

#167 • NOVEMBRE 2022  
www.mouv-in.com



**GRATUIT**

Alpes de Haute-Provence

25  
26  
27

NOVEMBRE

ANIMATIONS  
GRATUITES

**MANOSCO**

TERREAU

**SKI**

MANOSQUE

PATINOIRE | BIG AIR LUGE | BIG AIR LUGE ENFANTS | SIMULATEUR DE SURF  
MUR D'ESCALADE | ZONE LUDI SPORTS | ESPACE STATIONS DE SKI  
MARCHÉ PRODUCTEURS | STAND MAQUILLAGE PHOSPHORESCENT | SOIRÉE DJ

  
**Manosque**  
HAUTE-PROVENCE



[WWW.VILLE-MANOSQUE.FR](http://WWW.VILLE-MANOSQUE.FR)



**UBAYE**  
TOURISME

COMMERCE | CAHIER SANTÉ ET MOI | AGENDA DES SORTIES

**NOUVEAU**

# LE CATALOGUE de NOËL, EST ARRIVÉ !



## MANOSQUE

46 Rue de l'Industrie ZI Saint Joseph

Tél. 04 92 72 30 30

Du lundi au samedi de 9h à 19h

70 ANS de complicité avec  
**JouéClub!**

**16**  
ANS

# édito #167 • NOVEMBRE 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.335-10 DU CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE)  
CRÉDIT PHOTO : ADOBESTOCK - FREEPIX

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

Ce magazine est l'avant-dernier numéro de l'année... Et oui déjà ! Au moment où je boucle cette édition, l'été indien est plus qu'agréable. Ce n'est pas encore le moment de rester en mode cocooning chez soi sous un plaid bien au chaud. On profite encore des belles journées automnales pour prendre soin de sa santé. Pourquoi ne pas faire un point sur son alimentation en réduisant le gluten et le lactose et faire appel à Bike & Brunch, nouvellement installé à Manosque qui prépare des variétés de pains, des brunchs sans gluten ? L'automne c'est aussi la saison des champignons; on en profite donc pour partir avec son panier et par la même occasion, vous allez faire du sport sans vous en rendre compte. Cet automne c'est décidé, on prend son audition en main et on file vite chez Audition Conseil qui saura vous guider et répondre à votre problématique. Mais l'automne c'est aussi... la saison des lotos qui recommence, d'ailleurs ne manquez pas le Loto du Lions Club, de nombreux et beaux lots sont à gagner. Petit à petit les marchés de Noël vont aussi s'organiser ici ou là, le traditionnel marché d'avant Noël de Montfuron est programmé pour ce mois de novembre.

Même si ce n'est pas tout à fait la saison du ski qu'à

cela ne tienne, la ville de Manosque, comme l'année dernière se transforme en station de ski avec son évènement Manosko Ski qui se tiendra sur la place du Terreau. Nous vous laissons découvrir au fil des pages ce qui vous attend...

Comme tous les mois, vous allez retrouver l'actualité de vos commerçants de proximité, des associations et les évènements prévus, sans oublier, bien entendu, le traditionnel agenda que vous attendez tous et toutes avec impatience pour prévoir vos sorties en famille ou entre amis. Il est encore bien rempli. Vous voyez, je vous l'ai dit, ce n'est pas encore le moment de rester en mode cocooning !

Le prochain numéro, celui de décembre-janvier, sera en grande partie consacré aux fêtes de fin d'année. N'oubliez pas; les commerces ont toujours besoin de nous et c'est tellement plus sympa d'aller faire ses achats en boutique...

Bonne lecture et à très vite...

Sophie Guiou

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



## HOME SCHMIDT HOME



JUSQU'AU 30 NOVEMBRE, PROFITEZ DE NOS OFFRES COUP DE CŒUR.

Prenez rendez-vous dans votre centre conseil Schmidt sur [www.homedesign.schmidt](http://www.homedesign.schmidt)

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



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



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

## SORTIE LE 2 NOVEMBRE



### JACKY CAILLOU

**Thomas Parigi, Edwige Blondiau, Lou Lampros**

Un village de montagne. Haut dans les Alpes. Jacky Caillou vit avec sa grand-mère, Gisèle, une magnétiseuse guérisseuse reconnue de tous. Alors que Gisèle commence à lui transmettre son don, une jeune femme arrive de la ville pour consulter. Une étrange tache se propage sur son corps...



### SEULE LA JOIE

**Katharina Behrens, Jean-Luc Bubert, Maria Mägdefrau**

Sascha travaille dans une maison close à Berlin depuis de nombreuses années. Maria, une nouvelle arrivante, est indépendante, non-conformiste et queer. Sascha est immédiatement attirée par cette altérité, Maria à son tour est fascinée par l'aisance suprême de Sascha. Cette attirance devient un amour qui fonctionne différemment de tout ...

## SORTIE LE 9 NOVEMBRE



### ARMAGEDDON TIME

**Anthony Hopkins, Jeremy Strong, Anne Hathaway**

L'histoire très personnelle du passage à l'âge adulte d'un garçon du Queens dans les années 80, de la force de la famille et de la quête générationnelle du rêve américain.



### BLACK PANTHER : WAKANDA FOREVER

**Lupita Nyong'o, Danai Gurira, Letitia Wright**

La Reine Ramonda, Shuri, M'Baku, Okoye et les Dora Milaje luttent pour protéger leur nation des ingérences d'autres puissances mondiales après la mort du roi T'Challa. Alors que le peuple s'efforce d'aller de l'avant, nos héros vont devoir s'unir et compter sur l'aide de la mercenaire Nakia et d'Everett Ross pour faire entrer ...

## SORTIE LE 16 NOVEMBRE



### RESTE UN PEU

**Gad Elmaleh, Régine Elmaleh, David Elmaleh**

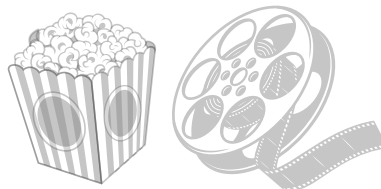
Après trois années à vivre l'«American dream» Gad Elmaleh décide de rentrer en France. Sa famille et ses amis lui manquent. Du moins, c'est la réponse officielle pour justifier son retour... car Gad n'est pas (seulement) rentré pour le couscous de sa mère. Non, c'est une autre femme qu'il vient retrouver à Paris... la Vierge Marie.



### LES AMANDIERS

**Nadia Tereszkievicz, Sofiane Bennacer, Louis Garrel**

Fin des années 80, Stella, Etienne, Adèle et toute la troupe ont vingt ans. Ils passent le concours d'entrée de la célèbre école créée par Patrice Chéreau et Pierre Romans au théâtre des Amandiers de Nanterre.



## SORTIE LE 23 NOVEMBRE



### LES MIENS

**Roschdy Zem, Maïwenn, Sami Bouajila**  
Moussa a toujours été doux, altruiste et présent pour sa famille. À l'opposé de son frère Ryad, présentateur télé à la grande notoriété qui se voit reprocher son égoïsme par son entourage. Seul Moussa le défend, qui éprouve pour son frère une grande admiration. Un jour Moussa chute et se cogne violemment la tête. Il souffre ...



### SHE SAID

**Carey Mulligan, Zoe Kazan, Tom Pelphrey**  
Deux journalistes du New York Times, Megan Twohey et Jodi Kantor, ont de concert mis en lumière un des scandales les plus importants de leur génération. À l'origine du mouvement #MeToo leur investigation a brisé des décennies de silence autour du problème des agressions sexuelles dans le milieu du cinéma hollywoodien, changeant à jamais ...

## SORTIE LE 30 NOVEMBRE



### ENZO LE CROCO

**Shawn Mendes, Javier Bardem, Constance Wu**  
Quand la famille Primm déménage à New York, leur jeune fils Josh peine à s'adapter à sa nouvelle école et à ses nouveaux camarades. Tout cela change quand il découvre Enzo - un crocodile chanteur qui aime les bains, le caviar et la musique - et qui vit dans le grenier de sa nouvelle maison. Enzo et Josh deviennent rapidement amis, mais ...



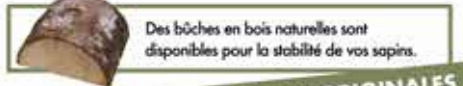
### FUMER FAIT TOUSSER

**Gilles Lellouche, Vincent Lacoste, Anaïs Demoustier**  
Après un combat acharné contre une tortue démoniaque, cinq justiciers qu'on appelle les «TABAC FORCE», reçoivent l'ordre de partir en retraite pour renforcer la cohésion de leur groupe qui est en train de se dégrader.



Production dans  
**La Nièvre**

à partir de  
**22€**  
**NORDMANN** (saule vert)  
Coupé : de 80cm à 4m  
En pot : de 60cm à 1,5m



### QUELQUES IDÉES CADEAUX ORIGINALES



### ENVIE DE FAIRE PLAISIR SANS VOUS TROMPER ?

Avec des montants adaptés à tous les budgets, dès 10€, la carte cadeau Nature & Paysage c'est l'assurance d'un cadeau 100% nature et 100% plaisir.



**jardinerie | pépinière**

04 92 72 59 70 | Quartier Le Clos, 04860 Pierrevert | nature.paysage04@gmail.com  
www.naturepaysage04.com | @naturepaysage04

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 !

## TIBI LA BLANCHE



**Hadrien Bels - Editions L'Iconoclaste**

A Dakar trois amis attendent les résultats du bac : Issa le mauvais élève qui s'intéresse à la mode et veut devenir styliste, Neurone la bête à concours et Tibilé que l'on appelle Tibi la blanche car tout le monde sait qu'elle va partir en France. Une plongée dans le quotidien d'une jeunesse africaine qui se cherche un avenir. Un roman drôle et attachant.

## LA CITÉ DES NUAGES ET DES OISEAUX



**Anthony Doerr - Editions Albin Michel**

Un manuscrit ancien «La cité des nuages et des oiseaux» écrit par un certain Antoine Diogène fait se croiser le destin de plusieurs personnes dans les États Unis actuels, dans la Constantinople du XV<sup>ème</sup> siècle et dans un vaisseau spatial au XXII<sup>ème</sup> siècle. Un roman ambitieux et passionnant qui magnifie la puissance de la littérature et qui montre combien la culture est importante dans la survie de l'espèce humaine.

## LA DERNIÈRE REINE



**Jean-Marc Rochette - Editions Casterman**

Gueule cassée de 14, Édouard Roux trouve refuge dans l'atelier d'une sculptrice. Elle lui redonne un visage et l'introduit dans le milieu des artistes de Montmartre. En échange, Édouard lui fait découvrir la majesté du plateau du Vercors et l'histoire du dernier ours qu'il a vu tué quand il était enfant. Un récit puissant, mêlant questionnements écologiques, féminisme, histoire d'amour et histoire de l'art.



## POLICIER



## L'ESPION QUI AIMAIT LES LIVRES

**John Le Carré - Editions du Seuil**

Julian a quitté son métier lucratif à la City pour acheter une petite librairie dans une station balnéaire de la côte anglaise. Mais très vite un client mystérieux apparaît : un universitaire à la retraite qui dit avoir bien connu son père. Julian se méfie de ce personnage surtout que celui ci semble en savoir beaucoup sur sa famille. Un roman passionnant, point d'orgue d'une œuvre majuscule.



## JEUNESSE

### C'EST L'AUTOMNE, PETITE OIE !



**Elli Woollard et Briony May Smith**  
**Editions Gallimard Jeunesse**

A la fin de l'été, tous les animaux s'affairent pour l'arrivée de l'automne. Petite oie, elle, se sent bien inutile. Que faire quand l'automne est là ? Elle cherche la réponse à cette question quand passe au dessus d'elle une majestueuse formation d'oies en pleine migration. Elle décide de les suivre... Un très bel album avec des illustrations magnifiques et tendres. Dès 3 ans.



## A NE PAS MANQUER...

### BLANC



**Sylvain Tesson - Editions Gallimard**

Avec mon ami le guide de haute montagne Daniel du Lac, je suis parti de Menton au bord de la Méditerranée pour traverser les Alpes à ski, jusqu'à Trieste, en passant par l'Italie, la Suisse, l'Autriche et la Slovénie. De 2018 à 2021, à la fin de l'hiver, nous nous élevions dans la neige. Le ciel était vierge, le monde sans contours, seul

l'effort décomptait les jours. Je croyais m'aventurer dans la beauté, je me diluais dans une substance. Dans le Blanc tout s'annule - espoirs et regrets. Pourquoi ai-je tant aimé errer dans la pureté ?

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



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



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

## KÉBLO

**A partir de 7 ans – 20 minutes – 2 à 8 joueurs**

A tous ensemble, les joueurs comptent de 1 à 20, en donnant chacun un nombre à leur tour. À chaque manche, Fréd la chauve-souris vous indique une nouvelle contrainte ! Remplacez un nombre par un autre, par un geste, un bruit ou encore un mot : réussirez-vous à relever tous ses défis ?



AMBIANCE

FAMILLE



## KINGDOMINO

**A partir de 8 ans – 15 minutes – 2 à 4 joueurs**

Vous incarnez un Seigneur en quête de terres pour étendre son Royaume. Champs de blé, lacs, montagnes, il vous faut tout explorer pour repérer les meilleures parcelles. Mais d'autres Seigneurs convoitent les mêmes terres que vous... Le principe est simple : à chacun de vos tours, vous allez devoir placer un domino dans votre royaume. Votre seule contrainte : respecter au moins une adjacence. Quand viendra le moment de compter des points, on vous demandera d'avoir de grands domaines étendus mais aussi d'avoir réussi à y placer des couronnes. Chacun de vos choix sera un réel dilemme : agrandir ce domaine, prendre le domino de plus faible valeur pour être le premier à choisir au prochain tour... A chaque partie, vous découvrez de nouvelles subtilités qui font de ce jeu un réel incontournable !

## JUMPING LA COMPÉTITION

**A partir de 7 ans – 5 minutes – 1 joueur**

Franchissez les obstacles dans une ordre précis avant atteindre la sortie. Cependant, les défis n'indiquent pas où se trouvent ces obstacles à l'intérieur de la piste ! Faites preuve d'observation et de déduction pour faire parcourir à votre monture le chemin demandé afin de gagner le flot d'or de la compétition.

Le jeu propose 80 défis évolutifs de facile à difficile pour les cavaliers les plus aguerris.



ENFANT

EXPERT



## BITOKU

**A partir de 14 ans – 2h – 1 à 4 joueurs**

Dans Bitoku, les joueurs endossent le rôle d'esprits Bitoku de la forêt dans leur cheminement vers la transcendance, dans le but de s'élever et de devenir le prochain grand esprit de la forêt. Pour ce faire, ils auront l'aide des yōkai, des kodamas et des différents pèlerins qui les accompagnent sur leur chemin.

C'est un jeu de gestion et de placement d'ouvriers avec de multiples chemins vers la victoire.

# ESTHÉTIQUE & SPA DANS VOTRE INSTITUT TRÉSOR DES NEIGES !



Vous avez comme des envies de prendre du temps pour vous, de vous détendre, de faire une pause ?

L'institut de beauté et Spa Trésor des Neiges est le lieu idéal ! Offrez ou offrez-vous un moment dans une ambiance « montagne »...



## MANOSQUE

### INSTITUT DE BEAUTÉ-SPA TRÉSOR DES NEIGES

C'est au mois de mai qu'Anaïs esthéticienne forte d'une expérience dans des Spas de Luxe, ouvre aux portes de Manosque dans la zone Saint-Joseph son **institut Trésor des Neiges**. Originaire de Barcelonnette, Anaïs ne peut faire autrement que créer un espace chaleureux de 100 m<sup>2</sup> très cocooning pour vous proposer des soins esthétiques et une offre spa ! En franchissant la porte de l'institut, l'ambiance immersive va vous faire voyager au sommet des montagnes.



### TRÉSOR DES NEIGES : LE SPA

**En recherche de relaxation et de sérénité ?** L'espace bien-être dédié est donc fait pour vous ! Avec une vue magnifique sur la plaine du canal de Manosque et un **accès totalement privatif**, vous allez le temps d'un moment vous évader tout en profitant des bienfaits du **hammam, du sauna et la balnéothérapie**. La vapeur humide du hammam va vous aider à **renforcer votre métabolisme** et libérer les voix respiratoires (surtout en hiver). Le sauna, avec sa vapeur sèche à 65 degrés va permettre une **détente musculaire totale**, cela aidera dans l'élimination de la masse grasseuse et apaisera les douleurs musculaires et articulaires. Les jets hydromassants de la balnéothérapie dans une eau à 37 degrés vont permettre une **tonification et un raffermissement des tissus**.

Grâce à la chromothérapie, les couleurs vont agir sur les émotions. C'est un pur moment de sérénité et de détente qui vous attend. Enfin pour profiter au maximum vous aurez la possibilité de prolonger les effets le temps d'une pause dans la tisanderie. **Anaïs vous préparera une tisane ou infusion qui vous apporteront tous leurs bienfaits.**

Lors de votre venue au Spa de l'institut, tout sera fait pour vous détendre et ne penser à rien... tout est fourni (sauf le maillot de bain). Que ce soit pour une séance de 30 min, d'une heure ou de 2 heures, vous n'aurez plus qu'à profiter !

### TRÉSOR DES NEIGES APER'AU SPA



Pour des soirées entre amis, des enterrements de vie de jeune fille et de garçon, anniversaires **pensez à réserver votre «Aper'au Spa»** : de 19h à 21h sur réservation et dès 4 personnes, vous pourrez bénéficier d'un accès au spa, d'une bouteille de vin et d'une planche apéro !



### TRÉSOR DES NEIGES CÔTÉ ESTHÉTIQUE...

Esthéticienne diplômée et au faite des dernières tendances, Anaïs vous propose aussi des soins du visage, des massages/soins du corps et des rituels bien-être. Anaïs travaille avec des produits sains et de qualité, aussi bien pour le corps que pour le visage, avec notamment **la gamme de soins Sothys, qui est une marque 100 % française, naturelle et principalement vegan.**

Pour enlever les poils disgracieux, Anaïs a fait le choix de travailler avec **une cire 100% naturelle à base de résine de pin qui retarde le cycle pileux** et grâce à une technique d'application bien particulière, **la douleur est considérablement réduite**. N'hésitez plus une seule seconde, venez vite voir Anaïs pour tester !

Pour des mains de toute beauté, Anaïs vous propose aussi **des soins des mains et la pose de vernis...** Enfin, pour avoir de **jolis pieds sans callosités, il faudra compter sur les soins YumiFeet**. Cette gamme, elle aussi 100% française, apporte un résultat immédiat pour avoir de beaux pieds aussi doux que ceux d'un bébé !

### BONS & COFFRETS CADEAUX !



**En panne d'idées pour un cadeau ?**

Pas de panique, pensez à offrir un bon ou un coffret cadeau !

**Pour les fêtes de fin d'année, Anaïs vous a concocté des coffrets cadeaux pour tous**

**les budgets** (à partir de 30€). C'est le moment d'anticiper et vous pouvez être certain que ces derniers seront appréciés à 100 % !



**Institut-Spa Trésor des Neiges**  
Axe Sud Zi St Joseph - 04100 Manosque  
Tél. 04 92 74 99 30

contact@tresordesneiges.fr  
https://tresordesneiges.fr

Horaires du lundi au vendredi 9h30-18h30  
Le samedi sur rendez-vous



**Scannez-moi !**

Retrouvez toutes les infos et la carte des soins proposés par Anaïs





# JOUÉ CLUB MANOSQUE : LE SPÉCIALISTE DES JEUX ET JOUETS À MANOSQUE

Avec sa gigantesque surface uniquement dédiée aux jeux et jouets, Joué Club Manosque, a de quoi contenter toutes les exigences. Et en plus, mine de rien, les fêtes de fin d'année arrivent à grand pas, et c'est certainement pour vous le moment de vous occuper des listes de Noël, des enfants qui ont été très, très sages (si, si ...)

## MANOSQUE



### JOUÉ CLUB MANOSQUE

L'enseigne préférée des Français; qui fête ses 70 ans cette année, est le plus gros réseau de spécialistes dans le domaine des jouets en France (300 magasins), à une adresse incontournable à Manosque.

**Laurent et Isabelle, les propriétaires** actuels de Joué Club Manosque ont commencé par ouvrir un premier magasin de l'enseigne en 2007, dans la zone commerciale face à Hyper U avec une surface de 400m<sup>2</sup>.

En 2011 ils déplacent l'activité à quelques rues toujours dans la zone Saint-Joseph, afin d'augmenter la surface commerciale pour élargir la gamme de jeux et jouets et satisfaire toujours au mieux les clients. **Aujourd'hui, l'enseigne est à la pointe des nouvelles tendances**, et continue de s'adapter aux horaires et exigences des clients.

### KETTY UN ROBOT UNIQUE !

Au rayon des nouveautés vous aurez l'excellente surprise de **trouver un robot qui va vous aider dans votre recherche**.

Laurent et Isabelle ont récemment fait l'acquisition de **Ketty, un robot high-tech qui vous accompagne et vous indique le rayon du jouet que vous cherchez, les offres promotionnelles et les services disponibles**. Il peut chanter et danser (notamment à l'occasion d'un anniversaire) Vos visites chez Joué Club vont donc avoir un côté encore plus ludique et amusant. Il faut souligner quand même que **Joué Club Manosque est le premier magasin en France à s'être doté de ce robot d'animation au mois d'octobre**. Signalons également que le robot ne sera pas là pour remplacer l'équipe de vendeurs qui seront toujours à l'écoute de vos moindres demandes.



D'ailleurs toute l'année **Joué Club participe à la vie de la ville** en contribuant à la formation de nombreux stagiaires. Pour ce Noël, les effectifs seront doublés afin de vous accueillir, vous conseiller dans les meilleures conditions, et surtout faire vos paquets cadeaux avec la plus grande attention.

### DE NOMBREUSES RÉFÉRENCES

Le magasin dispose d'une grande quantité de références, **ce qui permet d'avoir d'ores et déjà 95% des produits du nouveau catalogue de Noël** qui vient de sortir et qui est disponible en magasin et en version interactive sur le site Joué Club.fr.

**Chaque rayon a un espace bien distinct**, pour que vous puissiez vous retrouver facilement, ainsi, vous n'aurez aucun mal à trouver les dernières nouveautés telles que Lego, Playmobil, Jurassic World, Harry Potter, La Reine Des Neiges où bien Pokémon et autres licences... Le magasin vous propose aussi un rayon jeux de société éducatifs et créatifs avec de nombreux incontournables.

**Avec le catalogue KIDULTES** les grands auront eux aussi la possibilité de réserver leurs cadeaux au Père Noël !

Votre enseigne vous laisse la possibilité de dresser une liste de cadeaux pour les anniversaires (un joli paquet cadeau sera fait avec soin). Et si toutefois vous ne trouviez pas votre bonheur, l'équipe se fera un plaisir de passer commande !

### LES AVANTAGES ...

Aller chez Joué Club, vous permet de bénéficier de nombreux avantages :

**La carte fidélité magique** vous permet de bénéficier d'offres promotionnelles toute l'année ainsi que d'une promo anniversaire lors du mois de naissance de votre ou de vos enfants. Vous pouvez faire appel également à Joué Club pour les cadeaux personnalisés d'un arbre de Noël organisé, pour une collectivité ou une entreprise. Vous aurez l'assurance d'avoir des jouets dans l'air du temps et surtout en cas de souci un service de proximité...

D'autre part sur votre smartphone, vous pouvez avoir la carte de fidélité pré-enregistrée, donc si vous ne l'avez pas sur vous, vous ne perdrez pas les avantages. Cela permet aussi à tous les membres de la famille de l'avoir...

**Un service drive** est également proposé, **une fois la commande passée vous pourrez récupérer vos achats dans la journée**.

