce sport en mai 2021. J'ai tout de suite accroché avec cette discipline car on y retrouve beaucoup de similitudes avec un autre sport que j'affectionne beaucoup : le trail. Sur de longs formats avec beaucoup de dénivelés, j'avais parfois utilisé des bâtons et j'ai vraiment retrouvé ces sensations lors de ma formation spécifique « marche nordique ». A cause d'un problème aux cervicales, j'ai cru être obligée d'arrêter les compétitions de trail et j'ai donc voulu essayer de prendre un dossard en marche nordique. C'était fin octobre 2021 sur le Thp (trail de Haute Provence à Forcalquier) et j'ai adoré faire cette compétition. Suite à mon podium sur cet événement, j'ai été contactée par Béatrice Ranchon, coach renommée de Marche nordique, qui m'a proposé d'intégrer son équipe. Grâce à elle, j'ai très rapidement découvert des compétitions d'ordre national puis nous sommes allés à l'international. En mai 2022, j'ai participé aux championnats d'Europe Master à Grosseto en Italie. J'ai terminé 9^{ème} féminine et 1^{ère} de ma catégorie, je suis donc rentrée avec une jolie médaille d'or et le titre de championne d'Europe W35 (femmes entre 35 et 39 ans). Dans la foulée, nous sommes allés en Pologne au mois de juin pour participer aux championnats du monde. Je me suis inscrite à la course reine de 21km que j'ai terminée en 2h31min à la 10^{ème} place féminine et 3^{ème} de la catégorie F1 (femmes entre 16 et 39 ans).



" TOUT LE MONDE PEUT PRATIQUER LA MARCHÉ NORDIQUE : PEU IMPORTE L'ÂGE ET LE NIVEAU "

Mouv'in : Qui peut pratiquer la marche nordique ?

Florie : La marche nordique est un sport ouvert à tous, peu importe le niveau et l'âge. Grâce à l'utilisation des bâtons, c'est un sport qui limite les impacts. Il n'y a donc pas de contre-indication à la pratiquer.

Mouv'in : Quels sont les bienfaits ?

Florie : Ils sont nombreux et variés . Il y a d'abord l'aspect cardio. Puisque nous utilisons des bâtons, le haut du corps travaille et contribue à augmenter le rythme cardiaque et à muscler les bras et le dos. Plus de 85% de la musculature est en jeu. Et point important, les impacts sont limités. Ce qui est donc très favorable pour les personnes qui ne peuvent plus courir, ou qui sont en surpoids ou qui veulent tout simplement se servir de la marche comme d'un entraînement croisé en complément d'un autre sport à impacts. Personnellement, j'y trouve un grand intérêt pour diminuer mon nombre de sorties de course à pied mais continuer à maintenir mon niveau en trail. L'aspect technique de la marche nordique est aussi très intéressant pour stimuler les capacités de coordination.

Mouv'in : Quels équipements faut-il pour pratiquer ?

Florie : Les bâtons doivent être spécifiques à la marche nordique, équipés de gantelets. Les bâtons de randonnée, qui eux ont des

dragonnes, ne peuvent pas être utilisés car la marche nordique est un sport technique dont le mouvement précis ne peut être fait qu'avec le matériel adéquat. Les chaussures doivent être crantées pour s'adapter à tous types de terrains et non montantes pour garder un bon déroulé de pied, très important dans la technique.

Mouv'in : Où pratiquer la marche nordique de manière « encadrée » ?

Florie : Suite à l'obtention de mon brevet fédéral d'animateur de marche nordique obtenu en octobre 2021 en complément de mon diplôme d'éducateur sportif, j'ai voulu proposer un créneau « marche nordique » au sein de l'association Pierreverdante CORIOLIS. J'y encadre des sorties de 2h dans la nature sur Manosque, Reillanne, Pierrevet, Céreste, Dauphin et les villages aux alentours. Je change de point de rdv à chaque fois et j'ai déjà plus d'une soixantaine de parcours différents à proposer. Cela permet de découvrir plein de nouveaux endroits ! Ces sorties ont lieu le lundi (matin ou apm), le mercredi matin et le WE (samedi ou dimanche). En complément, je m'occupe également d'un cours spécifique au stade de Pierrevet le lundi de 18h à 19h durant lequel nous travaillons l'aspect cardio sous forme de fractionné mais aussi la composante technique indispensable à une bonne pratique. Les séances au sein de cette association pluridisciplinaire sont sans engagement. Y pratiquer une activité sportive est vraiment une bulle d'oxygène : nous faisons toutes nos séances en extérieur et les pratiquants qui sont de tous niveaux et de tous âges sont très sympathiques. Je vous invite avec grand plaisir à venir découvrir cette formidable activité qu'est la marche nordique et à faire la connaissance de mon super groupe de marcheurs ! "