Cette année l'enseigne nationale souffle ses 70 bougies, pour l'occasion et **jusqu'à fin novembre**, à chaque passage en caisse **vous recevrez un ticket à scanner sur la borne**. Vous aurez peut-être la chance de gagner un cadeau, tous les jours se sont entre 10 et 12 tickets gagnants.



### JOUÉ CLUB MANOSQUE

46 Rue de l'Industrie - ZI St Joseph

04100 Manosque

Tél. 04 92 72 30 30

Ouvert du lundi au samedi de 9h à 19h

**Magasin ouvert**

- **Dimanche 27 novembre 2022**

- **Dimanches 4, 11 et 18 décembre 2022**

# 25, 26, 27 NOVEMBRE : MANOSCO SKI ! UN AIR DE MONTAGNE VA SOUFFLER SUR MANOSQUE !

Pour la deuxième année consécutive, la ville de Manosque vous offre 3 jours placés sous le signe de la montagne, de la glisse et de la convivialité. Alors prêts pour Manosco Ski ??



## MANOSQUE



Cette année encore, la place du Terreau à Manosque va se transformer durant 3 jours en véritable station de ski ! De belles animations accessibles à tous et gratuites sont prévues.

### AU PROGRAMME DES 25,26 ET 27 NOVEMBRE

Comme l'année dernière, on va pouvoir chausser les patins à glace et se lancer sur la patinoire qui sera installée. Cette année, elle sera démontée le 28 novembre mais ne vous inquiétez pas à partir du 10 décembre, vous pourrez à nouveau venir faire quelques tours sur la place Pagnol.



Pour les plus téméraires, le **Big Air Luge** sera de nouveau de la partie, vous allez avoir des sensations à vous couper le souffle.

Grosse nouveauté pour cette 2<sup>e</sup> édition de Manosco Ski, un **Big Air Luge Enfants** sera aussi installé pour l'occasion. Les plus jeunes vont donc eux aussi pouvoir goûter aux sensations fortes.



### PATINOIRE, BIG AIR LUGE, BIG AIR LUGE ENFANTS, SIMULATEUR DE SURF SONT AU RENDEZ-VOUS POUR CETTE 2<sup>E</sup> EDITION DE MANOSCO SKI !

Et comme une nouveauté en appelle toujours une autre, vous pourrez tester le **simulateur de surf** ! Vous allez vivre une **expérience de glisse unique pleine de sensations fortes**. Alors que vous soyez déjà un pro du surf ou bien que vous n'ayez jamais osé vous lancer, ce sera le lieu idéal pour passer un bon moment.

Un **mur d'escalade** sera aussi érigé pour l'événement, sans oublier la **zone ludi sports** qui comme son nom l'indique permettra de faire un peu de sport de manière ludique.

Bref, tout un tas d'animations sont au rendez-vous pour vous faire voyager, le temps d'un week-end, à la montagne.

### ET AUSSI...

Durant ces 3 jours, vous pourrez venir **rencontrer les professionnels du ski** sur l'espace réservé à cet effet. Ce sera l'occasion **d'anticiper l'achat de vos forfaits pour la saison à des tarifs réduits...**

D'autre part, vous pourrez flâner devant les stands du **marché de producteurs, découvrir des spécialités culinaires et de bons produits régionaux.**

Et si vous avez **envie de faire sensation, n'hésitez pas à vous rendre sur le stand de maquillage phosphorescent**, l'effet dans la nuit sera plus que garanti !

Le samedi soir une grande soirée DJ « **Au pied des pistes** » vous attend avec Sylv'Anim

### INFOS PRATIQUES

**Vendredi 25 novembre** : inauguration officielle à 18h. Activités accessibles de 18h à 22h

**Samedi 26 novembre** : 13h - 24h  
21h soirée DJ

**Dimanche 27 novembre** : 13h - 20h

Retrouvez sur le site de la ville de Manosque plus d'informations sur ces 3 jours inédits.

[www.ville-manosque.fr](http://www.ville-manosque.fr)

Vous trouverez également les infos nécessaires sur les restrictions de stationnement durant toute la durée de la manifestation.



25  
26  
27

ANIMATIONS  
GRATUITES

NOVEMBRE



**MANOSCO**  
**SKI**

TERREAU

MANOSQUE

PATINOIRE | BIG AIR LUGE | BIG AIR LUGE ENFANTS | SIMULATEUR DE SURF | MUR D'ESCALADE  
ZONE LUDI SPORTS | ESPACE STATIONS DE SKI | MARCHÉ PRODUCTEURS  
STAND MAQUILLAGE PHOSPHORESCENT | SOIRÉE DJ

  
**Manosque**  
HAUTE-PROVENCE



[WWW.VILLE-MANOSQUE.FR](http://WWW.VILLE-MANOSQUE.FR)



**UBAYE**  
TOURISME

SoCoo'c

Des cuisinistes pas comme les autres

361 Avenue des Près Combaux, 04100 Manosque



MANOSQUE



Aurélie



Olivier



Thibaut



Romain

**SoCoo'c Manosque**

361 Av. des Près Combaux, 04100 Manosque

Tél. 04 65 69 00 80

Ouvert du lundi au samedi  
de 10h à 12h et de 14h à 19hmagasin@manosque.socooc.com  
<https://www.socooc.com>**SoCoo'c : MANOSQUE**

SoCoo'c, situé dans la zone des Pré Combaux, dès que vous pousserez les portes, l'équipe dynamique vous accueille pour concocter avec vous votre projet de cuisine.

**Les 4 compères, Aurélie, Olivier, Thibaut, Romain sont à votre écoute pour vous conseiller, vous aiguiller et trouver les meilleures solutions** pour la cuisine de vos rêves, mais **toujours en respectant votre budget, vos envies et les contraintes techniques.**

**Dans le showroom, vous trouverez 12 cuisines équipées installées toutes avec leur propre style :** industriel, style campagne, moderne, avec de multiples possibilités de couleurs, de matières, d'agencements....

Et cerise sur le gâteau, tous les meubles sont **MADE IN FRANCE** avec des formules sur mesure. **Notez aussi que les meubles sont livrés montés d'usine ! Qualité garantie !**

**DES MEUBLES «MADE IN FRANCE»  
DE QUALITÉ SUPÉRIEURE  
DE L'ÉCOUTE, DES CONSEILS,  
C'EST LA FORMULE GAGNANTE  
CHEZ SoCoo'c MANOSQUE**

**VOTRE PROJET**

Votre envie de changement se concrétise ? SoCoo'c Manosque est là pour vous, que ce soit pour un projet court ou long, **SoCoo'c peut réaliser votre rêve en 6 semaines seulement !**

Votre projet sera construit en étroite collaboration avec vous, puisqu'après tout, c'est votre projet ! L'équipe forte de son expertise n'hésitera pas à vous donner des conseils avec un oeil avisé, professionnel mais toujours avec bienveillance. D'autre part, la transparence est aussi de mise dans l'affichage des prix, puisqu'un devis détaillé vous est remis à la fin de chaque rendez-vous. Bref, vous l'aurez compris la transparence est le mot d'ordre de SoCoo'c Manosque.

**OFFRE EXCEPTIONNELLE  
D'OUVERTURE !****+ C'est le moment d'en profiter...****VENEZ VITE EN MAGASIN !**

SoCoo'c

Des cuisinistes pas comme les autres





# OFFRE EXCEPTIONNELLE D'OUVERTURE !

Vous êtes uniques mais nous aussi !  
Nous livrons en seulement 6 semaines



**Aurélie**  
#àl'écoute  
#mamancool  
#patiente



**Olivier**  
#justmarried  
#adorelestoutous  
#supersportif



**Thibaut**  
#astucieux  
#drôle  
#passionné



**Romain**  
#aventurier  
#papapoule  
#toutvabien

## SoCoo'c

Des cuisinistes pas comme les autres

Tél. 04 65 69 00 80

361 Av. des Près Combaux, 04100 Manosque

Ouvert du lundi au samedi 10h-12h / 14h-19h - [magasin@manosque.socoooc.com](mailto:magasin@manosque.socoooc.com)

# LE FESTIVAL DE LA LORGNETTE

## 1<sup>ÈRE</sup> ÉDITION À PIERREVERT

### LES 18, 19 ET 20 NOVEMBRE 2022



#### THÉÂTRE LES PAS PRESSÉS

L'histoire du Théâtre des Pas Pressés commence en 2014 sous l'impulsion de **3 amis avec une passion commune : le théâtre**. Cette compagnie de théâtre amateur bien connue dans le département, affectionne particulièrement le théâtre contemporain et les comédies en général. Vous avez peut-être eu l'occasion de les voir sur la scène du Centre de Congrès de l'Etoile de Gréoux les Bains avec la pièce « Qui est Mr Schmitt ? ».

La compagnie a mis en place depuis 2017 un atelier théâtre pour adultes, proposant tout au long de l'année des saynètes lors de manifestations «Pierreverdantes», des matinées ou soirées théâtre dans le département ainsi que des week-end théâtraux. Les comédiens de la troupe ont profité dès la « trêve Covid » pour travailler et ont eu une **réelle envie de mettre en avant le théâtre amateur**, le projet a mûri et c'est en janvier de cette année que **la compagnie décide d'organiser Le Festival de la Lorgnette...**

#### FESTIVAL DE LA LORGNETTE

Après avoir sélectionné les troupes, la belle programmation de ces 3 jours de théâtre est enfin prête ! Ce ne sont pas moins de **50 comédiens amateurs, 7 troupes régionales et 8 spectacles**, parmi lesquels un **spectacle pour enfants**, qui vous sont proposés. En plus de ces 8 représentations, un **auteur est invité** et un **stage d'initiation** est programmé pour le samedi matin. Cette première édition a aussi une particularité et pas des moindres : **mettre un coup de projecteur sur les femmes metteuses en scène dans le théâtre amateur**. En effet, toutes les pièces jouées sont mises en scène par... des femmes.

La compagnie Le Théâtre des Pas Pressés, connue et reconnue dans le département, lance cette année son premier festival. C'est durant 3 jours du 18 au 20 novembre, que le théâtre amateur se met en scène dans la salle polyvalente de Pierrevert.

#### PIERREVERT



#### FESTIVAL DE LA LORGNETTE, UN ÉVÈNEMENT À NE PAS RATER !

En théâtre, qu'il soit professionnel ou amateur il est de rigueur de respecter «l'unité de lieu, l'unité de temps et l'unité d'action» et le festival ne déroge pas à cette règle pour vous proposer diverses comédies de qualité.

Allant du burlesque au doux-amer, de Shakespeare à Pierre Notte, les pièces proposées sont toutes adaptées avec beaucoup d'humour et surtout énormément de passion.

Les représentations abordent différentes thématiques très actuelles. La pièce jouée par la compagnie Corps Espace et Création aborde **l'écologie et la préservation de la planète avec sa pièce «Bio-Divertissement»**, le sujet du **passage dans un autre monde et de la vie après est traité avec la pièce «Au-delà de là-haut»** jouée par le Théâtre des pas Pressés ainsi qu'**avec la pièce «Derniers Mots»** présentée par la compagnie Coeurs Accords. La compagnie Les Mouches du Coche vous plongera dans **l'univers des relations familiales et le monde du travail avec sa pièce « Le Roi de Haut en bas »**. L'Art Semeur, Compagnie quant à elle lève le voile sur **les préjugés et les désirs de liberté avec «Perdues dans Stockholm»**.

Enfin c'est une comédie d'après Shakespeare **«Les joyeuses commères de Windsor»** interprétée par la troupe La Licorne qui abordera **le féminisme avant l'heure. Le spectacle pour enfants « krik Krak Krok »** proposé le samedi à 16h30 par la compagnie Rêve d'un soir abordera quant à lui **le délicat sujet des peurs nocturnes...** Pour celles et ceux qui souhaitent s'initier au théâtre c'est le moment de **profiter du stage d'initiation** animé par Audrey Stahl-Truffier *Attention les places étant limitées, il est nécessaire de réserver et notez que les détenteurs du «Pass Festival» seront prioritaires.*

#### UN FESTIVAL QUI A DE L'AMBITION..

Marie, comédienne dans la troupe du théâtre des Pas Pressés et metteuse en scène souhaite voir ce festival perdurer dans le temps et évoluer. Comme elle nous le confie : *« Nous sommes très heureux de partager ces futurs moments d'émotions, de rires et de convivialité avec notre public et de se retrouver entre compagnies amies. Avec l'aide de la commune de Pierrevert, nous passons à la vitesse supérieure... Nous créons ce festival avec peu de partenaires, peu de moyens aussi nous avons besoin de votre présence pour que cet événement soit une réussite !! Nous avons créé ce festival pour privilégier les liens artistiques et offrir au public des moments de détente, de rencontres et de partage ».*



#### FESTIVAL DE LA LORGNETTE

Salle Polyvalente

Parc André Turcan -Pierrevert

Tél. 06 98 61 27 15

theatredespaspresses@orange.fr

Programme édité à la demande par mail  
ou par téléphone

Tarifs : Pass Festival : 20 € pour les trois jours

Normal : 10 € Réduit : 8 € (minima sociaux, adhérents FNCTA...) Enfant < 12 ans 5€

Spectacle du vendredi 18h : participation libre

Spectacle pour enfants samedi 16h30 tarif unique  
5 € (enfant et adulte)

BUVETTE sur place – Restauration possible  
sur réservation au 04 92 72 15 88

Ouverture de la billetterie ½ h avant chaque spectacle

**CASINO**  
GRÉOUX | LES BAINS

**Mercredi 09 nov.**

# Nouveaux postes de BLACK JACK !

Venez partager un bon moment !



SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS, SAS, 82.500 €, Villa les Jarres - Avenue des Thermes 04800  
Gréoux-les-Bains, 411 543 937 RCS MANOSQUE.

18+

Casino

• Restaurant

• Événements

LES JEUX D'ARGENT ET DE HASARD PEUVENT ÊTRE DANGEREUX : PERTES D'ARGENT, CONFLITS FAMILIAUX, ADDICTION... RETROUVEZ NOS CONSEILS SUR [JOUEURS-INFO-SERVICE.FR](http://JOUEURS-INFO-SERVICE.FR) (09 74 75 13 13 - APPEL NON SURTAXÉ)



**CASINO**  
GRÉOUX | LES BAINS

**Jeudi 17 Nov.  
à partir de 19h**

**BEAUJOLAIS  
NOUVEAU !**

# MENU LYONNAIS

**Menu à 29€ (1 entrée + 1 plat + 1 dessert)  
hors boissons + 5€ de jetons offerts\* !**

\* Jetons immatériels non échangeables, non négociables, valables sur les machines à sous compatibles et 21 jours à compter de leur remise. SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS, SAS, 82.500 €, Villa les Jarres - Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, 411 543 937 RCS MANOSQUE. **L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.**

**MARTOUCHE**

Casino

• Restaurant

• Événements

18+

**LES JEUX D'ARGENT ET DE HASARD PEUVENT ÊTRE DANGEREUX : PERTES D'ARGENT, CONFLITS FAMILIAUX, ADDICTION... RETROUVEZ NOS CONSEILS SUR JOUEURS-INFO-SERVICE.FR (09 74 75 13 13 - APPEL NON SURTAXÉ)**

  
**GOUVERNEMENT**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



# FB COIFFURE ET LES CRÉAS DE VALÉRIE SONT À L'HONNEUR CE MOIS-CI !

C'est avec grand plaisir que nous vous présentons ce mois-ci les activités de la gagnante du concours de la plus belle vitrine organisé à l'occasion du 14 juillet par la ville de Manosque qui sont la coiffure et la création de sacs et bijoux.

## MANOSQUE



### FB COIFFURE

Avec une fibre professionnelle déjà bien présente dans la famille, le grand-père de Valérie et son oncle étaient coiffeurs eux aussi. Valérie commence sa carrière par le biais de l'apprentissage qu'elle effectuera chez Simone Bondil à Manosque, ensuite elle fera ses armes sur la Côte d'Azur, dans des enseignes connues et reconnues telles que Jean-Louis David et Dessange. Mais c'est à Manosque, sa ville natale, que Valérie a fait le choix de travailler et ce depuis maintenant 29 ans. Sa clientèle composée d'habitues, mais aussi de **beaucoup de nouveaux clients** apprécient le **professionnalisme et la joie de vivre de Valérie**. En effet, l'accès au salon est facile, et **Valérie met toujours un point d'honneur à accueillir ses clients avec le sourire**. Toujours attentive, elle considère qu'ensemble **«ils forment une équipe»**, du coup, Valérie arrive à créer des liens sincères avec ses clients, ce qui est toujours appréciable. **Valérie prend tellement à cœur son travail et le relationnel qu'il engendre qu'elle a tissé avec certains une relation privilégiée.**



### CREASVA...

Dans la famille de Valérie on a également la fibre artistique, en effet, sa mère a été couturière professionnelle

et lui a transmis son savoir-faire et sa passion. À la base, **les créations de Valérie n'étaient que des loisirs, mais petit à petit celles-ci prennent de plus en plus de place** et Valérie aime y consacrer son temps libre. Le délice se fera surtout lors d'un marché à Pierrevert où Valérie se lance le défi d'exposer et de vendre ses créations. Les retours des gens sont pour elle une immense satisfaction.

Ce nouveau contact avec les gens, différent du salon mais tout aussi enrichissant et gratifiant, décide Valérie à se lancer également dans la création en parallèle du salon; c'est donc une évidence pour elle de créer un espace dédié à sa deuxième passion dans son salon de coiffure.



Ne soyez pas surpris de retrouver Valérie sur les marchés de Noël ou autres marchés des artisans. D'ailleurs, le mois dernier, elle était bien présente à la Fête de l'Amande à Oraison

Valérie nous a confié avec grande fierté que sa maman couturière professionnelle lui a offert le diplôme de couturière qu'elle avait obtenu..

### DES CRÉATIONS UNIQUES

Valérie aime confectionner des sacs, des sacoches et trousse, des pochettes et des portes monnaie... Elle crée au fil des saisons et surtout de ses inspirations, des collections pour femmes, pour hommes et même enfants. Inutile de préciser que **chaque création est unique** et cela est dû au fait qu'elle ne travaille jamais avec des patrons.

Elle essaye de ne pas reproduire les styles vus et revus et préfère se concentrer sur des modèles intuitifs en jouant sur les couleurs et les textures (cuir, coton, lin, bijoux...). Comme elle le dit si bien **«je vais voir ce que font les autres pour ne pas refaire comme eux !»**

**En ce moment c'est la collection «sport chic» avec des sacs similicuir matelassés et des tissus licences, qui sont à l'honneur.** Pour l'été prochain, Valérie travaille déjà sur les sacs de plage «haut de gamme». Mais nous ne vous en dirons pas plus, nous vous laissons découvrir tout cela par vous-même le moment venu.

### DES CRÉATIONS UNIQUES 100% FAIT MAIN !



Et pour finir, vous trouverez aussi des bijoux issus également de l'imagination et du talent de Valérie. **Alors, si vous ne la connaissiez pas encore, il est temps de lui rendre une petite visite et petit plus : elle peut aussi créer sur demande des pièces personnalisées selon les envies et les goûts de chacun.**



**FB COIFFURE / CREASVA**  
260 Av. du Majoral Raoul Arnaud  
04100 Manosque  
Tél. 04 92 87 34 49  
<https://creasva.fr>

# FÊTE DE LA CHÈVRE ET DU TARISSEMENT

## 1<sup>ÈRE</sup> ÉDITION LE 6 NOVEMBRE



### LA FERME DES FRIPOUILLES

Avec son expérience en tant que chevrier, berger, vacher et avec une bonne connaissance des différentes techniques de fabrications fromagères, c'est tout naturellement que Florian a voulu créer et installer son entreprise.

Après diverses expériences enrichissantes à travers la France, l'opportunité d'acheter un terrain s'est présentée et finalement, c'est dans les Alpes De Haute Provence, à Puimoisson, que Florian s'est installé avec sa petite famille. Florian a une vision différente d'un élevage conventionnel; **à la Ferme Des Fripouilles, la priorité est le bien-être des animaux.**



Chaque animal dans la ferme dispose d'une attention particulière, donc pas question pour Florian de faire de l'élevage intensif. Il doit passer du temps avec chacune de ses bêtes : **en découle un lait de qualité, que l'on peut acheter en version pasteurisé ou transformé en divers produits, avec le savoir-faire de Florian.**

Véritable passionné, Florian pourrait passer des heures à parler de ses animaux et de ses projets... pour vous faire découvrir et partager sa passion, **il vous invite à la 1<sup>ÈRE</sup> fête de la chèvre et du tarissement.**

Le 6 novembre La Ferme Des Fripouilles organise la première édition de la fête de la chèvre et du tarissement. De nombreuses activités auront lieu tout au long de la journée. On vous en dit un peu plus sur cette fête et son organisateur...

## PUIMOISSON

**FÊTE DE LA CHÈVRE  
ET DU TARISSEMENT**

Venez partager une journée festive, conviviale et fertile parmi nos animaux.

**ENTRÉE  
LIBRE**

**à La Ferme des Fripouilles  
Puimoisson**  
**Le dimanche 6 novembre 2022**

10h00 Accueil à la ferme.  
12h00 Pique nique tiré du sac dans un décor champêtre et à la bonne franquette.  
13h30 Balade avec les chèvres, qui m'écouteront me suivre (1h environ)  
16h Tirage de la tombola des Fripouilles.

Tout au long de la journée :  
Jeux géants en bois,  
Activités créatives, Diapelle,  
Course de sac à patate,  
Concours de bèlement,  
Concours de parés de fromage et autres animations...

7015 Basses Touïres  
04410 Puimoisson  
Contact: Florian 06.26.39.27.47

Disponibilité de nous pour  
un autre camping sur le Puimoisson  
situé en face de la Ferme.

Crédit photo: Benjamin Gillet photographe

### UNE JOURNÉE FESTIVE, CONVIVIALE EN COMPAGNIE DE LA FERME DES FRIPOUILLES !

### LA FÊTE DE LA CHÈVRE ET DU TARISSEMENT

En plus de son savoir-faire et de sa passion pour les bêtes, **Florian aime transmettre sa passion toujours avec joie et bonne humeur.** C'est pour cette raison que la **1<sup>ÈRE</sup> fête de la chèvre et du tarissement va voir le jour le dimanche 6 novembre à Puimoisson.**

Cette journée ouverte à tous et à toutes vous réserve un beau programme festif et convivial tout au long de la journée pour découvrir l'univers caprin.

C'est **dès 10 heures ce dimanche 6 novembre que la Ferme des Fripouilles vous ouvre ses portes.** Toute la matinée vous allez découvrir les animaux et leur environnement dans lequel ils évoluent.

Vers midi, pour combler les petits creux, **un pique-nique tiré du sac sera partagé** sur place dans un décor champêtre et surtout «à la bonne franquette».

### Pendant la pause digestive pourquoi ne pas faire une balade avec les chèvres ?

Cette balade d'environ 1h00 vous en apprendra un peu plus sur les habitudes de ces animaux. Alors, dès 13h30 « qui m'êêêê me suive ! » A 16h le rendez-vous sera donné pour le **grand tirage de la tombola de la Ferme des Fripouilles.** N'oubliez pas de prendre votre ou vos tickets pour tenter de remporter un plateau de fromage !

Et tout au long de cette journée festive, vous pourrez profiter avec ou sans les enfants, **de jeux géants en bois. Une course de sacs à patates sera aussi de la partie !** Pour les plus manuels, des **activités créatives sont prévues ainsi qu'une multitude d'animations.**

Si vous aimez les défis, alors **vous pourrez participer au concours de bêlement organisé spécialement pour l'occasion.** Allez, on ne perd plus une seule seconde, on commence à s'entraîner pour être au top le jour J ! La Ferme des Fripouilles aime bien vous mettre au défi et c'est pour cette raison que vous pourrez également participer **au concours de pesée de fromage. Une tome de chèvre aura été confectionnée par Florian pour l'occasion. A vous de trouver le juste poids !**

Et bien entendu, toute la journée **vous pourrez visiter la ferme et découvrir les nouveaux projets...**

Voilà de quoi passer un bon dimanche en perspective.

Et pour finir, si vous êtes fan d'énigmes, sachez aussi que Florian organise pas mal de mini concours sur sa page facebook, **n'hésitez pas à y jeter un œil...**



### FÊTE DE LA CHÈVRE ET DU TARISSEMENT

**Dimanche 6 novembre dès 10h**

7015 Basses Touïres - 04410 Puimoisson

Entrée libre ouverte à tous

**Florian - Tél. 06 26 39 27 47**

Buvette sur place. Parking facile sur l'aire de camping de Puimoisson en face de la ferme.

# 1<sup>ER</sup> SALON DE NOËL : ARTISANS, CREATEURS, BROCANTE, COLLECTIONNEURS LE 27 NOVEMBRE À MANOSQUE MANOSQUE

Cette année 2022, la salle Osco Manosco accueillera le 27 novembre, toute la journée, le 1<sup>er</sup> salon brocante & collection artisanat. Notez la date dans votre agenda pour ne pas la manquer, ce sera l'occasion de découvrir des pépites...

## 1<sup>ER</sup> SALON !

Motivée par la réussite du Marché Brocante et Créateurs de Pierrevert, l'association Collection Vente Echange du 04, voit toujours plus grand et organise pour la première fois son salon de Noël à la Salle Osco Manosco le 27 novembre. Le rendez-vous est donné aux artisans créateurs, aux collectionneurs, à la belle brocante.

Ce salon sera l'occasion pour vous de **découvrir les artisans-créateurs de la région** et pourquoi ne pas dénicher LE cadeau de Noël qui fera la plus belle effet au pied du sapin ?

Durant toute la journée, **des collectionneurs exposeront leurs «trésors»**, et vous pourrez peut-être, si vous êtes vous-même collectionneur, trouver l'objet qui manque à votre collection.

**Amateurs et amatrices de belle brocante ne ratez pas le coche, venez vite flâner dans les allées** et vous émerveillerez devant les magnifiques pièces qui trouveront certainement une place chez vous.

Les exposants seront installés aussi bien en intérieur qu'en extérieur, et seront là pour échanger, discuter sur leur passion, leur métier...

Le salon est ouvert à tous et à toutes de 9h à 18h avec une entrée libre. Et comme dans tout salon, une buvette et une petite restauration seront aussi prévues toute la journée.



**DIMANCHE 27 NOVEMBRE**

Entrée libre ouverte à tous

Réservations exposants : Tél. 06 27 64 31 72 ou 06 82 93 96 48

Salle Osco Manosco - 04100 Manosque

Ouverture du salon à 9h, fermeture des portes à 18h.

**OUVERT  
LE  
DIMANCHE**



*La magie  
du  
village de Noël...*

## ROBIN JARDINS BOTANIC MANOSQUE

**+ DE 400 M<sup>2</sup> DE CHALETS DÉCORÉS PAR AMBIANCE**

Grand choix de sapins artificiels, décorations du sapin, crèches, santons, éclairages et animations.

Tables de fêtes et décoration de la maison.

### Robin Jardins botanic® à MANOSQUE

Route de Volx - Rond-point magasin Leclerc - 04 92 700 000

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

Le samedi en continu de 9h à 19h

**Ouvert le dimanche** de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h30

### Robin Jardins botanic® à SISTERON

Parc d'activités Val de Durance - 04 92 61 18 72

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

Ouvert le dimanche de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h



botanic

**JARDINERIE ANIMALERIE DECO ALIMENTATION BIO**

# DE LA COULEUR, DE LA CHALEUR, CHEZ M.H.M – MODE & MAISON

## SEVERAL COLORS, HOT CLOTHING FOR THE FALLS – DAY AND NIGHT

«Venez découvrir dans notre concept store les nouvelles gammes en vêtements Hommes et Femmes pour cette automne... Les pulls, pantalons et les pyjamas vous feront passer un hiver plus confortable. Venir en boutique permet d'essayer et de partir avec un vêtement adapté à vos besoins !»



### POUR MADAME

Afin de répondre à toutes les sensibilités de nos clientes, nous proposons une large gamme de matières naturelles ou métissées pour être à la fois faciles d'entretien, durables et respectueuses de l'environnement. Des plus sélectes avec le cachemire, alpaga et mohair aux matières plus techniques à base de cellulose comme les fibres viscoses, les pulls sont colorés avec la possibilité de les assortir avec un large choix de pantalons !! Dans les derniers arrivages, les vêtements de nuit sont originaux et élégants. A découvrir...

### POUR MONSIEUR

Nos collections hommes font honneur à la couleur. Le confort est aussi de la partie avec des sweats et des pulls dans toutes les tailles, du classique au sportswear faciles à porter pour toutes les occasions. Les chemises écossaises et unies en coton épais sont de retour de la taille S à XXL. Notre rayon HOME WEAR s'agrandit avec des produits de qualité, grâce au spécialiste SOY. Les pyjamas, robes de chambre sont maintenant adaptés à un usage plus large dans la maison.



### POUR LA MAISON

Les coups de cœur sont de retour avec « Nos OFFRES ». A découvrir les lampes originales, les coussins multicolores... C'est la période pour changer son décor. A partir d'un nouveau tableau, nous assortissons votre espace avec les coussins, les rideaux et les plaids chatoyants. Notre rayon LINGE DE LIT s'étoffe avec l'arrivée de nouveau fournisseur lillois Sylvie Thiriez !!! Plus de couettes et dessus de lit pour passer un hiver au chaud.

...et toujours les Canapés Français direct de nos usines avec notre partenaire Interior's Meuble

Welcome / Bienvenue dans notre showroom de 200m<sup>2</sup> en centre-ville



Mon  
Hom & Moi  
Mode et Maison

Créateur d'ambiance

[www.mhm-manosque.fr](http://www.mhm-manosque.fr)



Votre boutique Interior's devient Mon Hom & Moi

18 avenue Jean Giono - 04100 Manosque

Du mardi au samedi de 9h30 à 18h30 - Tél. 04 92 87 66 68



mhm\_manosque



Mon Hom & Moi

# PERCEZ LES SECRETS DE LA CHAPPELLE DE DROMON DE SAINT GENIEZ ET DE LA PIERRE ÉCRITE...

Proche du village de Saint-Geniez, la chapelle accrochée au rocher de Dromon suscite de nombreux pèlerinages. Elle recouvre une curieuse crypte avec un fort intérêt : une pierre écrite dite de fertilité. Pour en savoir un peu plus sur ce lieu classé monument historique, rendez-vous le 5 novembre à Puimoisson.

ÉVÈNEMENTS

## PUIMOISSON



### UNE CONFÉRENCE POUR EN SAVOIR PLUS...

Le samedi 5 novembre à 17h, le rendez-vous est pris pour assister à une conférence dans la salle polyvalente afin de **percer les secrets de la Chapelle de Dromon, la pierre écrite et le mythe de Théopolis**. L'association Les Rendez-Vous de Puimoisson invite pour l'occasion Myriam Philibert, archéologue et docteur en préhistoire. Elle commence sa carrière d'archéologue dans le Massif Central et les Hautes-Alpes. Elle a travaillé à l'Université de Paris 1 et est l'auteur d'une douzaine d'ouvrages aux éditions du Rocher sur la symbolique et les origines des civilisations anciennes. Ce 5 novembre, elle animera une conférence sur le haut lieu énigmatique, la chapelle, la crypte de Dromon de Saint-Geniez et la Pierre écrite.

La Pierre Ecrite est une inscription romaine classée monument historique depuis 1909. Elle date du deuxième quart du Ve siècle. Le dénommé Dardanus y signale la construction d'une route et d'une ville nouvelle pour qu'une communauté de chrétiens puisse s'y installer, formant une Théopolis, en référence à Saint-Augustin.

Lors de cette conférence, Myriam Philibert apportera des réponses sur ce lieu qui suscite beaucoup d'intérêt et de questionnements...



### CONFÉRENCE

Samedi 5 novembre 17h

Salle polyvalente - 04410 Puimoisson

Entrée libre - Tél. 06 83 20 45 91 / 07 86 59 17 17



# LES GLOTTE-TROTTEURS FESTIVAL DES CONTES DU 15 AU 20 NOVEMBRE

Comme tous les ans, l'association De Bouche à Oreilles organise à Manosque et dans les villages alentours le festival des contes. Des dizaines de professionnels d'horizons divers et variés y ont fait découvrir l'art du conte actuel. Cette année pour cette nouvelle édition le rendez-vous est donné du 15 au 20 novembre.

ÉVÈNEMENTS

## MANOSQUE



### LES GLOTTE-TROTTEURS

Que ce soit dans les villages, les quartiers, les écoles, les lieux de vie, les médiathèques, à travers des histoires contées, des spectacles parents-enfants, des soirées contes pour les plus grands, les histoires sont partagées réunissant des publics différents en créant des liens entre générations et cultures. **Ce festival est un voyage sans frontière où la langue commune est celle de la découverte et du dialogue.**

Manosque et dans les alentours. **4 conteurs professionnels seront présents** pour vous faire connaître leur art avec passion : Florence Férine, sait jouer avec la poésie des mots et l'humour, Rémy Boussengui aime se définir comme « poète de proximité », ses voyages façonnent ses récits... Marien Guillé après un voyage à la recherche de son père qu'il n'a jamais connu, nous fait voyager au loin comme au fond de soi. Nadine Decourt, anthropologue mène un parcours de recherche autour de la littérature orale comme objet culturel de relation.

**C'est encore une belle édition de ce festival qui vous attend du 15 au 20 novembre.** Vous pouvez retrouver l'intégralité de la programmation sur le site : <http://www.boucheaoreillesmanosque.org>



### FESTIVAL LES GLOTTE-TROTTEURS Du 15 au 20 novembre 2022

Programme complet sur :

<http://www.boucheaoreillesmanosque.org/>

### FESTIVAL 2022

Comme de coutume, le festival de cette année vous propose des spectacles pour les plus petits comme pour les plus grands ainsi qu'une série d'événements à

# LA CAPSULE : 3 CONCERTS À NE MANQUER SOUS AUCUN PRÉTEXTE !



## MANOSQUE

La nouvelle saison musicale est bel et bien lancée à La MJC à Manosque. En ce mois de novembre, la Capsule va résonner aux sons du hip-hop, de l'électro, du jazz et du métal. Focus sur les concerts.



**SAMEDI 19 NOVEMBRE À 21H - La Capsule**

**SOIRÉE CHINESE MAN RECORDS AVEC  
RUMBLE YOUTHSTAR & MISCELLANEOUS [HIP-HOP / ÉLECTRO]**

► **Rumble** - C'est : LeYan et TomaPam, producteurs de plusieurs EP éponymes sur le label. Skoob Le Roi, la force scénique du collectif, enfin décidé à apporter sa pierre à l'édifice créatif. Et enfin SLY, membre émérite de Chinese Man, qui, infidèle à bon escient, vient déployer tout son talent pour transcender ce quatuor.

► **Youthstar & Miscellaneous** - Difficile de passer à côté de l'éclectisme, de la richesse des sujets abordés, des flows complètement dingues et des boucles headbangeuses de ces 2 MC's et performers... !

Tarifs : 8€ / 10€ - Billetterie sur YURPLAN.COM



**JEUDI 24 NOVEMBRE À 19H - Petite Salle Jean le Bleu**

**CARTE BLANCHE À BLUES UP [JAZZ]**

L'association blues up, collectif de musiciens dignois, composée de groupes aux horizons chatoyants vous présente une composition éclectique et riche des musiques du monde. Une occasion de (re)découvrir les répertoires New Orleans, Jazz, blues, Cumbia, Forro, Canciones, tziganes, rebetiko ... interprétés par les musiciens des groupes TZILLA, Dr Raven And His Dixie Syncopators, WAÏ NOT, REBET AFTER ME...  
En partenariat avec l'association Blues Up !

**NOUVEAU** Ouverture du Bar à partir de 18h30  
Planche apéro à déguster sur place

Tarifs : 8€ / 10€ - Billetterie sur YURPLAN.COM

**SAMEDI 26 NOVEMBRE À 21H - La Capsule**

**AZYD AZYLUM + SNAPSHOT + CASTLEBRAVO [METAL]**

► **Azyd Azylum** - Le 23 Mars 2017, cinq psychopathes s'évadent de l'asile Azyd Azylum dans le sud de la France [...]. Leur cavale dure depuis plus de 5 ans, et les cinq psychopathes, affublés de masques de clown et de déguisements sortent ponctuellement au grand jour pour donner de monstrueux concerts de métal. Des shows qu'ils appellent « l'Azyd Azylum Circus ».

► **Snapshot** - Aux influences Thrash, Death, Hardcore, SNAPSHOT est avant tout un groupe de live, qui a écumé les clubs de la région PACA tout en consolidant son identité musicale. Le groupe dévoile en juillet 2022 un album avec la ferme intention de proposer le meilleur possible.

► **Castlebravo**

Ce groupe de rock/métal originaire du 04 est composé de trois jeunes musiciens déterminés à faire bouger le public, et à mettre l'ambiance à chaque lieu où ils jouent !  
PAF : 5 € - Billetterie sur YURPLAN.COM



Infos et renseignements  
Tél. 04 92 72 19 70 - [contact@mjc-manosque.fr](mailto:contact@mjc-manosque.fr)  
[www.mjc-manosque.com](http://www.mjc-manosque.com)

# MOBILITÉ, EXPO ET CINÉ CLUB POUR CE MOIS DE NOVEMBRE.

En novembre, la MJC met un coup de projecteur sur la mobilité dans notre département. Et ce n'est pas tout : l'artiste Lili Pixel expose ses photos dans la galerie de la MJC et pour les amateurs de cinéma, le ciné-club est relancé !



## MANOSQUE

### MOBILITÉ 04, TOUS CONCERNÉS !

#### Les Alps bougent.

Samedi 5 novembre à 14h et à 17h

#### La Capsule

Conférences sur la mobilité de la population dans les Basses Alpes dans le cadre de l'exposition organisée par Mobilité Alpine.



#### ► À 14 H : Comment vous déplacez-vous dans le 04 ?

Sylvain Liautard, géographe, fera une présentation sur les mobilités actuelles autour du travail, des loisirs et du tourisme

#### ► À 17 H : Histoire et avenir du Train des Pignes entre Nice et Digne ?

José Banaudo, historien des transports.

Conférence consacrée à la ligne fétiche des Chemins de Fer de Provence qu'on appelle aussi le Train des Pignes.

### LA MJC DE MANOSQUE RELANCE LE CINÉ-CLUB !

Si vous aimez le cinéma et que vous voulez partager cette passion, ou simplement venir prêter main forte à la mise en place des séances.

#### Rejoignez les bénévoles autour du projet pour :

- La présentation du projet Ciné-club
- La définition de la date de la première séance
- Le choix du film/thème et du débat
- L'organisation et répartition des rôles pour la séance

#### Sur la saison 2022/2023, le Ciné-club c'est :

- 3 réunions de pilotage
- 5 projections de film



### S'EN SORTIR S'EN SORTIR

Exposition photographique de l'artiste Lili PIXEL

Du 7 au 27 novembre

Galerie de la MJC

Comment les résidents de l'EHPAD/USLD Saint André de Manosque ont-ils vécu ces périodes de confinements successifs ?

Une sélection de clichés réalisés par l'artiste Lili PYXEL en 2020 permet d'entrevoir un quotidien pas toujours facile, rythmé d'injonctions sanitaires évolutives. Nos aînés ont su, en même temps que les équipes pluridisciplinaires, faire face à ce cataclysme viral et sociétal en déployant une certaine philosophie qui transparaît inévitablement à travers l'exposition de l'artiste et les petits textes qui accompagnent, avec tant de justesse, les photographies.

**Judi 17 novembre à 14h :** Rencontre et échange avec l'artiste Lili PIXEL autour de son projet artistique et du vécu des résidents et des équipes de soins (dont l'artiste fait aussi partie !) sur les périodes de confinement.



### CONCOURS « ÉCRIS TA SÉRIE »

Le 5 juillet dernier, deux jeunes manosquins Ilan et Quentin, encadrés par la MJC de Manosque et le scénariste Guillaume Grosse, ont représenté la Provence à Paris lors de la remise des prix du concours « Ecris Ta Série » porté par le CNC (centre national du cinéma). Du concept à l'écriture d'un extrait dialogué, ils ont su tirer leur épingle du jeu et faire partie des 13 finalistes grâce à « Fake News Academy », série comique faisant se cohabiter journaliste et complotiste, avec le soutien de la médiathèque de Château Arnoux et Provence Alpes Agglomération. Ce concours vise à mettre des jeunes entre 15 et 18 ans dans la peau de scénaristes de séries. Les inscriptions pour la deuxième édition sont lancées, êtes-vous prêt à relever le défi ?



Renseignements

Tél. 04 92 72 19 70 - [contact@mjc-manosque.fr](mailto:contact@mjc-manosque.fr)

[www.mjc-manosque.com](http://www.mjc-manosque.com)

# LES RENDEZ-VOUS DU MOIS DE NOVEMBRE AU CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR



Pour ce mois de novembre, le centre culturel vous a concocté une programmation qui ravira les grands et les petits ! Vous voulez voyager, rire, partager des émotions en famille ? Alors ne ratez surtout pas ces prochains rendez-vous.

## DIGNE-LES-BAINS

### LA BUONASERA

[musiques traditionnelles italiennes]

**Judi 10 novembre**

19h - Centre culturel René-Char - Entrée libre

Réservation conseillée le jour même

#### Piazza aperta

Avec leur formation La Buonasera, Germana et Xavier explorent les plus belles mélodies italiennes, celles d'un sud qui chante et enchante. Après *Voix d'Italie*, ils poursuivent avec *Piazza a perta* ce voyage vocal et instrumental.

Ils nous racontent une musique inventive et joyeuse, poétique ou drôle parfois, mais qui surtout touche au cœur. De Rome en descendant la botte, les voix sont tour à tour populaires, naturelles ou évoquent le bel canto comme les multiples identités de la culture italienne.

La Buonasera nous emmène là où la musique nous réunit, nous émeut, nous conte des merveilles. On se laisse transporter sur une piazza aperta, une place ouverte où laisser chanter ses rêves avec l'urgence de les partager.

<https://www.artsetmusiques.com/musiques-du-monde/la-buonasera/>

En partenariat avec Arts et Musiques en Provence



## NOTRE COUP DE COEUR



### 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 ambulant 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*

De William Shakespeare

Adaptation et mise en scène : Frédérique Lazarini assisté de Lydia Nicaud

Scénographie et lumières : François Cabanat

Costumes : Dominique Bourde

Film : Bernard Malaterre

avec Alix Benezech et Cédric Colas, Hugo Givort, Bernard Malaterre, Guillaume Veyre

**Bord de scène à l'issue de la représentation**

<http://www.artisticscenic.com/spectacle/la-megere-apprivoisee-artistic>



## RENCONTRE CINÉMA HISTOIRE D'UN REGARD

[cinéma]

**Du 21 au 25 novembre**

Projections et rencontres au Centre culturel René-Char - Tarifs de 6 à 3 €.

Abonnement 10 séances : 38 €

Les Rencontres cinématographiques soufflent cette année leurs 70 bougies. Pour les petits, avec la Ligue de l'enseignement 04, le thème choisi est celui de **la montagne** pour sa richesse en faune et flore, ses paysages, ses panoramas. Des projections scolaires auront lieu en journée et seront accompagnées d'ateliers et de rencontres.

Pour le grand public, c'est le thème du **cinéma de la Méditerranée**, en conjuguant les hommages et notre regard sur le patrimoine.

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



## DÉRACINÉ(S)

[jeune public/clown – théâtre – marionnette]

**Mercredi 30 novembre**

15h - Centre culturel René Char

Tarif unique 6 €

Dès 7 ans - Durée : 45 min

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. Sans concession, mais toujours avec bienveillance et humour, Philippe Gauthier nous tend un miroir. Ludo, c'est nous, avec nos questions et nos hésitations face aux regards des autres. Interprété par Philippe Lopes, comédien en situation de handicap, la « différence » de Ludo est traitée de manière forte.

[www.enavantmarche.fr](http://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. »

*La Part de l'Orage*, c'est une histoire racontée sur scène, un récit captivant. La bête du Barrut emporte le public dans une épopée où diverses émotions s'entremêlent. Des souvenirs d'enfances, les joies et affres de l'existence, nos parts plus sombres. 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](http://www.oxivent-production.com/barrut)

Atelier occitan (sur inscription au 04 92 30 87 10)



### PENSEZ À VOUS ABONNER !

**Pratique et économique,**  
l'achat de la carte d'abonnement individuelle est 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.**

## DANS LE CADRE DU OFF !

### LES VALETS DE CHŒUR

[chant]

**Samedi 19 novembre**

20h30 - Centre culturel René Char

Entrée libre

Chœur bas alpin, ce groupe réunit douze choristes, hommes passionnés de musique, chantant a capella et dirigés par leur Dame de Cœur, Nicole Olivier. Les choristes viennent de tout le département. Le répertoire est composé principalement de chants basques, corses, sardes, bretons complété par des chants religieux traditionnels et des chants du monde.



### 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](mailto:ccrc@dignelesbains.fr)

Retrouvez l'intégralité de la saison sur  
[www.centre culturelrenechar.fr](http://www.centre culturelrenechar.fr)

# LE RALLYE VTT DE NOËL FAIT SON RETOUR À MANOSQUE LE DIMANCHE 11 DÉCEMBRE



## MANOSQUE



### LE RALLYE EN QUELQUES MOTS

L'Office de Tourisme Communautaire DLVAgglo et les Cycles Bachelas ont décidé de **faire renaître une épreuve emblématique qui, pendant 22 ans, a attiré des milliers de vététistes à Manosque.**

**Le dimanche 11 décembre 2022**, le Rallye de Noël vous proposera **une grande fête du VTT avec, au menu, trois parcours et des ravitaillements dignes d'un réveillon.**

Cette renaissance s'appuie sur ce qui a toujours été la clé du succès du Rallye de Noël : **l'absence de classement et l'ambiance festive et conviviale.**

**Le 11 décembre, la place du Terreau, à Manosque se transformera en un grand village dédié aux départs et aux arrivées.** C'est de là que partiront l'ensemble des participants. **L'objectif de ce grand rassemblement n'est pas de s'adresser uniquement aux spécialistes de la discipline, mais à toutes celles et ceux qui aiment rouler ... et partager de bons moments !** Grâce à ses trois parcours, le Rallye de Noël s'adressera aussi bien aux familles qu'aux sportifs les mieux entraînés.

Le point d'orgue des trois parcours sera, comme le veut la tradition du Rallye de Noël, le ravitaillement !

**La manifestation joue en effet pleinement la carte des fêtes de fin d'année avec, au menu, une grande partie des mets que l'on retrouve les soirs de réveillon.** Hûîtres, foie gras et vin chaud seront proposés à tous les participants qui auront droit à bien d'autres surprises... Les enfants ne seront évidemment pas oubliés : un ravitaillement « sucré » leur sera spécialement dédié.

L'Office de Tourisme Communautaire DLVAgglo et les Cycles Bachelas relancent le Rallye VTT de Noël. Avec un départ sur la place du Terreau à Manosque, le Rallye de Noël est une randonnée à VTT qui s'adresse à tout le monde : familles, enfants, pratiquants occasionnels, sportifs entraînés et experts. Alors tous à vos vélos...