FLORIE CLÉMENT : Tél. 06 72 39 27 63
florie.funky.sport@gmail.com
<https://floriefunkysport.wixsite.com/website>

<https://www.facebook.com/Funkysport04>
https://www.instagram.com/funky_sport04/

Réservations pour sorties marche nordique :
<https://florie-funky-sport.reservio.com/>



INGRÉDIENTS

2 tomates
 2 œufs extra frais
 2 feuilles de basilic
 Sel, poivre
 Paprika



OEUF COCOTTE EN TOMATE

Pour 1 personne . Préparation 5 min . Cuisson 20 min



PRÉPARATION

- Lavez les tomates et découpez les chapeaux.
- Évidez l'intérieur, salez et poivrez légèrement et déposez-y le basilic émincé.
- Cassez les œufs avec précautions, sans en briser le jaune, et déposez-les dans les tomates. Saupoudrez de paprika.
- Faites cuire l'œuf cocotte en tomate 15 à 20 min dans le four préchauffé à 180°C.

PRUNES RÔTIES AUX ÉPICES

Pour 4 personnes . Préparation 5 min . Cuisson 10 min



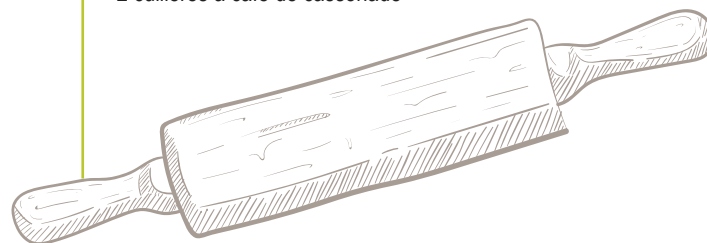
PRÉPARATION

- Préchauffez votre four en mode « grill »
- Préparez les prunes : dénoyotez-les puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
- Dans une poêle adaptée à votre four, faites chauffer la cannelle, les graines d'anis et le miel. Lorsque celui-ci devient liquide, ajoutez les prunes et les figues. Enrobez les fruits du sirop..
- Placez la poêle dans le four pendant 5 minutes environ, en arrosant régulièrement les fruits avec le jus de cuisson. Lorsque les fruits sont suffisamment rôtis, retirez la poêle du four.
- Saupoudrez l'ensemble de sucre cassonade et servez aussitôt.



INGRÉDIENTS

8 grosses prunes rouges ou noires
 8 figues
 4 cuillères à soupe de miel
 2 cuillères à café de cannelle
 1 cuillère à café de graines d'anis
 2 cuillères à café de cassonade





Sof'Communication
Communication | Graphisme | Impression

COMMUNIQUEZ
mieux et plus fort !



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

contact@sofcommunication.com
Tél. 06 11 64 30 54

HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 > 20/04

Septembre sera pour vous, un mois essentiel pour votre évolution professionnelle. Cependant, il vous faudra couramment des deux autres mois, ménager ceux qui vous aiment et qui ne trouvent plus véritablement leur place.



TAUREAU
21/04 > 21/05

Quelle mouche vous a piqué, vous avez une forme olympique et vous montez au créneau pour de nouvelles aventures, aventures professionnelles mais également sentimentales, rien, ni personne ne pourra vous arrêter.



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

Mettez un Bémol à vos projets professionnels, pensez un peu plus à vous et aux autres, certains proches de vous sont inquiets pour votre santé qui montre en cette période de fatigue et une baisse de convictions.



CANCER
22/06 > 22/07

Que de pression professionnelle en cette rentrée ! Vous ne savez plus que penser, continuer ou changer du tout au tout. La solution sera évidente fin octobre, et une nouvelle vie prendra forme. Il vous faut juste attendre.