### LES PARCOURS

**Le Rallye de Noël emprunte une partie des itinéraires de l'espace VTT « Provence Luberon Lure » mis en place et géré par l'Office de Tourisme Communautaire DLVA.** Ce site défini par le Parc Naturel Régional du Luberon et labellisé par la Fédération Française de Cyclisme, s'étend du Sud Vaucluse jusqu'à la montagne de Lure en passant par le pays manosquin. Six communes de DLVAgglo en font partie : Villeneuve, Volx, Manosque, Pierrevert, Sainte-Tulle et Corbières.

On retrouve cette volonté de satisfaire le plus grand nombre dans les trois parcours proposés avec, en guise de mise en bouche, **une boucle dédiée aux familles et débutants.** Avec ses 15 kilomètres, essentiellement composés de pistes cyclables et de sentiers très roulants, le tracé « jaune » ressemble avant tout à **un joli défi familial, accessible à tous.**

Cet aller-retour au plan d'eau des Vannades, qui affiche à peine plus de 70 mètres de dénivelé positif, ne présente aucune difficulté particulière. Sachant que **le ravitaillement « bonbons et sucreries »** installé à mi-parcours (aux Vannades) permettra à tout le monde de reprendre des forces pour le retour. **Il faut compter entre 1 heure et 2h30 pour effectuer la boucle jaune.**

### UN DÉFI FAMILIAL SOUS LE SIGNE DE LA CONVIVIALITÉ, DES PLAISIRS GOURMANDS ET DU SPORT



**Les parcours « bleu » et « rouge »** s'adressent aux habitués de la discipline avec, dans les deux cas, de l'engagement physique et technique.

**Le « bleu » propose 22 kilomètres et 730 mètres de dénivelé positif :** il s'adresse à tous les amateurs de sentiers techniques et peut être effectué en VTTae (à assistance électrique). Avec ses 32 kilomètres et ses 1200 mètres de dénivelé positif.

**Le « rouge » est le gros morceau du rallye de Noël.** Parcours dédié aux experts en quête de sentiers techniques et physiques, il peut être effectué en VTTae, à condition toutefois de bien maîtriser ce type de vélo.

A noter que le bleu ressemble à un raccourci du rouge avec, tout de même, les plus belles parties du tracé « expert ». Les deux parcours se croisent d'ailleurs régulièrement et il sera donc possible de changer de tracé en fonction de son niveau de forme. **Il faut compter entre 2 et 4 heures pour effectuer le parcours bleu, et entre 3 et 5 heures pour le rouge.**

Quel est le point commun des parcours « bleu » et « rouge » ? **Ce sera le ravitaillement, installé à Volx.** En fonction de la météo, il aura lieu à l'extérieur, devant le foyer rural ou à l'intérieur, dans la salle polyvalente.

Dans les deux cas, un gardiennage des vélos sera assuré sur place afin que chacun puisse profiter sereinement de ce moment dédié à la récupération, à la **convivialité et, bien sûr, aux plaisirs gourmands.** Sachant que la fête se prolongera également après l'arrivée, sur la place de Terreau. **La Ville de Manosque profitera de l'événement pour lancer ses animations de Noël.**



#### RALLYE VTT DE NOËL

Dimanche 11 décembre 2022

Départs entre 8 heures et 10 heures 30

#### Inscriptions en ligne :

<https://www.durance-luberon-verdon.com/reservation/rallye-de-noel-vtt.html>

Tarifs : 19 € parcours bleu et rouge  
10€ parcours jaune

MANOSQUE  
LE RETOUR

# Rallye VTT De Noël

DÉPART / ARRIVÉE - PLACE DU TERREAU

3 Parcours   

DÉBUTANT  
ET FAMILLE



 RAVITAILLEMENT DE NOËL

**Dimanche**  
11 DÉCEMBRE 2022  
DÉPART DE 8<sup>H</sup> À 10<sup>H</sup>30

RÉSERVEZ VOS PLACES EN LIGNE  
EN FLASHANT LE QR CODE



# C'EST LE MOIS DE LA PHOTO A LA SALLE DES GARDES DU CHÂTEAU DE GRÉOUX



## GRÉOUX-LES-BAINS

La Salle des Gardes du Château de Gréoux-les-Bains accueille des expositions d'artistes de mars à novembre. L'exposition de ce mois de novembre est consacrée à la photo. Focus sur les photographes qui s'exposent et le Gréoux Photo Club.



© Henri Kartmann



© Yves Marchais



© Alma

### GREOUX PHOTO CLUB

C'est à l'automne 2019 que le Gréoux Photo Club voit le jour et **regroupe une vingtaine d'adhérents, photographes amateurs et passionnés de tous niveaux et de tous horizons**. Ensemble, ils partagent leur savoir-faire technique, leurs points de vue sur la composition, leurs sensibilités photographiques à travers diverses activités : challenges photo sur un thème donné chaque mois, des sorties collectives régulières, participation aux événements organisés par la commune, des projections sur des photographes de renom... et bien plus encore !

### LE MOIS DE LA PHOTO DU 5 AU 27 NOVEMBRE 2022

Pour clôturer la saison des expositions à la Salle des Gardes du Châteaux de Gréoux les Bains, c'est une **exposition consacrée à la photo qui vous attend du 5 au 27 novembre**. Ce ne sont pas moins de 3 artistes qui vous invitent à découvrir leur art...

**Henri Kartmann**, photographe et plasticien vit dans les Haute-Provence et **cherche dans son travail les signes dans les nouveaux paysages et les limites de l'espace « naturel »**. Ses images environnementales cherchent à aller au-delà de la description, presque au niveau de la matière. **Il s'expose aussi bien en France qu'à l'étranger et il a vu ses images sélectionnées par plusieurs revues photographiques**. Tout au long de sa carrière, il obtient même de nombreux prix. **Henri Kartmann est également l'un des fondateurs des « Nuits photographiques de Pierrevert »**.

**Yves Marchais** voyageur dans l'âme **ne quitte jamais son appareil photo**. Très marqué par ses premières rencontres avec le continent Indien il y a 40 ans, il a eu l'occasion de montrer ses œuvres au public dans le cadre d'expositions régionales comme l'Art de Mai, les Nuits Photographiques de Pierrevert, à Focales en

Vercors lors de Rencontres Photographiques de Villard de Lans ou encore à Manosque à la galerie Fred, ainsi qu'en 2019 à Notre Dame . **La « Street photography » et les portraits sont ses domaines de prédilection** mais son regard porte vers de multiples directions comme par exemple sur **les « matières » et autres signes de vie**.

**Alma** achète son premier appareil photo en 1952 à l'âge de 20 ans et sa **photo Inondation de Pontoise dans la brume lui vaudra le premier prix décerné par le journal Le Figaro**. C'est en 1969 qu'il expose pour la première fois à Marseille avec son frère Henri Kartmann et Alain Gualina et depuis **la photo passe du statut de loisir à celui d'activité semi-professionnelle**. Tirage noir et blanc mais aussi virage coloré, grignotage, insolation, gomme bichromatée, héliogravure , l'apparition des tirages industriels et surtout du numérique va tout balayer. Il décide donc de cesser toute activité, et paradoxalement, plus tard, **c'est grâce au numérique, qu'il reprend une activité dans ce domaine avec de la gomme bichromatée à l'héliogravure**.



**Leurs thèmes de prédilection sont principalement la nature** (paysage ou animalier) et la photo de rue mais ils s'essayent volontiers à d'autres thématiques pour étendre leurs pratiques et leurs expériences.

**Si vous aussi vous souhaitez les rejoindre n'hésitez pas !** Vous pouvez prendre contact au 06 27 06 73 53 ou par mail [greouxphotoclub@gmail.com](mailto:greouxphotoclub@gmail.com) Vous pouvez également suivre leur activité sur les réseaux sociaux :  
facebook : Club photo de Gréoux les Bains  
Insta : GreouxPhotoClub (@greouxphotoclub)



### LE MOIS DE LA PHOTO

Du 5 au 27 novembre 2022

Salle des Gardes du Château des Templiers - Gréoux-les-Bains  
Entrée libre tous les jours de 14h30 à 17h30 - Fermée les lundis et mardis.  
Infos Office de Tourisme : 04 92 78 01 08

LE **1€** POUR LES **ÉCONOMIES** EST DE **RETOUR** !



**VOUS ÊTES UN PARTICULIER  
ET VOUS AVEZ UN SYSTÈME  
DE CHAUFFAGE INDIVIDUEL ?**



**ÉCOMISEZ  
15%  
D'ÉNERGIE !**



**Tête thermostatique  
LA solution pour économiser !!**



**RENSEIGNEZ-VOUS POUR GAGNER EN CONFORT  
ET FAIRE DES ÉCONOMIES...**



5016 A avenue Charles Richaud  
04700 Oraison

**06 40 66 45 72**  
[renna.international@gmail.com](mailto:renna.international@gmail.com)



# TRADITIONNEL LOTO DU LIONS CLUB DE MANOSQUE LE 6 NOVEMBRE 2022



**LIONS CLUB  
MANOSQUE**



On ne perd pas les bonnes habitudes au Lions Club de Manosque et donc qui dit habitudes dit loto ! Cette année c'est le 6 novembre que la Salle Osco Manosco va vous accueillir pour le premier gros événement sous la présidence de Bruno Riggi, le nouveau président pour cette année.



## DE BEAUX LOTS EN JEU !

Cette année encore, le Lions Club met en jeu de nombreux et beaux lots. Vous aurez peut-être la chance de gagner entre autres un beau voyage d'une valeur de 2000 €, un iPhone 14, une PS5 + 2 jeux, ou encore une TV LCD 139 cm. Afin de vous donner un petit coup de pouce, le Lions Club met également en jeu 2 caddys alimentaires d'une valeur de 500€ chacun et ce n'est pas tout !

## MANOSQUE

En effet, 2 bons d'achat de carburant d'une valeur de 500€ chacun sont aussi à gagner. Ce ne sont pas moins de 4 cartons pleins, 4 super quines et 24 quines qui vont peut-être vous permettre de remporter ces magnifiques lots.

À l'entracte, un spectacle de danse vous sera proposé et pour les petites faims et les petites soifs, la buvette sera également en place. L'ouverture des portes est prévue à 13h le dimanche 6 novembre et le début de la partie se fera à 14h30.

Et comme cela est le cas pour toutes les actions menées par le Lions Club, l'intégralité des bénéfices sera reversée pour des œuvres.

## VOYAGE, PS5, TV, BONS D'ACHATS... DE BEAUX LOTS EN JEU LE 6 NOVEMBRE

## LE LIONS CLUB : SOUTENIR ET ACCOMPAGNER

Comme vous le savez, le Lions Club a pour vocation à apporter son soutien. Le club avait offert à Maxile, jeune garçon atteint d'un cancer à l'âge de deux ans et passionné par les avions, une matinée à l'aérodrome de Vinon sur Verdon. Il avait pu grâce au Lions Club, réaliser son rêve en faisant un baptême de l'air et en prenant même les commandes de l'avion. En remerciement, Maxime avait réalisé un joli dessin au Lions Club. Depuis malheureusement, la maladie a eu raison du courage de Maxime. Au quotidien et durant le combat contre la maladie, Olivia Natter, sa maman à tenu un journal de bord pendant plus de 16 ans depuis la première hospitalisation de Maxime. Ce livre a été rédigé dans l'objectif d'honorer sa mémoire.



Edouard Chappé né en 1922 a été pour la musique un compositeur de talent. En 1977 de Marseille, il vient s'installer à Oraison où il continue de dispenser tout son amour pour la musique. Rendez-vous le 20 novembre pour un concert hommage à Sainte-Tulle.

Aussi, le Lions Club souhaite soutenir Olivia Natter. C'est pour cette raison qu'elle sera présente lors de cette journée du 6 novembre pour présenter son livre qu'elle a écrit avec le cœur d'une maman d'un enfant malade.

## RETOUR SUR OCTOBRE ROSE ET LES PROCHAINES ACTIONS

Le Lions Club était bien présent le dimanche 9 octobre aux Vannades à l'occasion de l'opération Octobre Rose. Le Lions Club a remis un chèque de 500€ à l'association «Du Cancer au Bien-être».



En novembre, plus exactement les 25 et 26, le Lions Club sera mobilisé pour une collecte pour la Banque Alimentaire à l'entrée du votre magasin Hyper U de Manosque. Enfin, pour terminer l'année, vous pourrez retrouver les membres du club sur le marché de Noël à Manosque.



## SUPER LOTO DU LIONS CLUB Dimanche 6 Novembre 2022

Ouverture des portes : 13h00  
Début de la partie 14h30

15€ la plaque de 3 cartons  
25€ la plaque de 6 cartons.

Tél. 07 67 45 25 09

manosque.lionsclub@gmail.com  
Facebook : lionsclubdemanosque  
<http://Lionclub-Manosque.com>

# CALM, LA NOUVELLE ENSEIGNE D'AMEUBLEMENT A OUVERT SES PORTES LE 1<sup>ER</sup> OCTOBRE

Si vous avez bien lu le magazine Mouv'in du mois dernier vous n'êtes pas sans savoir qu'une nouvelle enseigne d'ameublement a ouvert ses portes dans la zone Saint-Joseph à Manosque. Une envie de changement de meubles ? La dynamique équipe vous attend pour vous faire découvrir leur univers...

## MANOSQUE



### COMME À LA MAISON !

En poussant les portes de cette nouvelle enseigne, on s'y sent tout de suite «comme à la maison»...avec un agencement pensé pour vous y sentir le mieux possible, vous allez pouvoir vous projeter et choisir le canapé, la table basse qui s'intégreront parfaitement à votre intérieur.

Lucas, Chrystelle et toute l'équipe ont à cœur de vous accompagner dans vos choix pour faire de votre maison un lieu exceptionnel qui vous ressemble.

Canapé d'angle, panoramique, trois ou deux places, vous aurez l'embarras du choix et surtout la possibilité de composer votre espace intérieur comme bon vous semble.



Les objets de déco tels que tableaux, tapis, miroirs sont aussi disponibles en magasin. Et pour passer de bonnes nuits, une sélection de matelas, de sommiers ou de lits personnalisables selon vos goûts est également présente en magasin.

Les différents univers et ambiances créés en magasin vous inspireront obligatoirement pour que vous puissiez à votre tour concevoir votre cocon avec l'aide de l'équipe de décorateurs de Comme à la Maison !



### COMME A LA MAISON

245 Av. Joseph Cugnot  
ZI St Joseph - Bât Actiplus - 04 100 Manosque  
Tél. 04 92 74 56 25  
Lundi 14h -19h  
Du mardi au vendredi 10h -12h30 / 14h-19h  
Samedi 10h - 19h

# L'HARMONIE MUNICIPALE DE SAINTE-TULLE REND HOMMAGE À EDOUARD CHAPPE LE 20 NOVEMBRE

Edouard Chappe né en 1922 a été pour la musique un compositeur de talent. En 1977, de Marseille, il vient s'installer à Oraison où il continue de dispenser tout son amour pour la musique. Rendez-vous le 20 novembre pour un concert hommage à Sainte-Tulle.

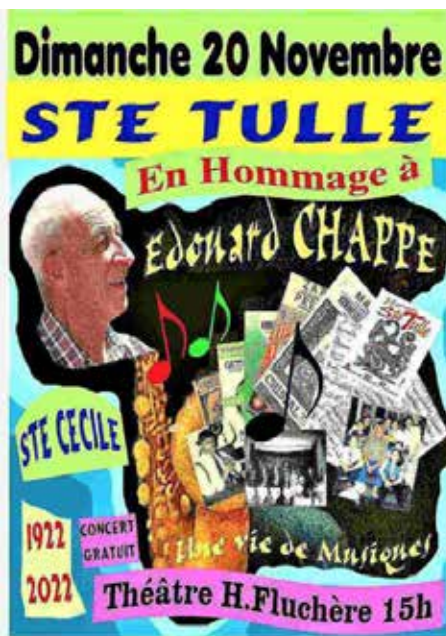
## SAINTE-TULLE



### CONCERT HOMMAGE

Musicien reconnu Edouard Chappe va pendant 40 ans créer et accompagner les musiques des Harmonies du 04. Très présent avec l'Harmonie de Sainte-Tulle ainsi qu'avec Rythme et Harmonie d'Oraison qu'il va créer, Edouard Chappe a produit des orchestrations et partitions inédites adaptées à ces Harmonies et vont leur donner un style particulier. L'école de musique d'Oraison porte d'ailleurs son nom.

Médaillé d'or de la SACEM, Edouard Chappe a été un auteur compositeur très prolifique, il est à l'origine, sous plusieurs pseudonymes (Julien Castillon, W Kerch ou encore Marvel-la) de plus de 500 partitions...



Né en 1922 et décédé il y a 8 ans, il aurait eu cette année 100 ans... Pour l'occasion, c'est un concert gratuit qui sera joué en son honneur le dimanche 20 novembre à 15h au théâtre Henri Fluchère de Sainte-Tulle.

Ce concert sera composé de partitions originales d'Edouard Chappe pour lui rendre un bel hommage.



### CONCERT HOMMAGE À EDOUARD CHAPPE

Dimanche 20 novembre 2022 - 15h  
Théâtre Henri Fluchère - Sainte-Tulle  
Concert gratuit

# UN MARCHÉ D'AVANT NOËL UN PLUS PRÈS DES ÉTOILES LE 20 NOVEMBRE À MONTUFRON



## MONTUFRON

### DÉCOUVRIR LE CIEL...

Le froid a pointé le bout de son nez et emmené avec lui l'ambiance des fêtes de fin d'année. A Montfuron, depuis quelques années, ce sont les parents d'élèves de l'association «Les Lys des champs», qui s'affairent pour préparer le tout premier marché de Noël proposé de la saison qui aura lieu dimanche 20 novembre de 8h à 17 heures.

L'an dernier, le Père Noël avait pointé le bout de son nez mais pas n'importe comment : depuis les airs en arrivant en parachute. Cette année, que les enfants se rassurent, il sera là également, et invitera petits et grands à découvrir le ciel mais sous une toute autre manière. Les curieux pourront découvrir l'écriture des planètes et des constellations en participant gratuitement à des séances de planétarium animées par «Le comptoir des étoiles» prévues tout au long de la journée.



**DIMANCHE 20 NOVEMBRE**

Place du village de Montfuron - De 8h à 17h

Renseignements sur facebook :

Le Lys des Champs

### STANDS ET ANIMATIONS

En flânant autour de la trentaine de stands présents, il sera également possible de se faire prendre en photo avec des personnages de Disney (la reine des neiges, Dark Vador...), de se faire maquiller, d'assister à une démonstration de danse proposée par le groupe SAS Dance Performer de Manosque, et pourquoi ne pas écouter des chants Gospel, s'exercer aux arts du cirque avec un atelier dédié... Un stand de nourriture maison confectionnée par les parents de l'école avec vin chaud et marrons chauds rassasiera les gourmands. Les bénéfices iront tout droit dans la caisse dédiée aux enfants. Du côté du marché, tous seront là, pour permettre de débiter ses cadeaux de Noël : articles en liège, savons, compositions en verre, pâtes de fruit, miel, cosmétiques, bijoux... Autant dire qu'au marché d'avant Noël de Montfuron, il y en aura pour tous les goûts.

Le samedi 19 novembre, l'Eglise Notre Dame de Romigier accueille le Choeur Allegretto pour un concert de Musique Sacrée avec chœur et soliste. Notez la date dans votre agenda ...

## CHOEUR ALLEGRETTO MUSIQUE SACRÉE LE 19 NOVEMBRE 2022



## MANOSQUE

### LE CHOEUR ALLEGRETTO

Ensemble de voix mixtes de 35 à 40 choristes amateurs passionnés de musique chorale, classique et profane le Choeur Allegretto répète une fois par semaine avec comme chef de chœur Mireille Chong. Pour faire partie du chœur il n'est pas nécessaire de savoir lire la musique, en effet, deux qualités sont essentielles pour intégrer le chœur : être motivé et avoir une bonne oreille...

### CHOEUR ALLEGRETTO À NOTRE DAME DE ROMIGIER

#### REPRÉSENTATION LE 19 NOVEMBRE

Le samedi 19 novembre l'Eglise Notre Dame de Romigier vous ouvre ses portes pour assister à une représentation du Choeur Allegretto à 17h. Si vous avez raté le concert au mois de juin vous pourrez assister à Manosque au concert de Musique Sacrée : Psaume 42 de Mendelssohn et Messe Allemande de Schubert ainsi que des intermèdes vocaux et instrumentaux avec Bach et Schubert par les solistes (soprano, pianiste et violoncelliste).

Si vous n'avez jamais assisté à un tel concert, c'est l'occasion ou jamais de venir ovationner les choristes, d'apprécier leur excellence, et leur enthousiasme. Alors si le cœur vous en dit, n'hésitez pas !



### CHOEUR ALLEGRETTO

Concert le 19 novembre 2022 en l'Eglise Notre Dame de Romigier à Manosque.

Concert à 17h

Infos et renseignements : 06 62 76 17 37



# SALON DES CRÉATEURS D'ORAISON PAR LES ETOILES D'OFEL LE 6 NOVEMBRE

Cette année encore, l'association les Etoiles d'Ofel organise son tant attendu Salon des Créateurs. Comme l'année dernière, ce dernier se tiendra en extérieur sur la Place du Kiosque, la Place Frume, le Parking Gouin mais aussi au château d'Oraison. Quelques infos pour cette journée conviviale.



ÉVÈNEMENTS

## DES NOUVEAUTÉS !

Les créateurs et artisans locaux vous donnent une nouvelle fois rendez-vous à Oraison. L'association les Etoiles d'Ofel renouvelle cette année le salon en extérieur toute la journée du dimanche 6 novembre 2022. Ce sera l'occasion de venir flâner devant les stands des exposants et de trouver la pépite à mettre sous le sapin. Parmi la soixantaine d'artisans/créateurs présents, vous ne pourrez pas manquer les maquettes 3D Cosplay ! Tout au long de la journée, de nombreuses animations sont prévues avec notamment un concert par «Pat D'ef» à 12h ainsi qu'à 15h. Spécialement pour l'occasion, Vincent Roux écrivain vous donne rendez-vous toute la journée pour dédicacer ses ouvrages.



Une illustratrice pour enfants sera également présente. Pour prendre le temps de profiter au maximum de cette journée, vous pourrez vous restaurer sur place avec les Galettes de Marinette, Fresco ou encore Il Capitano. Les bonnes odeurs de marrons chauds et de vin chaud viendront titiller vos papilles...

Bref, cette année encore, c'est une belle journée placée sous le signe de l'artisanat, des produits locaux et régionaux avec beaucoup de convivialité



## SALON DES CRÉATEURS ORAISON

Divers lieux - Oraison

Dimanche 6 novembre 10h - 17h30

Infos 07 86 41 56 10

associationlesetoilesdofel@gmail.com

## LA VOÏ TRÈS ACTIVE EN NOVEMBRE !

La Voï, l'association qui met en place des actions pour un monde équitable, durable et solidaire vous propose au mois de novembre



ASSOCIATION

## VALENSOLE

### SAMEDI 19 NOVEMBRE 2022

A partir de 19h30 chez Karin et Ben Châa // Soirée chansons avec YOR et repas partagé

Yor Pfeiffer est philosophe, romancier, chroniqueur et auteur-compositeur, interprète. À travers toutes ses créations, il transmet une foi en la vie hors du commun. Son parcours et son œuvre nous témoignent que quels que soient les deuils et les écueils de l'existence, une nouvelle joie est toujours possible. Il chante toutes les notes de la renaissance. Ses chansons sont des accélérateurs d'ouverture d'âme. Il fait rimer humour et poésie, tendresse et ironie, rythme et mélodie. Il fait partie des rares à faire groover la langue française. Ses textes nous invitent à nous émouvoir et sa musique... à nous mouvoir.

Participation libre (10 € conseillé) / Renseignement : 06 84 51 37 26



MAINTENANT

### SAMEDI 26 NOVEMBRE

Grande gratuiterie de 9h30 à 15h30 Ancienne école  
Route de Manosque

#### GRANDE GRATUITERIE DE NOËL

Venez déposer vos objets devenus inutiles ou superflus, propres et en bon état, afin qu'ils circulent et profitent à d'autres : jouets pour enfants, jeux, vêtements bébé, enfants, femmes, hommes, bricolage, livres, vaisselle...ou rien du tout. Et repartez avec ce qui vous plaît !

Ainsi, réduisons ensemble, déchets et gaspillage !

Contact : 06 78 28 60 14



La Voï, c'est aussi des activités, ouvertes à tous tout au long de l'année.

Une simple adhésion à l'association permet de participer aux activités, souvent gratuites, pour lesquelles nous pratiquons le principe de la libre participation en conscience ; ateliers d'écriture, de couture, de dessin..., soirées culturelles, soirées jeux, sorties botaniques, jardin partagé...

Contacts : Tel : 06 84 51 372 6

Mail : 04lavoi@gamil.com fb : La Voï Valensole

# CLAP DE FIN POUR LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE AVEC DEUX SPECTACLES EN NOVEMBRE



## GRÉOUX-LES-BAINS

Comme tous les ans, les Soirées de l'Etoile sonnent la fin de la saison non pas avec un mais bien deux spectacles. C'est donc Richard Ruben et la Compagnie Destination qui clôturent la saison 2022 au Centre de Congrès de l'Etoile.

### VENDREDI 18 NOVEMBRE 2022

« En Chanté ! » - par Richard Ruben

Pour cet avant-dernier spectacle de la saison des Soirées de l'Etoile de Gréoux les Bains, **c'est Richard Ruben et son spectacle « En chanté ! »** qui va vous faire passer un moment inoubliable. Ce showman préféré des belges qui a triomphé aux quatre coins de la francophonie revient à Gréoux-les-Bains avec son nouveau spectacle déjà bien rodé « En Chanté ! ».

**Avec un style bien à lui il n'est pas un humoriste comme les autres.** En effet à lui seul il est capable d'exceller à la fois dans le stand-up, dans la performance vocale, l'imitation et les personnages.

« En chanté ! », **va vous embarquer dans un voyage drôle, universel et tellement... Ruben.** En une soirée, vous allez pouvoir croiser Amy Winehouse, Sting, Gims, Vianney, Pavarotti, Davie Bowie mais aussi Gonzague, un douanier suisse, un père hypocondriaque, une mère fantasque ou encore Benoît Poelvoorde. **C'est une performance de jeux, de chants et d'imitations qui va vous transporter !**

Préparez-vous à un embarquement immédiat pour l'univers Ruben qui est accompagné par Tom Dewatt, musicien multi-instrumentiste, pour le plus grand bonheur de vos oreilles et de vos zygomatiques.



**VENDREDI 18 NOVEMBRE - 20H30**

Centre de Congrès de l'Etoile - Gréoux-les-Bains

Plein Tarif 19€ - Tarif réduit 13€

Gratuit moins de 12ans



### SAMEDI 26 NOVEMBRE 2022

« Il était une fois au cinéma » - par la Compagnie Destination

La compagnie Destination est la rencontre d'un univers musical d'un grand orchestre et de l'originalité d'une chorégraphie exceptionnelle ! Chaque détail est surprenant : costumes, mise en scène, magie des lumières dans un décor imaginé pour vous faire rêver, vous surprendre et surtout vous offrir un spectacle audacieux et innovant.

Des temps modernes de «Charlot» à The Artist, de la Fièvre du samedi soir à Sister Act en faisant un détour par St Tropez et ses Gendarmettes, sans oublier la célèbre danse de Rabbi Jacob, la Compagnie Destination vous fait revivre les plus grands moments du cinéma. Une projection inoubliable à ne manquer sous aucun prétexte.



**VENDREDI 26 NOVEMBRE - 20H30**

Centre de Congrès de l'Etoile - Gréoux-les-Bains

Plein Tarif 15€ - Tarif réduit 12€

Gratuit moins de 12ans

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

# POURQUOI ATTENDRE LA FIN DU MOIS POUR FAIRE DES AFFAIRES ?

Depuis quelques années la fin du mois de novembre est synonyme de bonnes affaires avec la période du «Black Friday». Chez Schmidt Manosque on ne vous laisse pas quelques jours pour faire des affaires mais un mois entier !!

## MANOSQUE



**C'EST LE « BLACK NOVEMBRE »  
CHEZ SCHMIDT  
DU 1<sup>ER</sup> AU 30 NOVEMBRE 2022 !**

**Tous le mois de novembre 2022\* profitez d'une remise de -20% !**



**Les coups de coeur de l'équipe !**

Nous vous l'avons dit plus haut, chez Schmidt on n'attend pas la fin du mois pour vous permettre de faire des bonnes affaires ! De nombreuses offres vous attendent en magasin. On vous donne un avant-goût de ce qui vous est réservé.

### LES BONNES AFFAIRES DE NOVEMBRE !

C'est le moment de changer votre four et d'opter pour un four vapeur qui optimisera le volume de rangement et vous économisera l'achat d'un micro-ondes si vous l'utilisez rarement. Rien de telles que des lasagnes réchauffées à la vapeur !

#### Bonne affaire !



Le four **Whirlpool VAPEUR** réf. W70S44S1PBL visible en magasin au prix de **700 € TTC**, dont 10 € TTC d'éco-participation, **pour les 10 premières commandes en magasin**, seul ou couplé

à l'achat d'un aménagement. Des cours de cuisine seront proposés en 2023 !

Si vous avez aussi envie de **changer votre plaque à induction, hotte aspirante, lave-vaisselle, réfrigérateur, four ou four micro-ondes**, là encore Schmidt vous réserve une **offre exceptionnelle sur l'électroménager Electrolux/AEG**.

*Offres limitées aux 20 premières ventes couplées ou non à une cuisine.*

#### ► Plaque à induction

La plaque à induction avec une zone flexible ELECTROLUX réf. EIV63341BK est à **470 € TTC au lieu de 599 € TTC** dont 2,50 € TTC d'éco-participation.



#### ► Lave-vaisselle

Le lave-vaisselle AEG réf. FSB53927Z est à **670 € TTC au lieu de 839 € TTC** dont 10 € d'éco-participation.

#### ► Hotte aspirante

La hotte inclinée ELECTROLUX réf. KFVD19K connectée à **520 € TTC au lieu de 655 € TTC**, dont 5 € d'éco-participation.



#### ► Plaque aspirante

La plaque aspirante AEG réf. CDE84751CB à **1 520 € TTC au lieu de 1 905 € TTC**, dont 2,50 € TTC d'éco-participation (hors filtre et kit d'évacuation).

La plaque extra large AEG réf. IAE84421FB à **700 € TTC au lieu de 880,50 € TTC** dont 2,50 € d'éco-participation.

#### ► Réfrigérateur

Le French Door SAMSUNG 539 L, visible en magasin, réf. RF23R62E3S9, au prix de **1 800 € TTC au lieu de 2 219 € TTC** dont 23 € d'éco-participation

\* à la commande uniquement. Sur une sélection disponible à la vente en magasin. Livraison possible à domicile tarifée.



**SAMEDIS 3 & 10 DECEMBRE 2022 de 10h à 12h**

Pour perpétuer la tradition des 13 desserts, **des cours de calissons seront organisés de 10h à 12h** dans la cuisine en fonction du magasin Schmidt à Manosque. Une démonstration du four vapeur Whirlpool avec la cuisson des pompes à huile se déroulera en parallèle.  
**Uniquement sur réservation [accueil.schmidt.manosque@gmail.com](mailto:accueil.schmidt.manosque@gmail.com)**  
**Soyez au rendez-vous !**

**SCHMIDT MANOSQUE**

ZI St Joseph - 273 avenue du 1<sup>er</sup> Mai - 04100 Manosque  
**Tél. 06 67 06 83 90**  
Ouvert : lundi 9h30 - 12h30 et 14h - 18h  
Du mardi au vendredi : 9h30 - 12h30 et 14h - 18h30  
Samedi 10h - 18h

PRÉPAREZ L'HIVER AVEC



Isolez vos combles,  
garage, cellier, vide-sanitaire...  
Départements 04/05/06/13/83/84

**GAGNEZ EN CONFORT  
ET PASSEZ (ENFIN)  
L'HIVER AU CHAUD !**



L'isolateur que vous recommandez

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

<https://ecotechabitatpro.com>

5016 A - Avenue Charles Richaud 04700 Oraison

# LE FESTIVAL DES COPAINS DONNE DE LA VOIX !

Parfois les choses se font naturellement sans avoir besoin de forcer le destin.... C'est exactement ce qui s'est passé pour «Le Festival des Copains» ! L'histoire commence en 2019 et depuis elle ne cesse de s'écrire. On perce le secret de ces amis qui finissent par former un groupe de chanteurs et chanteuses.

MUSIQUE

## MANOSQUE



### TOUT COMMENCE EN 2019...

En 2019, sur une idée de Julie Dourdy qui tenait le théâtre de la Fourmi à Manosque, fermé à ce jour, **quelques copains (et copines) de scène se sont rencontrés et tout naturellement un petit groupe de chanteurs et chanteuses s'est formé, il a pour nom « Le festival des copains »**.

Des artistes qui se connaissaient déjà, pour la plupart sont auteurs-compositeurs ou interprètes, mais savent aussi mettre à l'honneur des talents du passé.

**Monique Flamand, Julien Guasco, Anna Bosco, Alain Withier, Odile Frison, Jean-Louis Cadoré et Carol Battistini** sont aussi servis par un **pianiste accompagnateur de génie Jean-Sébastien Bressy** qui est également un auteur-compositeur et un interprète remarquable dont vous pouvez apprécier les chansons sur You-tube.

Il leur a offert en avant-première une chanson qui figurera sur son prochain CD : « Rien ne se perd de ce qu'on donne », et c'est bien là la vocation des artistes qui se donnent et se dévoilent pour le bonheur du public.

**J.S. Bressy est un habitué des festivals et particulièrement celui de Valensole « Poésie et chansons au pays des lavandes »** qui a lieu chaque année fin juin/début juillet et rassemble de grands talents.



Le dernier concert **«Octobre fête les copains de la chanson» s'est tenu le 2 octobre à la Chapelle Sainte-Marie-Madeleine de Ville-dieu**, petit joyau en pleine campagne entre Manosque et Valensole qui accueille des artistes, mais aussi quelques offices religieux. **C'est devant une salle comble remplie de connaisseurs venus de toute la région, que ce groupe d'amis a poussé la chansonnette pour le plus grand plaisir du public**

### ET L'AVENIR ?

Initié par l'association « Les chemins de Ville-dieu », ce festival tient à se pérenniser et, ici ou là, **offrir un répertoire de qualité qui honore la chanson française : Claude Nougaro, Allain Leprest, Julien Clerc, Pierre Perret, Nicolas Peyrac**, et des auteurs plus confidentiels mais non moins talentueux comme **Gilbert Lafaille, Barbara Weldens ou Romain Didier**.

**Un concert est prévu à Simiane-la-Rotonde, sur l'instigation de Julie Dourdy et un autre à Esparron.** (Au moment où nous bouclons le magazine les dates ne sont pas encore déterminées...)



INFOS ET RENSEIGNEMENTS  
MONIQUE FLAMAND  
TÉL. 07 81 23 79 44

# BIEN ENTENDRE POUR MIEUX COMPRENDRE !



Dans la majorité des cas de baisses d'audition, nous perdons dans un premier temps la sélection fréquentielle qui permet de distinguer le bruit de la parole. Par ailleurs, nous commençons par perdre les sons aigus et médium avant les graves. Ainsi, nous percevons toujours les bruits environnants, souvent graves, pour entendre plus difficilement les voix, plus aiguës. **La difficulté à entendre et comprendre dans le bruit est la première alerte d'une perte auditive.**



Ludivine Marchi-Heitzler  
Audioprothésiste D.E.

## UNE PRISE EN CHARGE RAPIDE

**Prise à temps, la perte auditive est très facile à traiter** : il suffit de corriger les fréquences manquantes avec un appareil auditif.

En revanche, **lorsque le problème auditif s'est installé, le nerf auditif est moins plastique** : le cerveau interprète moins bien les sons et il est plus difficile de retrouver un confort auditif.

**IL EST IMPORTANT  
DE CORRIGER RAPIDEMENT  
UN PROBLÈME AUDITIF**

Vous avez du mal à suivre les conversations lorsque vous êtes en milieux bruyants ? Vous avez du mal à comprendre les dialogues à la télévision ? Votre audition a certainement baissé. Ludivine Marchi-Heitzler votre audioprothésiste à Manosque, vous donne tous les conseils pour un mieux vivre !

## MANOSQUE



### UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Pour vous offrir un confort auditif optimal, Ludivine vous accompagne dans toutes les étapes de votre appareillage.

**Test<sup>(1)</sup> et essai<sup>(2)</sup>  
gratuits  
sur rendez-vous**

(1) Test non médical (2) Sur prescription ORL

► **1<sup>ère</sup> étape**  
**Bilan auditif<sup>(1)</sup> OFFERT**

► **2<sup>ème</sup> étape**  
**Un essai de 4 à 6 semaines vous sera proposé<sup>(2)</sup>** durant lesquelles Ludivine est à votre disposition pour affiner les réglages. Etant indépendante, elle travaille avec toutes les marques d'appareils auditifs et choisit avec vous le modèle et la marque qui vous conviennent le mieux : **PHONAK, SIGNIA, OTICON, STARKEY, GN, RESOUND, ERNAFON...**

### VOTRE CENTRE AUDITION CONSEIL MANOSQUE VOUS ACCOMPAGNE

Dans le centre de Manosque, **le suivi est compris dans le prix de l'appareil car il est PRIMORDIAL** : d'abord parce que l'appareil doit être entretenu tout au long de sa durée de vie, mais également car votre audition peut évoluer nécessitant de nouveaux réglages

**OFFRE  
100% SANTÉ**

**VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER  
D'UN APPAREILLAGE AUDITIF  
DE QUALITÉ  
AVEC UN RESTE À CHARGE À 0 €\***

Afin d'améliorer l'accessibilité à l'appareillage et pour mieux contrôler la qualité de la prise en charge, les pouvoirs publics ont mis en place la politique « 100 % Santé ». Cette nouvelle législation fait évoluer la base de remboursement des appareils auditifs par la Sécurité sociale, complétée par les mutuelles selon le contrat de chaque assuré.

**Renseignez-vous auprès de votre audioprothésiste !**

\*Valable avec un contrat mutuelle responsable pour l'achat d'un appareillage de classe 1.

# DES ACCESSOIRES POUR VOTRE CONFORT AUDITIF AU QUOTIDIEN

Téléphones amplificateurs



Casques TV



Adaptateurs TV



**Offre spéciale : 10% de réduction sur vos accessoires\***

\* Valable du 10/10/2022 au 31/12/2022

Chez  
**Audition Conseil**  
Manosque,  
vous pouvez tester  
directement nos  
casques TV,  
adaptateurs TV...  
comme si vous étiez  
chez vous !



## Votre centre Audition Conseil

A vos côtés  
du lundi au vendredi  
à MANOSQUE



Le Bonheur est dans l'Oreille

📍 17b avenue Jean Giono  
Anciennement «Bruno boutique»  
04100 MANOSQUE  
☎ 04 92 74 72 52

✉ [manosque@auditionconseil.fr](mailto:manosque@auditionconseil.fr)



Réseau National d'Audioprothésistes Professionnels de Santé, Indépendants

[auditionconseil.fr](http://auditionconseil.fr) | f |

# CENTRE DE SOINS ACAE-JULIE MAGNAN, PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ AUTREMENT !



Pourquoi ne pas profiter du changement de saison pour prendre soin de sa santé ? Julie Magnan qui a ouvert son centre de soins ACAE il y a tout juste un an, vous propose des soins énergétiques et holistiques, des massages du corps et des séances d'infrathérapie pour retrouver toute votre énergie et soigner les maux intérieurs...

## MANOSQUE

### SE RECENTRER, SE LIBÉRER...

Parfois, on ne se sent pas très bien dans son corps ni dans son esprit... **le changement de saison est le moment idéal pour booster ses défenses immunitaires, retrouver un meilleur sommeil, apprendre à ralentir pour être en harmonie avec la saison.** C'est aussi le moment de **nettoyer les tissus corporels et énergétiques** pour mieux réceptionner les bénéfices des produits complémentaires tels que le miel, la propolis.

Julie préconise aussi de bien s'hydrater et cela même si l'on ne perçoit pas la sensation de soif, ainsi que d'écouter sa fatigue. Lorsque le corps dit « stop » on ne persiste pas, on se repose et on le repose en même temps. Autre chose qu'il est important de faire : se recentrer sur soi-même pour pouvoir équilibrer les énergies. Tous ces conseils ne sont pas anodins, en effet, il est indispensable de les suivre pour que les soins prodigués par Julie soient bénéfiques. Lorsque l'on fait la démarche de venir au centre ACAE il faut que son mode de vie soit en cohérence. Les bénéfices seront peu notables si l'hygiène de vie est « décousue ».

### 4 TYPES DE SOINS

Julie, vous propose types de soins pour retrouver la sérénité : les soins énergétiques, les soins du corps, le bilan numérologique appliqué à la psychogénéalogie et enfin les soins par infrathérapie avec le Vital Dome.

#### Les soins énergétiques :

- **Le classique** ce soin va agir sur les plans de l'âme, du corps et de l'esprit pour lever les énergies cristallisés et libérer la circulation de l'énergie vitale.
- **Le Kapa** va vous aider à conscientiser les sensations du corps pour l'accompagner vers la guérison.



Alchimie Corps Âme Esprit



- **Les kystes mémoriels** vont vous libérer des douleurs physiques, et somatoémotionnels.
- **Les bols Tibétains** favorisent le lâcher prise physique et mental afin de rééquilibrer l'organisme. Attention à ne pas confondre ce soin avec les voyages sonores.

**Les soins du corps :** selon les techniques ils vont agir de manière différentes.

- **Le Ko-bi-do** : Ce massage du visage est un véritable lifting naturel qui allie beauté et mieux-être. Il libère des toxines et des tensions musculaires tout en atténuant les rides.
- **L'Abhyanga** : ce soin ayurvédique va favoriser la circulation de l'énergie vitale et détoxifier le corps.
- **Le massage lympho-drainant** : ce soin va permettre de retrouver et maintenir son énergie, son bien-être et sa légèreté. Il va stimuler, régénérer et prévenir. Il est idéal en cas de problèmes circulatoires et lymphatiques.

**Le bilan numérologique appliqué à la psychogénéalogie.** Ce soin va permettre de repérer les « dettes » familiales et ancestrales pour s'en libérer, conscientiser, comprendre et se libérer.

### PROFITEZ DE L'OFFRE AUTOMNALE

**3 séances de Vital Dôme**  
**100 € au lieu de 150€\***

\*Offre valable jusqu'au 25 décembre 2022  
et utilisable jusqu'au 31/03/2023

#### Le soin par infrathérapie : le Vital Dôme.

**Unique dans le département,** cette technologie exclusive va, par le biais d'infrarouges longs **détoxifier le corps, drainer l'organisme, diminuer la masse grasseuse, affiner votre silhouette, atténuer les rides et réduire le stress.** Ces infrarouges longs pénètrent sous la peau jusqu'à l'hypoderme pour embellir et purifier la peau tout en renforçant les défenses immunitaires.



**CENTRE DE SOINS A.C.A.E JULIE M**

21 espace Mirabeau Hall F

04100 Manosque - Tél. 06 16 51 88 76

julie.acae@gmail.com - www.acae-juliemagnan.fr

Facebook : Julie M. ACAE - Instagram : juliem.acae



## CAHIER SANTÉ



### LES BIENFAITS DE LA MARCHE

Avant d'aller se balader, on va vous rappeler les nombreux bienfaits que peut procurer la marche de façon régulière.

► Tout d'abord, **c'est bon pour les gènes et les hormones** :

En effet, **marcher protège des maladies cardio-vasculaires et métaboliques**, telles que les AVC et les infarctus, c'est aussi **un excellent moyen de prévention et de traitement d'Alzheimer** chez les personnes âgées.

► On peut rajouter à cela, **des bienfaits contre le diabète lié au surpoids, le stress, diminution du risque de souffrir d'un cancer**, réduction de récives et efficacité pour s'en remettre.

► **Marcher peut également limiter les pathologies chroniques comme la sclérose en plaque.**

Et ce n'est pas tout !

► **Marcher développe votre volume pulmonaire** (pour oxygéner le sang et éliminer les toxines)

Et enfin **la marche va tonifier vos os, articulations et muscles et améliorer votre digestion.**

Bien entendu il faudra, pour voir des effets notables (comme dans tous les sports), **se réserver au minimum, une demi-heure de marche, chaque jour si possible.**

### SANTÉ, SPORT ET CHAMPIGNONS...

La cueillette des champignons est souvent accompagnée d'une longue marche et d'efforts physiques réguliers. En gros, **on va à la salle de sport mais sans y penser** : chaque fois on enjambe des branches et arbustes, on monte et descend et on se baisse en s'accroupissant (squats naturels).



### ALLIER MARCHE ET LOISIR, LE COMBO PARFAIT POUR SA SANTÉ !

Des courbatures peuvent subvenir le lendemain si vous n'êtes pas assez entraîné... Mais bon vous verrez que vous y retournerez quand même, car **ça vous a apporté un grand bol d'air, un bienfait physique et moral non négligeable**, et, on vous l'espère, une grande satisfaction d'avoir trouvé beaucoup de champignons.



### LA CUEILLETTE DES CHAMPIGNONS

C'est maintenant la pleine période pour ramasser les merveilles de la nature que sont les champignons; mais sachez que pour que ce soit un moment de plaisir il y a quand même certaines règles à respecter.

Avant de choisir **une tenue adaptée au terrain**, il faudra prévoir (si besoin) de vous faire accompagner par une personne habituée au lieu et aux champignons du coin que vous voulez arpenter. **Ainsi, vous aurez l'énorme avantage de ne pas vous perdre, ni de vous intoxiquer, et d'apprendre à identifier les bons champignons de leurs copies qui peuvent être parfois trompeuses.** Une fois équipé, munissez-vous de paniers en osier de préférence, pour faire respirer les champignons. Certains paniers en osier possèdent un système de fermeture pour éviter aux branches et aux feuilles d'agrémenter votre récolte ainsi que de devoir tout re-ramasser en cas de chute. Attention également au couteau qui est dangereux en cas de chute. Prenez de préférence un couteau pliable coloré pour éviter les accidents et pour pouvoir le repérer s'il devait tomber malencontreusement.

**Allez ! on y va ?**

# INTOLÉRANCE AU GLUTEN ET LACTOSE BIEN MANGER AUTREMENT



Il y a beaucoup de produits composés de gluten et de lactose. Pour ne pas subir la frustration qu'engendre l'abolition de tous ces produits, des solutions existent pour transformer la frustration en plaisir de manger. Pour ce faire, nous avons rencontré Murielle Drelon de la société Brunch and Bike, pour nous aiguiller.

## CAHIER SANTÉ

### INTOLÉRANCE AU GLUTEN QU'EST CE QUE C'EST ?

La maladie cœliaque qui touche aussi bien les enfants que les patients adultes est une maladie intestinale inflammatoire chronique auto-immune induite par la gliadine de gluten. D'où le fait que l'on parle aussi d'intolérance au gluten. Le gluten attaque et détruit les villosités des parois du revêtement interne de l'intestin grêle, empêchant ainsi la bonne assimilation des aliments. **Cette maladie provoque ainsi une inflammation chronique de l'intestin provoquant une mal-absorption de nombreux nutriments.**

L'intolérance au gluten est compliquée à diagnostiquer car ses symptômes sont très divers et ne sont pas liés spécifiquement à cette maladie. Par ailleurs, **les symptômes diffèrent si la maladie se déclare chez l'enfant ou chez l'adulte.**

► **Chez les nourrissons et les enfants en bas âge**, les symptômes n'apparaissent qu'après l'introduction des farines contenant du gluten avec une diarrhée, de la fatigue et des douleurs abdominales. **Ces manifestations peuvent être plus ou moins importantes, se succéder, ou parfois même ne pas survenir pendant plusieurs semaines.**

► **Chez les adultes** en revanche, il existe fréquemment des formes sans symptômes francs, voire complètement asymptomatiques, mais dans le tableau typique, on retrouve des manifestations intestinales (douleurs abdominales, amaigrissement, diarrhée, ballonnements et fatigue).