LION
23/07 > 23/08

Vous avez aimé vos vacances, mais vous adorerez la rentrée, car l'Amour sera au rendez-vous, et vous donnera des ailes. Pour une fois, votre vie professionnelle ne sera pas la priorité. C'est en novembre que le besoin à nouveau de victoire se fera sentir.



VIERGE
24/08 > 22/09

Ne partez pas sur les chapeaux de roues, car vous risqueriez de ne pas pouvoir aller au fond des choses, ce qui ne vous ressemblerait pas. Ménagez votre monture et faites vous aider, certains n'attendent que cela.



BALANCE
23/09 > 23/10

Besoin d'exister, de vous faire entendre et d'aller au bout de vos projets, alors dès septembre faites marcher votre côté relationnel, votre sensibilité légendaire et vous serez dès octobre la personne qu'il faut avoir près de soi.



SCORPION
24/10 > 22/11

L'amour, la quiétude ne seront pas véritablement là. Mais vous êtes vous posé les bonnes questions et avez-vous demandé aux autres ce qu'ils attendent de la relation entre vous et eux : Soyez un peu moins demandeur, laissez les autres exister.



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

En septembre, RAS, mais plus compliqué après, l'arrivée proche de la fin d'année va bousculer vos plans professionnels, pour certains d'entre-vous on parlera de possible mutation, contrecarrant vos plans et surtout votre équilibre familial.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

Tensions au sein de votre équipe, le bras de fer s'installe et les discussions stériles ne vous font pas véritablement avancer. Cependant, la fin septembre mettra un véritable coup de balai, vous permettant de voir votre avenir professionnel différemment.



VERSEAU
21/01 > 18/02

Septembre semble un peu obtus, voire conflictuel et pourtant avec Octobre la paix et le calme vous permettront d'envisager les choses différemment surtout sur le plan sentimental, où là, il est grand temps pour vous d'avancer.



POISSONS
19/02 > 20/03

Septembre passe encore mais les mois suivants seront faits de conflits personnels en tous genres. Vous, vous plongerez dans votre vie professionnelle pour essayer d'oublier les tensions qui règnent au sein de votre vie personnelle.

GREOUX-LES-BAINS



2022

8^{ème} édition
GRÉOUX
JAZZ
FESTIVAL

CONCERTS
DU 14 AU 18
SEPTEMBRE 2022
CENTRE DE CONGRES L'ETOILE

THE BIG MARTEEN'S ET LES DANSEURS SWING - Mercredi 14 septembre - 20h30

JULIEN BRUNETAUD QUINTET - Jeudi 15 septembre - 20h30

DJANGO ALLSTARS - Vendredi 16 septembre - 20h30

SATCHMOCRACY « Hommage à Louis Armstrong » - Samedi 17 septembre - 20h30

OLIVIER FRANC QUINTET « Sidney Bechet à jamais » - Dimanche 18 septembre - 17h30

DÎNERS JAZZ*



Du 5 au 10
Septembre

- ANDREA CAPARROS ET EMILE MELENCHON
- DUO TAAL : AURÉLIE TROPEZ ET ALEXIS LAMBERT

(*Réservation directe auprès des restaurateurs)



RENSEIGNEMENTS ET BILLETTERIE

www.greouxjazzfestival.com
ou 04.92.78.01.08 (Bureau d'Information Touristique de Gréoux-les-Bains)
ou réservation en ligne

Plein tarif : 20€ / tarif réduit* : 16€ / Gratuit pour les moins de 12 ans
(*moins de 25 ans, demandeurs d'emploi et groupes)

BON PLAN

• 3 spectacles 48€ • 4 spectacles 60€ • 5 spectacles 70€

Suivez-nous :  @greouxjazz  @greouxjazz



Destination
HAUTE-PROVENCE
DURANCE LUBERON VERDON

Festi
Gréoux

Votre partenaire
PLY AGGLO
PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

ALPES DE HAUTE
PROVENCE
LE DÉPARTEMENT

RÉGION
SUD
PROVENCE
CÔTE D'AZUR



france
bleu
provence



HPI

SAINT JEAN
— LEZ DURANCE —

CHAMPAGNE
LOMBARD