La maladie coeliaque se traduit aussi par d'autres manifestations éventuelles comme «une perte de poids, de la fatigue et une irritabilité, une pâleur en cas d'anémie, un état dépressif, des douleurs aux os et aux articulations, des crampes musculaires, une infertilité ou une absence de menstruations, des engourdissements ou des douleurs neuropathiques dans les membres, des éruptions cutanées, des aphtes ou ulcères dans la bouche.



### INTOLÉRANCE AU LACTOSE LES MANIFESTATIONS

Les nourrissons produisent une enzyme appelée lactase qui aide à digérer le lactose, le sucre que l'on retrouve dans le lait des humains et dans le lait d'origine animale. Fait intéressant, **le lactose est aussi retrouvé dans les fleurs du forsythia et dans quelques arbustes tropicaux.** Après le stade de l'enfance, certaines personnes cessent de produire la quantité de lactase (enzyme qui aide à digérer le lactose) nécessaire à la digestion complète de tout le lactose présent dans le lait. **Lorsque ces personnes consomment des produits laitiers, une certaine quantité de lactose peut s'acheminer à travers leur tube digestif sans être digérée.** Ce lactose atteint le côlon où des bactéries le fermentent, occasionnant des symptômes digestifs désagréables.

**Il est important de noter que l'intolérance au lactose n'est pas synonyme de l'allergie au lait.** Les personnes qui sont allergiques au lait connaissent une réaction négative à au moins un type de protéines lactières, telles que la caséine. **L'allergie au lait est moins courante que l'intolérance au lactose.** Une exposition à ces protéines déclenche des symptômes comme de l'urticaire, des démangeaisons, des nausées, des vomissements, de la diarrhée, des crampes abdominales, un larmolement, un écoulement nasal, des problèmes des voies respiratoires supérieures, et même l'anaphylaxie.

### MANGER SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE

Beaucoup de féculents sont confectionnés à partir de blé, de seigle, d'orge ou d'épeautre (plus rarement à partir de kamut) et contiennent donc du gluten. C'est le cas des pâtes bien sûr mais aussi de la semoule et du boulgour par exemple. Pour les remplacer, il existe une multitude d'alternatives sans gluten (et sans lactose) :

- les légumineuses (ou légumes secs) : lentilles blondes, corail, brunes et vertes, lentillons, haricots secs (roses, rouges, blancs, noirs, coco, azuki, tarbais, mungo, flageolets, cornille), pois cassés, pois chiches, fèves, lupin et soja.
- les tubercules : pomme de terre, patate douce, igname.
- les céréales sans gluten : quinoa (blond, rouge, ou mélangé), riz (blanc, complet ou semi complet), maïs, millet, sarrasin (aussi appelé kasha).
- les produits estampillés "sans gluten" : pâtes sans gluten (souvent de riz ou de sarrasin), semoule sans gluten (de riz ou de maïs).

**Le pain est quant à lui un autre produit qu'il faut remplacer dans une alimentation "no glu".** Mais la farine traditionnelle est également utilisée dans bon nombre de préparations industrielles comme les pâtisseries, les biscuits, les crêpes, les viennoiseries, etc. **Il existe toutefois des farines exemptes de gluten (et de lactose) vers lesquelles on peut se tourner pour préparer ses recettes maison :**

- la farine de riz ● la farine de sarrasin
- la farine de châtaigne ● la farine de millet
- la farine de maïs ● la farine de pois chiche
- la farine de soja ● la farine de quinoa
- la farine de coco ● la fécule de pomme de terre ● la fécule de maïs ● l'arrow-root

**Pour fabriquer du pain, des gâteaux, des cakes et des biscuits sans gluten, on utilisera :**

- la gomme de guar et la gomme de xanthane,
- la poudre à lever sans gluten (mais là encore de nombreux additifs),
- le bicarbonate de sodium.

Les protéines animales telles que le poisson, les coquillages et les crustacés, la viande et les œufs, s'ils sont consommés bruts, ne contiennent pas la moindre trace de gluten ni de lactose. Méfiez-vous en revanche des préparations panées, en sauce, marinées, etc. : dès lors que ces produits sont préparés industriellement, il y a fort à parier que du gluten et/ou du lactose se glissent dans le produit.

S'ils sont achetés bruts, non cuisinés, tous les fruits et les légumes sont dépourvus de gluten. Les fruits et les légumes préparés (en poêlées ou en plats préparés par exemple) sont en revanche à fuir.

Les produits sucrants ne contiennent pas de gluten ni de lactose, pourvu qu'ils soient naturels comme le sucre, le miel, le sirop d'agave, le xylitol (sucre de bouleau), le fructose et même les confitures. Attention toutefois au sucre glace et à tous les produits allégés en sucre.

Pour les personnes qui doivent totalement supprimer le lactose de leur alimentation, y compris à l'état de traces, des substituts au beurre "classique" existent :

- **La margarine sans lait, ni crème** : elle s'utilise comme du beurre et dans les mêmes quantités voire en quantité inférieure avec un quart de moins de margarine que la quantité de beurre préconisée.

- **Les huiles végétales**. Elles doivent être choisies selon l'usage auquel elles sont destinées. L'huile de colza, de germes de blé, de lin et de noix par exemple doivent être utilisées uniquement en guise d'assaisonnement. L'huile de noix, d'olive, de coco, de pépins de raisin et de soja conviennent pour une consommation à froid comme pour une cuisson douce à la poêle ou au four (pâtes à tarte, cakes, etc.). L'huile de tournesol est quant à elle adaptée à tous les usages, y compris pour les fritures. Pour ce qui est des quantités, on compte  $\frac{3}{4}$  de la quantité recommandée de beurre : 75 g d'huile remplacent 100 g de beurre.

- Le beurre clarifié (parfois aussi appelé beurre purifié), ghi ou ghee en Inde, d'où il provient : c'est un beurre fondu puis décanté pour ôter la caséine et le lactosérum. Il est dépourvu de lactose.

- Le beurre végétal : beurre d'amande, de coco, de noix de cajou ou de noisettes par exemple.



Brunch & Bike un service traiteur en livraison à domicile pour une alimentation saine sans gluten, sans lactose. C'est aussi un large choix de pains de qualité artisanale SANS GLUTEN. On casse les idées reçues, ce n'est pas manger sans saveurs ! Testez vite les plats sucrés et salés de Brunch & Bike, vous allez les adopter...

## BRUNCH AND BIKE

Murielle sait de quoi elle parle puisqu'elle est elle-même intolérante au gluten et au lactose. **Devant la difficulté de trouver des repas, ainsi que des produits de boulangerie et pâtisserie, elle s'est récemment lancée ...** Elle confectionne des pains, des brioches, des pains de mie, des pizzas et beaucoup d'autres gourmandises salées et sucrées.

On oublie les idées reçues sur le fait que le sans gluten n'a pas de saveur !

Donc, si vous souhaitez opter pour un régime sans gluten que ce soit pour des raisons de santé ou tout simplement pour manger sain et bon, et bien c'est le moment de faire appel au service traiteur Brunch & Bike ! Pour découvrir tout cela pourquoi ne pas commander votre brunch ? Pour un dimanche cocooning en famille, une soirée entre amis, ou encore une réunion professionnelle n'hésitez pas à passer commande... Le brunch est confectionné selon les envies du chef et surtout en fonction des produits locaux !

D'autre part, ne soyez pas surpris si vous croisez un triporteur électrique en effet, **Murielle effectue ses livraisons dans les alentours de Manosque (Pierrevert, Sainte-Tulle...)** en triporteur électrique. Alors si comme elle vous souffrez d'intolérance au gluten et au lactose, où que vous voulez tout simplement les réduire dans votre alimentation, faites appel à ses services et faites vous plaisir en mangeant autrement.



**Un large choix de pains de qualité artisanale et SANS GLUTEN !**



**BRUNCH & BIKE**

334 Avenue Majoral Raoul Arnaud - Manosque  
Tél. 06 71 43 38 69 - brunchandbike@gmail.com

Facebook : Brunch & Bike

Livraison sous 48h

# SALON DU BIEN-ÊTRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT LES 11,12 ET 13 NOVEMBRE



On se détend , on lâche les tensions aussi bien morales que physiques et on prend soin de soi ! Vous trouverez tout ce dont vous avez besoin pour lâcher prise et prendre soin de vous lors de la 2<sup>ème</sup> édition du Salon du Bien-être du corps et de l'esprit à Pierrevert

## PIERREVERT

Pour l'occasion, la salle polyvalente de Pierrevert va se transformer en **un lieu relaxant, convivial, serein et proche de vous** par son accueil et ses échanges, apportant la possibilité de découvrir et d'approfondir toutes les méthodes de bien-être tout en se tenant au fait des dernières méthodes.

**BIEN-ÊTRE, VOYANCE,  
CONFÉRENCES...  
RENDEZ-VOUS AU SALON DU  
BIEN-ÊTRE DE PIERREVERT**

### DES PROFESSIONNELS DE LA VOYANCE

Durant ces 3 jours, vous pourrez aussi vous rapprocher **de professionnels de la voyance** qui seront au nombre de 6 le vendredi et 5 le samedi et le dimanche. Auprès de ces experts, vous pourrez certainement **obtenir des réponses, vous libérer des forces négatives pour vous laisser guider vers l'avenir.**



### LA LICORNE D'OR : ASSOCIATION ORGANISATRICE

L'association **La Licorne D'Or s'est toujours démarquée par une approche nouvelle des salons du bien-être** en veillant à vous apporter la possibilité de **découvrir l'importance du lien entre la Spiritualité et les différents Sens dans l'objectif d'améliorer la connaissance de soi et des autres.**

Kris Héritier, présidente de l'association permet à cette dernière de promouvoir par le biais de salons, d'ateliers, de conférences le Bien-être. Kris sera d'ailleurs bien présente lors de cette 2<sup>ème</sup> édition puisqu'elle fait aussi partie de l'équipe de voyance qui sera présente pour l'occasion. **Elle sait maintenir dans ses manifestations la convivialité, le respect pour que les rencontres se déroulent dans l'harmonie, le respect et la sérénité et cela pour le bien de chaque participant : visiteurs ou exposants.** Son accueil bien que discret reste toujours chaleureux, humain et proche du public.

On vous attend donc nombreuses et nombreux à Pierrevert pour cette 2<sup>ème</sup> édition du salon du bien-être.



**SALON DU BIEN-ÊTRE  
11,12 et 13 novembre 2022**

Horaires : vendredi 11h - 18h  
samedi 10h - 18h / dimanche 9h - 18h  
Entrée libre.

Salle polyvalente - Pierrevert  
infos : [contact@licornedor.com](mailto:contact@licornedor.com)  
<https://licornedor.com/>



### LE SALON 2<sup>E</sup> ÉDITION

Souvenez-vous, la 1<sup>ère</sup> édition du Salon du Bien-être s'était tenue en novembre 2019 à Pierrevert. Après des années blanches suite à la pandémie, **la 2<sup>ème</sup> édition va enfin pouvoir se tenir les 11,12 et 13 novembre dans la salle polyvalente de Pierrevert.** Fort du succès de la première édition, l'association organisatrice La Licorne d'Or ne pouvait pas ne pas pérenniser cet évènement !

Comme lors de la 1<sup>ère</sup> édition, **vous allez pendant ces 3 jours pouvoir venir à la rencontre de nombreux exposants, thérapeutes et praticiens.** Ce sera aussi l'occasion d'**assister à des conférences données par des professionnels de la santé,** sur divers thèmes touchant les thérapies douces comme l'hypnose ou encore la nutrition. Bref, tout ce qui peut favoriser votre bien-être.

La naturopathie, l'alimentation, la lithothérapie, la reflexologie, la géobiologie ou encore l'ésotérisme sont les thématiques incontournables de cette 2<sup>ème</sup> édition.

## AGENDA DES EXPOSITIONS EN NOVEMBRE

<b>MANE</b>	Musée Salagon	Exposition "Habiter, Habitats, Habitants"	Journée	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANE</b>	Musée Salagon	Exposition "Intérieur Paysan"	Journée	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANE</b>	Eglise de Salagon	Fleurs ! 10 artistes contemporains défient le cliché	Journée	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANE</b>	Musée Salagon	Expo "Traces au Prieuré de Salagon"	Journée	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANE</b>	Musée Salagon	Expo Oeuvres d'arbres-Bourgades d'insectes	Journée	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANOSQUE</b>	Hôtel Raffin	Jean Giono les Chemins de l'oeuvre	Journée	☎ 04 92 70 54 54
<b>MOUSTIERS</b>	Village	Sculptures Monumentales 5 <sup>e</sup> rencontres >31/10	...	☎ 04 92 74 67 84
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Archives dép.	Exposition : Portrait de Haute Provence	...	☎ 04 92 36 75 00
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Promenade	Exposition : Territoire de transhumances	...	☎ 04 92 36 70 70
<b>QUINSON</b>	Musée de Préhistoire	Bienvenue chez les Préhistos	10H-19H	☎ 04 92 74 09 59
<b>BANON</b>	Au Tour du bois	Exposition permanente (bois)	...	☎ 06 33 26 24 98
<b>QUINSON</b>	Musée de Préhistoire	Exposition "Préhisto'Art du Verdon"	10H-19H	☎ 04 92 74 09 59
<b>ST-ÉTIENNE-LES-O.</b>	Square Elie Pallet	La Nécropole de l'Abadie	...	☎ 04 92 73 02 00
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Exposition : Lucien Jacques et Jean Giono	...	☎ 04 92 70 48 20
<b>SIMIANE-LA-R.</b>	Château médiéval	Exposition permanente au château	10H30-18H30	☎ 04 92 73 11 34
<b>FORCALQUIER</b>	La Voûte	Expo : nouvelle saison artistique à La Voûte	10H-19H	☎ 06 62 61 89 27
<b>BANON</b>	24 rue de la Fontaine	Expo permanente - Atelier Galerie Arnold Toubex	...	☎ 04 92 72 96 60
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Gassendi	Exposition : Rose, c'est la vie	10H-18H	☎ 04 92 31 45 29
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	musée A-D Néel	Exposition - La vie du Bouddha > 30/11	10H-18H	☎ 04 92 31 32 38
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Chateau des T.	Salle des gardes en novembre	15H-18H	☎ 04 92 78 01 08
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Archives dép;	Vivre à Digne au I <sup>er</sup> -III <sup>ème</sup> siècle >31/08/23	9H-17H	☎ 04 92 36 75 00
<b>SAINTE-TULLE</b>	Médiathèque	"Transition énergétique" 31/10 AU 4/11	...	☎ 04 92 78 39 38
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	L'Encens Bleu	Exposition : James Stormm > 06/01/ 2023	...	☎ 06 22 97 28 47
<b>MANOSQUE</b>	Fondation Carzou	Exposition de gravures "Terre de contes" 5/11	10H-12H30	☎ 06 32 30 16 32
<b>SISTERON</b>	Musée Gallo-Romain	Exposition de sculptures de Louis Brachet 5/11	...	☎ 04 92 61 54 50
<b>LA PALUD-SUR-V.</b>	Le Château	Exposition "La science a du nez" >13/11	...	☎ 06 79 01 78 25
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Les grands espaces de Gallmeister >26/11	...	☎ 04 92 74 10 54
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleuët	Expo; photographique sur l'Inde > 04/12	Journée	☎ 04 92 73 25 85
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Centre Culturel	Mois de la Bande Dessinée > 02/12	...	☎ 04 92 64 44 12
<b>ORAISON</b>	Médiathèque	Vinyles2.0 > 15/11	...	☎ 04 92 70 54 54
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Exposition : Le Mois de la photo > 26/11	...	☎ 04 92 70 48 20
<b>ORAISON</b>	Salle du château	Exposition "Commémoration du 11 Novembre"	...	☎ 06 14 46 29 67
<b>SISTERON</b>	Espace d'Ornano	Sculptures de Liliane Guiomar "Histoires de Noël"	...	☎ 04 92 61 54 50
<b>MOUSTIERS</b>	Ancien Presytère	Mariane Verley & Roland Allard : Photographes	10H-18H	☎ 04 92 74 67 84

## MERCREDI 2 NOVEMBRE

<b>VALENTOLE</b>	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "deodorant"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>MANOSQUE</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	10H-12H	☎ 06 72 39 27 63
<b>MANE</b>	Salle des jeunes	Atelier de danses traditionnelles	18H30-19H45	☎ ...
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Ateliers numériques Basics	10H-12H	☎ 04 92 30 87 17
<b>LES MÉES</b>	lac des Méés	Balade en famille	14H30	☎ 04 92 32 55 18
<b>QUINSON</b>	Salle polyvalente	Cinéma de Pays	18H-21H	☎ 07 89 08 95 56
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre de Congrès	Foire aux Santons > 06/11	14H-18H	☎ 04 92 78 01 08
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Rés. Les Grands Pins	Rétro musette	16H-18H30	☎ 04 92 70 41 00
<b>MANOSQUE</b>	Espace Jeunes MJC	Vacances d'automne au repaire > 4/11	...	☎ 04 92 72 19 70



*Fabrication artisanale pièces uniques*

Fait à Manosque



**Sac à main - Sac de sport**  
**Portefeuille - Trousse de toilette...**  
**Femme - Homme - Enfant**

**Chaque modèle est unique !**

## JEUDI 3 NOVEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "tablettes lave-vaisselle"	13H - 18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Cirque	19H	☎ 04 92 64 27 34
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Le Cinématographe	Ciné petit déj' en famille	9H30	☎ 04 92 32 55 18
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleuët	Histoires d'automne pour les enfants au Bleuët !	16H	☎ 04 92 73 25 85
<b>PIERREVERT</b>	Salle Polyvalente	Collecte de sang, sur RDV	...	☎ 06 86 38 89 82

## VENDEDI 4 NOVEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "shampooing solide"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>VILLENEUVE</b>	Salle des fêtes	Conférence "Les mines d'eau des environs"	20H	☎ 06 28 14 24 78
<b>MANOSQUE</b>	5 rue du Mont d'Or	Goûter découverte chez Chouette	15H30	☎ 07 89 56 61 72
<b>LA PALUD-SUR-V</b>	Le Château	Initiation Batucada	...	☎ 04 92 83 76 89
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'fé Quoi !	MPL + O'Makaï	20H	☎ ...
<b>SIMIANE-LA-R</b>	Salle polyvalente	Voyage dans le monde de la qualité	...	☎ 06 04 17 33 77
<b>MALIJAI</b>	Salle des Fêtes	Collecte de sang, sur RDV	...	☎ 08 10 81 01 09

*Mon*  
**Hom & Moi**  
Mode et Maison

# Mode & Maison



Du 1<sup>er</sup> au 30 novembre **remise supplémentaire de 10%** sur les vêtements et le linge de maison

Showroom Interior's  
18 avenue Jean Giono  
04100 Manosque  
Tél. 04 92 87 66 68



Retrouvez nous sur  
[www.mhm-manosque.fr](http://www.mhm-manosque.fr)

**Black  
month**

## SAMEDI 5 NOVEMBRE

<b>ORAISON</b>	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>VALENSOLE</b>	Site de compostage	Café Compost	10H-12H	☎ 06 62 49 74 15
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "cake vaisselle"	14H & 15H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Texture lumière et rythme avec Olivia Pavoine	9H30-12H	☎ 04 92 74 10 54
<b>PUIMOISSON</b>	Salle polyvalente	Conférence par Myriam Philibert	17H-18H30	☎ 06 83 20 45 91
<b>FORCALQUIER</b>	Salle Pierre Michel	Découverte : Jean Proal	15H	☎ ...
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Histoires du 1er... : Peurs, frayeurs et angoisses	10H30	☎ 04 92 70 48 20
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Nuit de l'Automne	17H-02H	☎ 06 37 88 71 70
<b>MOUSTIERS</b>	Rue Ste-Anne	Soirée déguisée au Mouton Noir	19H	☎ ...
<b>MANE</b>	Salle des assos	Soirée jeux pour tous	20H-23H30	☎ 04 92 75 00 13
<b>PUIMOISSON</b>	Salle polyvalente	Conférence- St Giniez Chap. Dromon, pierre écrite	17H	☎ 06 83 20 45 91

## DIMANCHE 6 NOVEMBRE

<b>CORBIÈRES EN PCE</b>	Chemin des Alpes	LOTO	14H-19H	☎ ...
<b>ST-MICHEL-L'OBIS</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	14H-16H30	☎ 06 72 39 27 63
<b>MANE</b>	Salagon	Le Mois du Doc à Salagon	15H-17H	☎ 04 92 75 70 50
<b>VILLENEUVE</b>	Salle des Fêtes	Thé Dansant avec Aix Music	14H-17H	☎ 04 92 72 38 95
<b>LA JAVIE</b>	Village	Foire de la Poire Sartheau	Journée	☎ ...
<b>LA PALUD-SUR-V</b>	Le Château	Le Sel de la Terre - Projection	20H30	☎ 04 92 83 76 89
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Loto	...	☎ 04 92 70 77 77
<b>LES MÉES</b>	Salle des fêtes	LOTO DU TENNIS CLUB MEEN	17H-20H	☎ 04 92 34 33 76
<b>ORAISON</b>	Centre ville	Salon des créateurs	10H-17H30	☎ 07 61 76 75 91
<b>RIEZ</b>	Place Maxime Javelly	Vide greniers	Journée	☎ 06 60 71 16 13
<b>MANSOQUE</b>	Salle Osco Manosco	Super loto du Lions Club	Dès 13H	☎ ...
<b>PUIMOISSON</b>	Ferme Fripouilles	Fête de la chèvre et du tarissement	Dès 10H	☎ 06 26 39 27 47

**Lions Club MANOSQUE**

**A GAGNER !**

- 1 séjour de rêve\* d'une valeur de 2000€
- 1 iPhone 14
- 2 caddies de nourriture
- Bons d'essence
- TV grand écran
- 1 PS5

**PLACES LIMITÉES !**

**15€ la plaque de 3 cartons**  
**25€ la plaque de 6 cartons**

**24 Quines (8 tours)**

**Quines !  
Super Quines !  
Cartons Pleins !**

**SUPER LOTO**

**6 NOV 2022**

**OUVERTURE À 13H**

**DÉBUT LOTO : 14H30**

**SALLE OSCO MANOSCO À MANOSQUE**

**Pouvoir d'achat**



## LUNDI 7 NOVEMBRE

<b>CÉRESTE</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	14H-16H	☎ 06 72 39 27 63
<b>MANOSQUE</b>	L'atelier de la danse	Sonothérapie : voyages sonores	10H-10H45	☎ 06 51 05 79 10
<b>VALENSOLE</b>	Av. de Provence	Atelier théâtre - adultes	18H - 20H	☎ 07 88 21 77 80

## MARDI 8 NOVEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "crème hydratante"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>NIOZELLES</b>	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Sarah McCoy - Musique	20H30	☎ 04 92 64 27 34

# Salon du Bien-être



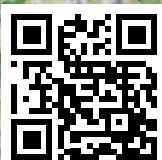
*du corps et de l'Esprit*

*du 11 au 13 Novembre 2022*

*Pierrevert*

*Entrée libre*

**VENDREDI 11H - 18H**  
**SAMEDI 10H - 18H**  
**DIMANCHE 09H - 18H**



**PRODUITS BIEN-ÊTRE - THÉRAPIES ALTERNATIVES**  
**VOYANCE - CONFÉRENCE**

## MERCREDI 9 NOVEMBRE

<b>VALENSOLE</b>	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "détartrant wc"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>VILLEMUS</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	10H-12H	☎ 06 72 39 27 63
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Manosco	Enfants instables et opposants	18H-20H	☎ 06 86 82 29 24
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Ateliers numériques créatifs	14H-17H	☎ 04 92 30 87 17
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	Le bossu de Notre-Dame	19H	☎ 04 92 70 35 21
<b>FORCALQUIER</b>	Médiathèque	Projection "Notre endroit silencieux"	18H30	☎ 04 92 75 72 41
<b>DIGNE LES BAINS</b>	Mairie	Collecte de sang, sur RDV	...	☎ 06 61 93 04 30

## JEUDI 10 NOVEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "baume multi-usage"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>MOUSTIERS</b>	Rue Ste-Anne	Brocante au Mouton Noir > 12/11	19H	☎ ...
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Cre Culturel René Char	Concert - LA BUONASERA	19H	☎ 04 92 30 87 10
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Archives départ.	Conférence : Des monuments aux morts	18H	☎ 04 92 36 75 00
<b>MANOSQUE</b>	Salle des Tilleuls	Collecte de sang, sur RDV	...	☎ 06 13 42 26 10

## VENDREDI 11 NOVEMBRE

<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Cinéma	18H30-23H30	☎ 09 63 04 56 52
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Festival de magie >13/11/2022	...	☎ 06 73 17 91 12
<b>SIMIANE-LA-R</b>	Jardin de l'Abbaye	Le montage de mur en pierres sèches	15H-16H30	☎ 04 92 75 94 19
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre de Congrès	Verdon des Collines	8H-15H	☎ 06 95 67 12 97

**Gréoux-les-Bains**

**VERDON des COLLINES**



Rando VTT,  
Pédestre & Trail

**11 NOVEMBRE**



[teamgreouxbike.com](http://teamgreouxbike.com)

## SAMEDI 12 NOVEMBRE

<b>ORAISON</b>	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "masque cheveux"	14H - 15h30	☎ 09 73 88 05 47
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleuët	Café poésie avec Sylvie Durbec au Bleuët	11H	☎ 04 92 73 25 85
<b>ORAISON</b>	Notre Dame du Thor	Concert Ste Cécile	16H	☎ 04 92 78 78 53
<b>LURS</b>	L'Osons Jazz Club	Pierre Bertrand Quintet "Colors"	21H	☎ 04 92 74 37 01
<b>BANON</b>	Médiathèque	Vide Ta Chambre !	10H-17H	☎ ...

## DIMANCHE 13 NOVEMBRE

<b>MALLEMOISSON</b>	Stade	Trophée régional de Canicross région Sud/Corse	Journée	☎ 06 16 87 12 50
<b>ESPARRON DE V</b>	Parking	VIDE-GRENIERS	Journée	☎ ...
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Bords du Verdon	13ème Cyclo cross	Journée	☎ 04 92 78 01 08
<b>VALENSOLE</b>	Ancienne école	Atelier d'écriture	14H30	☎ ...
<b>SIMIANE-LA-R</b>	Jardin de l'Abbaye	La taille et l'entretien des rosiers	15H-16H	☎ 04 92 75 94 19
<b>LES MÉES</b>	Salle des Fêtes	Thé dansant	15H-19H	☎ 04 92 34 03 41
<b>ALLEMAGNE-EN-P</b>	Place du 16 juin	Vide greniers	Journée	☎ 04 92 75 01 73

## LUNDI 14 NOVEMBRE

<b>LINCEL</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	14H-16H	☎ 06 72 39 27 63
<b>MANOSQUE</b>	L'atelier de la danse	Sonothérapie : voyages sonores	19H-19H45	☎ 06 51 05 79 10

### SPA | MASSAGES | SOINS DU VISAGE | ESTHETIQUE



Détente  
Bien-être

Bons et coffrets  
cadeaux



Axe Sud - ZI St Joseph - 04100 Manosque | Tél. 04 92 74 99 30  
contact@tresordesneiges.fr | Du lundi du vendredi 9h30 - 18h30  
Le samedi uniquement sur rendez-vous



▶ Scannez-moi !

## MARDI 15 NOVEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "liquide vaisselle"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>NIOZELLES</b>	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Dark was the night - Théâtre musique	20H30	☎ 04 92 64 27 34
<b>MANOSQUE</b>	...	Festival Glotte-Trotteurs > 20/11	Journée	☎ 06 71 69 72 04

## MERCREDI 16 NOVEMBRE

<b>VALENSOLE</b>	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "dentifrice"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>REILLANNE</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	10H-12H	☎ 06 72 39 27 63
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Rés. Les Grands Pins	Rétro musette	16H-18H30	☎ 04 92 70 41 00
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Ateliers numériques créatifs	14H-17H	☎ 04 92 30 87 17

**ENVIE DE  
CHANGER  
DE MÉTIER ?**

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

Le Point

## LE PROJET DE TRANSITION PROFESSIONNELLE (CPF-PTP)

**Dispositif de financement de formation  
(anciennement CIF).**

Vous souhaitez changer de métier, mais vous ne savez pas comment vous y prendre ? Le CPF-PTP vous permet de **financer une formation certifiante** en lien avec votre reconversion tout en **maintenant votre rémunération**, afin de réussir au mieux votre projet de reconversion.

**CONTACTEZ-NOUS,  
ADF vous aide dans vos démarches.**



## JEUDI 17 NOVEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "lessive"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'féQuoi !	Hibou + DJ Amazonita	19H	☎ ...
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Théâtre - LA MÉGÈRE APPRIVOISÉE	19H	☎ 04 92 30 87 10
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Casino Partouche	Menu Lyonnais - Beaujolais nouveau	Dès 19H	☎ 04 92 78 00 00

## VENDREDI 18 NOVEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "shampooing solide"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Ateliers numériques Basics	10H-12H	☎ 04 92 30 87 17
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'féQuoi !	Dowdelin + DJ M.Oat	20H	☎ ...
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Divertissement théâtral - Festival de la Lorgentte	18h	☎ 06 98 61 27 15
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Théâtre « Bio-Divertissement »	20h30	☎ 06 98 61 27 15
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Ctre de Congrès l'Etoile	Les Soirées de l'Etoile - Richard Ruben en chanté	20H30-22H	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	We will drum you	20H30	☎ 04 92 70 35 21

## SAMEDI 19 NOVEMBRE

<b>Oraison</b>	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "baume multi-usage"	14H & 15h30	☎ 09 73 88 05 47
<b>MANOSQUE</b>	Eglise Notre Dame de R	Choeur Allegretto Musique sacrée	17H-18H30	☎ 06 62 76 17 37
<b>MANOSQUE</b>	Montee de Manenc	Mendelssohn Schubert diverses pièces en solo	17H-00H	☎ 06 32 84 81 30
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Ctre Culturel René Char	Concert - LES VALETS DE CHŒUR	20H30	☎ 04 92 30 87 10
<b>MANOSQUE</b>	Espl. F. Mitterand	Weekend Velo : atelier auto réparation	9H-12H	☎ 06 16 34 60 12

**RICHARD RUBEN EN CHANTÉ !**

VENDREDI 18 NOVEMBRE  
À 20H30

**ICI**  
et nulle part ailleurs !

LES SOIRÉES DE  
**L'ÉTOILE**  
2022

**GRÉOUX-LES-BAINS**  
CENTRE DE CONGRÈS L'ÉTOILE

**IL ÉTAIT UNE FOIS AU CINÉMA**

**SAMEDI 26 NOVEMBRE**  
À 20H30

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

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

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

RICHARD RUBEN EN CHANTÉ 1: Plein tarif : 19€, Tarif réduit : 13€, Gratuit pour les moins de 12 ans  
IL ÉTAIT UNE FOIS AU CINÉMA: Plein tarif : 15€, Tarif réduit : 12€, Gratuit pour les moins de 12 ans

Destination  
**HAUTE-PROVENCE**  
DURANCE LUBERON-VERDON

**PLVAGGLO**

**ALPES PROVENCE**

REGION  
**SUD**

**CHÂTEAU SAINT-JEAN**  
LES DURANCE

CRANES TRAVAILLE DU SUD

LEZ DURANCE

## SAMEDI 19 NOVEMBRE (suite)

<b>SISTERON</b>	Cathédrale	Concert de la Chorale de Sisteron	19H	☎ 04 92 61 54 50
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Contes de Bouche à oreilles	10H30	☎ 04 92 70 48 20
<b>FORCALQUIER</b>	Musée	Escape Game au Musée	14H	☎ 04 92 70 91 19
<b>LURS</b>	L'Osons Jazz Club	Nicholas Martin quartet+one plays Hank Jones	21H	☎ 04 92 75 37 04
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleuët	Regards croisés sur la guerre d'Algérie	11H-14H30	☎ 04 92 73 25 85
<b>MANOSQUE</b>	La Capsule	Soirée Chinese man Records	21H	☎ 04 92 72 19 70
<b>L'ESCALE</b>	...	Tournoi de Tarot	14H-18H30	☎ 06 18 90 97 59
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Stage initiation théâtre - Festival de la Lorgnette	...	☎ 06 98 61 27 15
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Théâtre - « Au-dela de La-Haut »	14H30	☎ 06 98 61 27 15
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Spectacle enfant - « Krik Krak Krok »	16H30	☎ 06 98 61 27 15
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Théâtre - « Derniers mots »	18H00	☎ 06 98 61 27 15
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Théâtre - « Le Roi de Hate en bas »	20H30	☎ 06 98 61 27 15
<b>VALENSOLE</b>	Karin & Bea Châa	Soirée chanson avec repas partagé	19H30	☎ 06 84 51 37 26

## DIMANCHE 20 NOVEMBRE

<b>MONTFURON</b>	Place de la mairie	Marché d'avant Noël	Journée	☎ ...
<b>SIMIANE-LA-R</b>	Eglise du Valsaintes	Chant improvisé et bain sonore	15H-17H	☎ 04 92 75 94 19
<b>LES MÉES</b>	Centre équestre	Concours de sauts d'obstacles	Journée	☎ 06 13 94 89 62
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleuët	Randonnée littéraire du Bleuët	14H-17H	☎ 04 92 73 25 85
<b>FORCALQUIER</b>	Place du Bourguet	Vide grenier	Journée	☎ 06 05 36 99 21
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Théâtre - « Perdus dans Stockholm »	14H30	☎ 06 98 61 27 15
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Théâtre - « Les joyeuses commeres de Wondsor »	17H00	☎ 06 98 61 27 15
<b>SAINTE-TULLE</b>	Théa. H Fluchère	Concert hommage à Edouard Chappe	15H00	☎ ...
<b>MANOSQUE</b>	Espl. F. Mitterand	Weekend Velo : balade jusqu'au marché de Reillanne	9H - 13H	☎ 06 16 34 601 2

Centre de soins énergétiques  
holistiques et corporels

**ACAÉ**  
Alchimie Corps Âme Esprit

*Julie M.*

praticienne certifiée

Tél. 06 16 51 88 76

acaé-juliemagnan.fr  
julie.acae@gmail.com

Profitez de l'offre d'automne  
sur le Vital Dôme !



IDÉE CADEAU DE NOËL

3 SEANCES  
DE VITAL DÔME = 100€  
AU LIEU DE 150€

Offre valable jusqu'au  
25 décembre 2022  
et utilisable jusqu'au  
31/03/2023

Les bienfaits du Vital Dôme : Détoxifier le corps, réduire la masse grasseuse,  
affiner votre silhouette, réduire le stress, stimuler les défenses immunitaires,  
améliorer la qualité du sommeil

# AGENDA

## LUNDI 21 NOVEMBRE

<b>REILLANNE</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	14H-16H	☎ 06 72 39 27 63
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	C. C. René Char	Rencontre cinema: Histoire d'un regard >25/11	...	☎ 04 92 30 87 10

## MARDI 22 NOVEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "détartrant WC"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>NIOZELLES</b>	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
<b>Oraison</b>	Salle de l'Eden	Collecte de sang, sur RDV	...	☎ 06 50 46 38 80

## MERCREDI 23 NOVEMBRE

<b>VALENSOLE</b>	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "déodorant"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>CÉRESTE</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	10H-12H	☎ 06 72 39 27 63
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Rés. Les Grands Pins	Rétro musette	16H-18H30	☎ 04 92 70 41 00
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Ateliers numériques créatifs	14H-17H	☎ 04 92 30 87 17
<b>FORCALQUIER</b>	Médiathèque	Tournoi Fifa	14H30-16H	☎ 04 92 75 72 41
<b>DIGNE LES BAINS</b>	Mairie	Collecte de sang, sur RDV	...	☎ 06 61 93 04 30

## JEUDI 24 NOVEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "tablette lave-vaisselle"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	Carte blanche à Blues up !	19H-20H30	☎ 04 92 72 19 70
<b>SAINTE-TULLE</b>	Théâtre H. Fluchère	Denise Jardinière vous invite chez elle	19H	☎ 04 92 70 35 21
<b>DIGNE LES BAINS</b>	IUT	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 25 NOVEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "crème hydratante"	13H - 18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Ateliers numériques Basics	10H-12H	☎ 04 92 30 87 17
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Cinéma	18H30-23H30	☎ 09 63 04 56 52
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Borderline(s) investigation #2 - Théâtre	20H30	☎ 04 92 64 27 34
<b>SIMIANE-LA-R.</b>	Le faubourg	Honeyland, la femme aux abeilles	...	☎ 06 04 17 33 77
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre de congrès	Mois du film documentaire : Son of Fukushima	17H	☎ 04 92 70 48 20
<b>LURS</b>	L'Osons Jazz Club	Soirée Jazz Club avec Dr Jujube et ses noyaux	20H30	☎ 04 92 74 37 01
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Salle Perchot	Soirée Jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27

## SAMEDI 26 NOVEMBRE

<b>ORAISON</b>	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "lessive"	14H & 15h30	☎ 09 73 88 05 47
<b>DAUPHIN</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	10H-12H	☎ 06 72 39 27 63
<b>MANOSQUE</b>	La Capsule	Azyd Azylum + Snapshot + Castlebravo [metal]	21H-0H30	☎ 04 92 72 19 70
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Bourse aux skis	8H30	☎ 06 50 94 62 51
<b>SISTERON</b>	Salle de l'Alcazar	Concert de la Sainte Cécile	20H30	☎ 04 92 61 54 50
<b>VALENSOLE</b>	Cours de l'ancienne école	Grande Gratuiterie de Noël	10H-15H	☎ 06 84 51 37 26
<b>FORCALQUIER</b>	Médiathèque	La Mort-Marraine	17H30-18H30	☎ 04 92 75 72 41
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Ctre de Congrès l'Etoile	Il était une fois au cinéma	20H30-22H	☎ 04 92 78 01 08
<b>L'ESCALE</b>	Centre village	Marché de Noël au profit du Téléthon	Journée	☎ 06 44 72 04 10
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'fé Quoi !	Nicolas Torracinta + Claire Days	20H	☎ ...
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleuët	Rencontre exceptionnelle avec Anna Hope	11H	☎ 04 92 73 25 85
<b>VALENSOLE</b>	Salle polyvalente	Soirée Cabaret	19H30-01H00	☎ 07 66 14 13 67
<b>LURS</b>	Place de la fontaine	Téléthon 2022	13H30-17H	☎ 04 92 79 95 24
<b>MALIJAI</b>	...	Tournoi de Tarot	14H-00H	☎ 04 92 34 50 25

### Nouveau Service

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



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

**PROS &  
PARTICULIERS**

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



## DIMANCHE 27 NOVEMBRE

<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Super loto de Noël salle polyvalente de Pierrevert	Journée	☎ 06 16 50 19 20
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Manosco	Salon de la brocante et toutes collections	Journée	☎ 06 27 64 31 72
<b>CORBIERES EN P</b>	Salle Multi Activités	LOTO DE L'association l'Oustaou per Touti	...	☎ ...
<b>PIERREVERT</b>	Salle de la Frache	Trio jazz à la Frache	17H-19H30	☎ 06 82 01 50 64
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Concert de Blues	...	☎ 06 88 08 40 42
<b>SISTERON</b>	Salle de l'Alcazar	Grand loto	14H	☎ 06 10 62 19 65
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	Le Messie	17H	☎ 04 92 70 35 21
<b>MANOSQUE</b>	Parc de la Rochette	Trail des collines de Giono	...	☎ 06 71 11 89 02
<b>SAINT-MARTIN-DE-B</b>	Salle des fêtes	Vide Dressing - Jouets	Journée	☎ 04 92 78 02 02

## LUNDI 28 NOVEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	14H-16H	☎ 06 72 39 27 63
-----------------	-----	-------------------------------------	---------	------------------

## MARDI 29 NOVEMBRE

<b>NIOZELLES</b>	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "masque cheveux"	13H & 18H30	☎ 09 73 88 05 47

## MERCREDI 30 NOVEMBRE

<b>VALENSOLE</b>	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
<b>PIERREVERT</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	10H-12H	☎ 06 72 39 27 63
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Ateliers numériques créatifs	14H-17H	☎ 04 92 30 87 17
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	C. C. René Char	Théâtre - Les déraciné(e)s	15H	☎ 04 92 30 87 10
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Track - Théâtre musique	...	☎ 04 92 64 27 34
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "shampooing solide"	13H & 18H30	☎ 09 73 88 05 47

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-NOV**  
à l'adresse : [contact@mouv-in.com](mailto:contact@mouv-in.com)

# 23<sup>E</sup> RANDO DES VERDON DES COLLINES, RENDEZ-VOUS LE 11 NOVEMBRE 2022 À GRÉOUX



## GRÉOUX-LES-BAINS

La date est réservée pour la 23<sup>e</sup> édition de la Rando Verdon des Collines. Elle se déroulera le vendredi 11 novembre et elle vient comme un bouquet final de la saison de VTT dans notre département.

### TEAM GRÉOUX BIKE

Le Team Gréoux Bike, club de vélo à Gréoux les Bains compte trois sections différentes :

- 1 de cyclisme général (route VTT)
- 1 de BMX
- 1 de triathlon

Sous forme d'association loi 1901, le club vise à promouvoir les disciplines du cyclisme de manière générale et organise chaque année diverses manifestations autour du vélo. Compétition de BMX : Bike & Beer fin août, roulages libres avec pique-nique les soirées d'été, sorties VTT tous niveaux le dimanche matin ou encore la Rando Verdon des Collines VTT font parties des évènements du club.



### RANDO VERDON DES COLLINES

Cette 23<sup>e</sup> édition se tiendra le vendredi 11 novembre 2022. Notez qu'elle fait partie du circuit des Randos d'Or.

Mais les Randos d'Or qu'est ce que c'est au juste ? En bien, il s'agit d'un label décerné chaque année par la Fédération Française de Cyclisme qui récompense les plus belles randonnées VTT de France. Ces randos sont ouvertes à tous et à toutes et sont sans classement. Les randonnées VTT « Randos d'Or » allient à la fois esprit de découverte et convivialité sur des parcours plus beaux les uns que les autres. Il faut savoir qu'en France, seule 13 randonnées sont labellisées « Randos d'Or ».

Au programme ce sont 6 parcours en trèfle avec un point de ravitaillement commun central qui vous attendent.

Du coup, ce concept vous permet selon votre niveau et votre temps de personnaliser votre randonnée. Vous allez de ce fait, si vous le souhaitez, pouvoir cumuler les boucles à votre guise et réaliser la distance qui vous convient.



### FOCUS SUR LES CIRCUITS

A chaque boucle sa couleur !

- **Boucle verte** : 10 km 150 D+ : parcours très ludique et accessible à tous.

- **Boucle Bleue** : 12 km 225 D+ : cette boucle est complète.

- **Boucle Jaune** : 11 km 380 D+ : circuit plutôt physique et technique, il est idéal pour les initiés.

- **Boucle orange** : 13 km 300 D+. A la fois physique et ludique cette boucle est plutôt conseillée aux VTTAE.

- **Boucle rouge** : 15 km 430 D+ : Cette boucle est une découverte du lac avec en plus une SURPRISE !!

- **Boucle noire** : 30 km 1000 D+ : très technique cette boucle est conseillé pour les pratiquants habitués avec un bon niveau

- **Randuro** : 19 km 700 D : 3 Spéciales + circuit rouge. Notez que le ravitaillement est possible après chaque spéciale.

- **Pédestre /Trail** : 11 km 300 D+ pour découvrir les environs en marchant ou en courant.

Comme nous vous l'avons indiqué, le ravitaillement central est situé au départ de chaque boucle ainsi qu'à l'arrivée.

Pour la boucle rouge un ravitaillement supplémentaire est prévu à Esparron-de-Verdon au bord du lac.

Les inscriptions sont ouvertes en ligne mais il sera aussi possible de s'inscrire le matin dès 7h30 au Centre de Congrès de l'Etoile à Gréoux les Bains. Il est conseillé d'arriver avant 11h pour pouvoir faire votre randonnée en toute tranquillité (avant la nuit). D'autre part, les organisateurs demandent à ce que les enfants de -16 ans soient accompagnés d'un adulte et cela pour des raisons de sécurité. Bien entendu lors de votre participation, vous devez venir avec votre propre équipement : vélo, casque (obligatoire), gants et lunettes (recommandés) ainsi qu'un kit de réparation.

Notez également qu'un gobelet pliable vous sera offert lors de votre inscription et vous servira lors du ravitaillement. Aucun gobelet jetable ne sera distribué

Et comme tous les ans, vous pouvez aussi vous inscrire pour déguster la tartiflette... Comme on dit «après l'effort le réconfort».

Pour info vous pourrez louer un VTT auprès de Bachelas



### RANDO VERDON DES COLLINES

Vendredi 11 novembre 2022  
Centre de Congrès de l'Etoile  
Gréoux-les-Bains.



# PRÊT POUR LE TRAIL DES COLLINES DE GIONO ? C'EST LE 27 NOVEMBRE !

L'Entente Provençale Manosque Athlétisme est dans les startings blocks pour le 8<sup>ème</sup> Trail des Collines de Giono. La dernière édition s'étant déroulée en 2019, tout le club organisateur est impatient de retrouver tous les passionnés de trail. Nous vous dévoilons les parcours et les infos...

## MANOSQUE



Prenez note du déroulé de cette 8<sup>e</sup> édition du Trail des Collines de Giono

### Remise des dossards :

Ces derniers seront à retirer soit le samedi 26 novembre entre 14h et 17h soit le dimanche 27 novembre au matin à partir de 7h30.

### Les parcours :

Ce sont 3 parcours qui sont au programme de cette 8<sup>e</sup> édition.

- **Parcours 24 km** : pour ce parcours de 1100m D+ 250 dossards sont disponibles.

**Le départ sera donné à 9h** et ce parcours amène jusqu'aux crêtes de Volx.

- **Parcours 15 km** : 550 m D+ attendent traileurs et traileuses. Pour cette course 300 dossards sont disponibles. **Le départ sera donné à 10h.**

- **Parcours 7 km** : Ce sont 280 m D+ qui sont au programme de cette 3<sup>e</sup> course et 150 dossards disponibles. **Le départ sera quant à lui donné à 10h30.**

Enfin, pour celles est ceux qui n'ont pas l'âme des traileurs, **une épreuve marche est prévue** sur le parcours de 15km. **Le départ sera donné à 9h05 toujours** depuis la Rochette.



### 3 MAGNIFIQUES PARCOURS POUR CETTE ÉDITION DU TRAIL DES COLLINES DE GIONO

### À NOTER !

**Le club de rugby de Manosque met à disposition le Club House** pour accueillir les compétiteurs et compétitrices. Le club tient également à remercier la Mairie de Manosque qui contribue à la réussite de cet événement sportif par leur collaboration. D'autre part cette année Une fois de plus, **le club joue la carte de l'éco-responsabilité** puisque aucun gobelet en plastique ne sera distribué sur les ravitaillements. Il est donc demandé aux participants d'apporter leur verre personnel.

**D'autre part, Karim Guerfi « notre « boxeur » manosquin prendra le départ du 15 km.** Seront également présents **Alexia Coudray, déjà victorieuse sur ce trail, Amandine Ferrato**, qui fait partie du Team France Trail, **ainsi que Guillaume Le Normand, traileur élite...**

Le club vous attend nombreux lors de cette journée sportive placée sous le signe de la convivialité.

Pour chaque inscription :

1€ sera reversé à APF France Handicap.



### TRAIL DES COLLINES DE GIONO

Dimanche 27 novembre 2022

Renseignements et inscriptions :

<http://traildescollinesdegiono.fr>

[traildemanosque@gmail.com](mailto:traildemanosque@gmail.com)

EPM Athlétisme : 06 25 16 36 61

Gilles Chichereau : 06 20 18 09 49

### RETOUR EN ARRIÈRE...

C'est en 2013 que l'EPM Athlétisme a lancé la première édition de cette course emblématique et très appréciée des traileurs et traileuses de la région. **Depuis sa création, cette épreuve a pris une place importante dans les courses automnales.** La dernière édition s'est tenue en 2019 malgré beaucoup de pluie et de boues, les compétiteurs en gardent un très bon souvenir et ont apprécié « les gâteaux maison » offerts par les nombreux bénévoles présents pour l'occasion !

### 8<sup>È</sup> ÉDITION

Après 3 ans d'absence, le club est fier de pouvoir organiser à nouveau cette belle épreuve. Inutile de préciser que la motivation de chacun et chacune est à son maximum. Les parcours de 2019 sont reconduits cette année. **Les départs se feront de la Rochette à Manosque.**



# EN OCTOBRE, LE HAUTE PROVENCE BASKET ÉTAIT... EN ROSE !



Comme tous les ans, la couleur prédominante pour le mois d'octobre est le rose ! Le Haute Provence Basket, à l'occasion d'Octobre Rose, s'est paré de rose le week-end du 15 et 16 octobre. Ce mois-ci petit focus sur l'implication du club

## MANOSQUE



### OCTOBRE ROSE AU HAUTE PROVENCE BASKET

HPB s'est paré de rose pour le week-end du 15 et 16 octobre dans le cadre du mois octobre rose, mois de la sensibilisation au dépistage du cancer du sein. Cette année en effet, HPB s'est doté d'une commission « prévention » pour créer des événements dans le cadre de leur projet sport et santé. Ces journées ont été l'occasion de démarrer la saison en partenariat avec la ligue contre le cancer, avec au rendez-vous, des stands de prévention de la ligue et l'intervention de Marie Viles, sage femme, auprès des séniors filles et du public présent.

En plus, pour ne pas oublier les enfants, un atelier coloration mèches de cheveux rose, bonbons, boissons rose et un « lucky luke » géant ont été organisés, les bénéfices de ces diverses manifestations seront reversés par le club à la ligue contre le cancer.



### UN WEEK-END SPORTIF

Les pompom girls de Moovdance (Volx) avec Mimosa sont venues nous encourager tout le week-end lors des matchs séniors filles et séniors garçons, et pour rester dans le thème, joueurs / joueuses / pompom girls et même Alpha se sont vêtus de rose ! Toujours dans une ambiance conviviale et de bonne humeur, les séniors garçons ont remporté leur premier match contre Briançon et pour les filles, certes encore une défaite, mais un super état d'esprit, de la solidarité et du partage, toujours toutes soudées et déterminées plus que jamais à donner le meilleur!

### UN WEEK-END APPRÉCIÉ

Ce week-end du 15 et 16 octobre a été très mobilisateur et à été très apprécié. Les retours positifs sont encourageant...

*“ Une superbe réussite au niveau ambiance et mobilisation licenciés et familles” (Romain, membre du CA)*

*“un temps de sensibilisation réussi, énormément de retours positifs. Ça c'est la plus belle récompense” (Soizic, membre du CA)*



# LE RETOUR DES FÉMININES AU MANOSQUE HANDBALL

Après 4 ans d'entente avec le club d'Oraison, le Manosque Handball a de nouveau proposé une équipe féminine exclusivement manosquine pour cette saison. Retour sur ce nouveau projet ambitieux :

## MANOSQUE



### L'EXEMPLE DES GARÇONS

En 2016, après des saisons difficiles pour les équipes adultes, le Manosque Handball se tourne pleinement vers la formation de ses jeunes joueurs afin de les former et prendre la relève en équipe adulte.

**Les garçons voient ce projet couronné de succès l'année dernière avec leur promotion en Excellence Territoriale validée un an en avance sur les objectifs du club. Pour les filles, la reconstruction est désormais lancée.**

Cette saison, l'arrivée de jeunes joueuses en provenance de l'équipe U17 ans du club pour renforcer l'équipe une (Angelina D'Ettore, Julia Bonzi, Johanna Galeotti, Melia Guerfi, Ines Jaubert) permet d'enfin concrétiser le **renouveau du handball féminin à Manosque.**



### REJOIGNEZ L'ÉQUIPE FÉMININE DU MANOSQUE HANDBALL !

#### L'OBJECTIF DE PERDURER

**Comme pour leurs homologues masculins, la phase de reconstruction prend du temps.** En plus des jeunes, de nouvelles joueuses arrivent dans l'équipe (Ambre Gay, Caroline Pailhes, Ines Ollier, Emilie Lafont, Morgane Saye) et s'ajoutent aux cadres déjà présentes lors de l'Entente Sud 04. Pour rajouter à ces changements déjà nombreux, Amanda Fratti devient capitaine de l'équipe.

Pour Benjamin Beneton-Aznar, directeur sportif du club, l'objectif cette saison est simple :

« Il est question de **redémarrer un nouveau cycle avec des joueuses qui ont du potentiel.** Les premiers matchs montrent qu'il nous reste beaucoup de travail sur le jeu proposé, mais on ne peut pas enlever à ces joueuses l'envie de réussir et l'abnégation qui ressort de leur prestation. La marge de progression est énorme et ces signaux sont de très bon augure pour la suite. L'objectif pour elles est d'accéder à la poule haute en deuxième partie de saison. Ensuite **il faudra continuer de travailler et progresser en tant qu'équipe afin de poser les bases d'une fondation solide pour les années à venir, avec en ligne de mire une montée dans le championnat Pré-National** ».



#### LA FILIÈRE FÉMININE

**Le club est toujours à la recherche de joueuses pour ses équipes jeunes.** Toute l'année, les entraînements restent ouverts pour permettre à celles qui veulent venir essayer le handball et pourquoi pas, faire partie de l'équipe une du Manosque Handball dans quelques années !



**Pour être au courant de l'actualité des Seniors Féminines et ne pas manquer leurs prochains matchs :**

FB : « Manosque Handball »

Insta : « manosquehandball »

Site : [www.manosquehandball.fr](http://www.manosquehandball.fr)

# L'EPM ATHLÉTISME TRÈS EN FORME EN CE DÉBUT D'AUTOMNE !



## MANOSQUE

Trail, foulée Tullésaine, Mud Girl, entraînement commun sans oublier les 60 ans du club, l'automne démarre sur les chapeaux de roues pour l'EPM Athlétisme !

### SORTIE INTERCLUBS À GRÉOUX-LES-BAINS POUR OCTOBRE ROSE

Le dimanche 9 octobre le club de Trail Run'in Gréoux organisait dans le cadre d'Octobre Rose une sortie interclubs. **Les athlètes de l'EPManosque ont bien entendu répondu présents pour l'occasion.** C'est dans une ambiance conviviale que tout le monde a pris du plaisir à courir dans les collines de Gréoux-les-Bains.



### MUD GIRL LE 8 OCTOBRE

Pendant que les uns se préparaient pour la sortie interclubs, **Isabelle, Laure et Anabel étaient au Castellet le 8 octobre pour en découdre sur la course dédiée aux femmes.** Le trio infernal 100% girly a effectué un parcours de 5 km semé d'obstacles. Il a fallu grimper, ramper, glisser, s'agripper, marcher, courir, bref se dépenser pour arriver à la fin du parcours et tout cela dans une ambiance ultra conviviale et sans prise de tête, puisque sans classement, uniquement pour le plaisir. **C'est un super moment de complicité pour les 3 copines.** Leur larges sourires en témoignent...

### NICE CÔTE D'AZUR BY UTMB

En septembre, **3 athlètes se sont lancés sur le trail Nice Côte d'Azur UTMB.** **Jean-Philippe était au départ de 110 km, Anabel et Thierry ont quant à eux pris le départ du 62 km.**

Au programme de la boue, de l'humidité.... mais toujours la même envie : se surpasser et profiter du parcours concocté pour l'occasion. Les 3 athlètes du club ont pu compter sur l'assistance de choc : Laure, Clacla et Yann étaient venus pour l'occasion soutenir les amis



### LA FOULÉE TULLÉSAINNE

**Le dimanche 16 octobre,** le club de Sainte Tulle organisait la 1<sup>ère</sup> édition de la Foulée Tullésaine avec deux parcours de 5 et 10 km. C'est donc en voisins et amis que **le groupe route et trail a représenté le club de manosque.** **Pour certains c'était une première, et pour d'autres le podium était au bout de cette course.** C'était encore une belle journée sportive et conviviale. Bravo à tous et à toutes !

#### 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

## ENTRAÎNEMENT COMMUN

Début octobre, les clubs de Sainte-Tulle et de Manosque ont fait un entraînement commun à Sainte-Tulle. Pour l'occasion, les poussins des deux clubs se sont réunis sur les disciplines phares de l'athlétisme, à savoir : le demi-fond, la javelot, la vitesse, le saut de haies ou encore le lancer de poids. C'est une belle matinée sportive qui s'est déroulée sous les yeux toujours bienveillants des entraîneurs. Tout le monde était ravi et prêt pour renouveler l'expérience.



## RETOUR SUR LES 60 ANS DU CLUB

Le 15 octobre, se déroulait une folle journée au stade Adrien Gilly à Manosque. En effet, ce samedi était placé sous le signe de la fête puisque le club organisait un meeting anniversaire à l'occasion des 60 ans du club.

Cette journée, sous un beau ciel bleu, a été l'occasion de remercier officiellement René Ocelli, ancien président du club. Pour l'occasion, les élus de la ville de Manosque étaient présents, ainsi que des représentants de la Fédération d'Athlétisme, de jeunes athlètes, des amis et bien entendu les membres du bureau de l'EPM.



Photos : Jean Louis Valade

Après les remerciements place au sport ! C'est devant un public nombreux que la journée commence dès 9h avec un tour de pointes chez les benjamins/minimes. Les poussins deuxième année étaient, pour l'occasion, eux aussi conviés. Les clubs voisins du 04 et 05, Veynes, Serre Chevalier Briançon, Gap, Forcalquier, Sainte Tulle, Digne les Bains ont répondu à l'invitation et ce ne sont pas moins d'une centaine d'enfants tous clubs confondus qui étaient présents.

Avant de laisser la place au meeting l'après-midi, l'anniversaire du club a été fêté comme il se doit avec le traditionnel gâteau ! Là encore pour l'occasion Alain Demoulin, 1er adjoint délégué au sport à la jeunesse et à la vie associative de la ville de Manosque était présent. Jean-François Rouille Président de la Ligue PACA d'Athlétisme avait fait le déplacement ainsi que Gilles Brochier, Président du comité 05, sans oublier Olivier Dubus, président de l'EP Athlétisme par intérim, Sébastien Taquin vice président délégué du club et président de la commission jeunes du 04, ainsi que Guillaume Buffet président de la commission Jury 04 et 05.



Photos : Jean Louis Valade

Ces 60 ans remplis d'histoires ancrées dans le club qui n'a cessé d'évoluer ont été fêtés comme il se doit. Maintenant le club et toute l'équipe se tournent vers de nouveaux défis.



Photos : Jean Louis Valade

L'après-midi : place au meeting et bien sûr au spectacle ! En ce début de saison, on a pu voir un bon niveau de la part des athlètes présents pour l'occasion et les records personnels ont été au rendez-vous !

Cette compétition de qualité s'est déroulée dans une ambiance sportive, chaleureuse et festive, le tout, devant des spectateurs conquis sous un soleil radieux !



Photos : Jean Louis Valade

Le club tient à remercier particulièrement les athlètes présents pour cette magnifique journée, les jurys, les bénévoles de l'EPM Athlétisme, les parents, les clubs et leurs encadrants qui ont fait de cette journée une belle réussite, sans compter sur les nombreux sponsors du club qui apportent leur soutien tout au long de la saison !



# DIMANCHE 13 NOVEMBRE : TROPHÉE RÉGIONAL DE CANICROSS À MALLEMOISSON



Le dimanche 13 novembre le club Flying Dogs du 04 organise une manche du trophée régional Sud/Corse, qui aura lieu à Mallemoisson. Pour celles et ceux qui ne connaissent pas encore, Le Canicross est une épreuve sportive qui va demander de l'endurance et de la cohésion avec son chien. C'est donc une épreuve sportive en duo qui allie performance et moment privilégié.

## MALLEMOISSON

### CANICROSS DE MALLEMOISSON

Le rendez-vous est donné le dimanche 13 novembre dès 8h30 au stade de Mallemoisson pour venir assister à une manche du Trophée Régional Sud/Corse de Canicross organisé par le club des Flying Dogs du 04.

Une journée à ne pas louper aussi bien pour les licenciés qui vont pouvoir se rencontrer, partager ensemble leur passion commune, et essayer de faire les meilleures performances avec leurs compagnons que pour les novices.

Il y aura aussi des épreuves pour tout le monde avec notamment **une canimarche** pour pratiquer la marche avec son chien en version loisir. Les débutants pourront participer au **canicross court à Mallemoisson** pour pouvoir s'initier à la discipline. **Les enfants ne sont pas oubliés** puisqu'une course spécifiquement pensée pour eux est également prévue. Il y aura également de la **Canitrottinette**, qui comme son nom l'indique allie tous les aspects de la trotinette classique avec en plus une aide précieuse du chien qui va venir tracter et accélérer la cadence de la trotinette. Sans oublier le **CaniVTT...**

Alors, si vous êtes à la fois sportif et que vous aimez tout autant les animaux, **venez faire un tour du côté de Mallemoisson le 13 novembre !**



### CANICROSS MALLEMOISSON

Dimanche 13 novembre 2022

Tél. 06 50 55 79 98 / 06 16 87 12 50

flyingdogsdu04@gmail.com

facebook : flyingdogs du 04

# CANICROSS

Dimanche 13 Novembre 2022  
à partir de 8h30  
au stade de Mallemoisson

Trophée Régional Sud / Corse

Canicross adultes/enfants  
Canicross découverte  
CaniVTT  
Canitrottinette  
Canimarche

Inscriptions sur  
<https://courses.fslc-canicross.net/>

### Renseignements :

📞 06 20 55 78 98 / 06 16 87 12 50

✉ [flyingdogsdu04@gmail.com](mailto:flyingdogsdu04@gmail.com)

f flyingdogs du 04





## INGRÉDIENTS

- 150 g de cantal
- 20 g de parmesan
- 6 tranches de jambon cru d'Aoste
- 6 tranches de pain de mie
- 50 g de purée de tomate confite
- 8 cl d'huile d'olive
- 50 g de pistaches émondées
- 1/2 gousse d'ail



## PETIT CROQUE CANTAL-JAMBON CRU ET TOMATE CONFITE

Pour 6 personnes . Préparation 10 min . Cuisson 2 min



### PRÉPARATION

- Ôter la croûte du pain de mie avec un couteau, puis étaler les tranches au rouleau à pâtisserie (comme pour une pâte) jusqu'à ce qu'elles aient une épaisseur de 3 mm.
- Avec une cuillère à soupe, répartir ensuite dessus une très fine couche de purée de tomates confites, puis poser les tranches de jambon cru dessus.
- Couper six bâtonnets de cantal et les disposer à la base du pain, puis rouler l'ensemble délicatement.
- Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, saisir rapidement les roulés afin de les colorer. Les égoutter ensuite sur du papier absorbant.
- Pour le dressage :  
Dans un blender, mixer les pistaches, le parmesan, l'ail et l'huile d'olive. Tailler les roulés en 4, puis les disposer sur un petit point de purée de pistaches.

## SOUFFLÉS À L'ORANGE EN COQUE

Pour 4 personnes . Préparation 20min . Cuisson 10 min



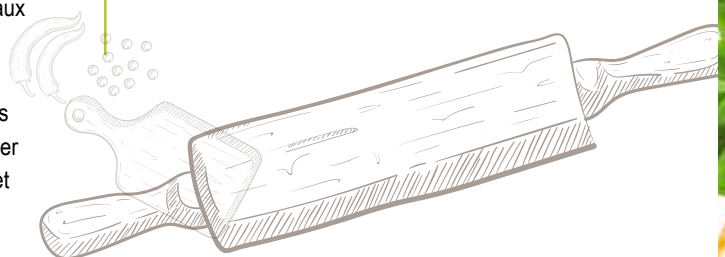
### PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 190 °C. 1. S'assurer que les oranges, une fois déposées sur une surface plate, puissent se tenir sans tomber. Si nécessaire, couper une tranche mince sous le dessus de chaque orange afin de la rendre plus stable. Couper une tranche d'environ 2.5 cm sur le dessus de chaque
- Passer délicatement un couteau à l'intérieur, près de la pelure de chaque orange, sans en percer la pelure. Utiliser une cuillère pour détacher et retirer la chair et pour ensuite presser l'intérieur pour en retirer la chair et le jus qui restent, réserver le jus. Mesurer 1/2 tasse (125 ml) de jus.
- Dans une casserole, mélanger le sucre, la fécule de maïs et le zeste d'orange. En fouettant, incorporer la 1/2 tasse de jus réservé et la marmelade. Cuire à feu moyen-doux, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange soit épais et lisse. Retirer du feu.
- Fouetter les jaunes d'œufs. Y incorporer environ 2 c. à soupe du mélange chaud, puis en fouettant, incorporer le mélange de jaunes d'œufs au mélange restant dans la casserole. Placer la casserole dans un bol d'eau froide pour qu'elle refroidisse en remuant de temps en temps.
- Battre les blancs d'œufs au batteur électrique jusqu'à ce qu'ils soient fermes, mais pas secs. Incorporer délicatement les blancs d'œufs à la préparation aux jaunes d'œufs. Placer les oranges sur une plaque à cuisson. À l'aide d'une cuillère, remplir chaque orange du mélange environ jusqu'aux 2/3
- Cuire au four préchauffé à 190 °C jusqu'à ce que les soufflés soient gonflés et dorés, de 18 à 20 minutes. Après avoir retiré les soufflés du four, les placer immédiatement sur des assiettes, saupoudrer de sucre à glacer, si désiré, et servir.



## INGRÉDIENTS

- 4 grosses oranges
- 1/4 tasse de sucre en poudre
- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 c. à soupe de zeste d'orange râpé
- 1 c. à soupe de marmelade
- 2 jaunes d'œufs
- 3 blancs d'œufs



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

Un dessert de Noël qui met en valeur un fruit hivernal : la clémentine. Cette recette de bûche chocolat clémentine façon biscuit roulé fera pétiller vos papilles.

## BÛCHE CHOCOLAT CLÉMENTINES

Pour 6 personnes . Préparation 45 min . Cuisson 30 min



### PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 210°C.
- Biscuit roulé : Fouettez énergiquement les jaunes d'œuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Ajoutez la farine tamisée et la levure, mélangez bien, puis incorporez le lait. Enfin, à l'aide d'une maryse, incorporez délicatement les blancs d'œuf préalablement battus en neige bien ferme.
- Versez de façon homogène sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier cuisson. Enfourez 10 minutes.
- À la sortie du four, retournez le gâteau encore chaud sur un linge humide. Nappez-le de confiture de clémentine. Roulez-le bien serré et laissez-le refroidir avant d'en couper les extrémités.
- Ganache au chocolat : Cassez le chocolat dans un cul-de-poule. Versez la crème liquide chauffée par-dessus et laissez poser quelques minutes. Mélangez bien pour obtenir une ganache bien lisse. Nappez-en la bûche.



### INGRÉDIENTS

- Biscuit roulé
- 6 œufs
  - 150 g de farine
  - 2 c. à c. de levure chimique
  - 150 g de sucre
  - 90 ml de lait

- Ganache au chocolat
- 300 g de chocolat noir
  - 100 g de beurre
  - 30 cl de crème liquide



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

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

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

Facebook : @comtesdeprovence

Boutique d'usine ouverte

du lundi au vendredi de 9h à 17h





Sof'Communication  
Communication | Graphisme | Impression

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



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

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

# HOROSCOPE



**BÉLIER**  
21/03 > 20/04

Période de joies intenses, de concrétisations, de réalisations, vous êtes au top et vous en êtes maintenant certain. Tout va dans votre sens, seul bémol, les amours pour lesquels vous vous sentez incompris.



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

Difficile pour vous de joindre toutes les activités. L'administratif est le poste qui vous pose le plus de problèmes, essayez d'en parler avec votre moitié d'orange, elle a sûrement la solution.



**GÉMEAUX**  
22/05 > 21/06

Il vous faudra durant ce mois, analyser le comportement des autres et vous oublier un peu. Cela fera avancer le schmilblick qui s'est installé entre vous et vous. Réagissez pour faire de cette fin d'année un sans-faute.



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

Toujours centré sur l'amour, le désir d'être aimé est à son comble et pourtant une fois de plus, les divergences entre vos sentiments et les autres feront de vous un être blessé.



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

Le mois précédent fut paralysant, oppressant, déstabilisant, et malgré cela, vous restez le(la) grand(e) gagnant(e), de votre vie. Vous gagnez sur tous les fronts, même s'il reste encore de grosses zones d'ombres.



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

Besoin de comprendre, de savoir ce qui n'est plus vraiment à l'ordre du jour. Les amours sont là, mais ne vous donnent plus l'élan qu'initialement vous faisiez vibrer, un renouveau laisse s'entrevoir.



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

Une fois de plus l'activité en cette fin d'année reste intense, il vous faut prévoir, analyser, et programmer une théorie de Fayolle, elle vous va si bien.



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

Difficile de faire la part des choses entre votre vie amoureuse et votre vie professionnelle, et pourtant, si vous lâchez prise, vous verrez que cette vie, tout au moins ce mois est faite pour vous.



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

Que faire, lorsque tout se bouscule et que vous n'avez pas un moment à vous, pourtant cette période est essentielle pour votre évolution. L'amour pointe son nez et vous donnera des ailes.



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

Actualité intense, déferlement dans votre vie, voilà une vie qui vous convient, vous qui aimez les challenges, vous êtes gâté, vous devrez faire face.



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

Réorganisation professionnelle, un ras le bol s'installe mais pourtant, il vous faudra faire face et cela vous amuse, car ce n'est pas la première fois et sûrement pas la dernière.



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

Votre médecin, vous ennuie : trop d'obligations, trop de restrictions, les fêtes approchent et cela ne vous va pas du tout. Vous décidez dès le début du mois de novembre de faire la politique de l'autruche.



Particuliers, Comités d'entreprise...  
Composez vos colis gourmands pour les  
fêtes de fin d'année...!\*

\*Offre spéciale valable uniquement sur  
présentation de ce document



**BOUTIQUE D'USINE**  
**Lundi - Vendredi de 9H à 17H**

11, Espace Saint Pierre - 04310 Peyrus - Tel : 04 92 33 23 00

[www.comtes-de-provence.fr](http://www.comtes-de-provence.fr)  
[comtesdeprovence@agronovae.com](mailto:comtesdeprovence@agronovae.com)

