

irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE

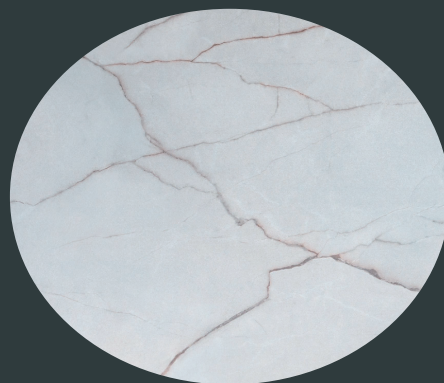
#175 • SEPTEMBRE 2023
www.mouv-in.com



GRATUIT
Alpes de Haute-Provence

HOME SCHMIDT HOME

DES ESPACES DE VIE POUR TOUTE LA MAISON



JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE

LE MOIS
ANNIVERSAIRE



CAHIER SPORT | EMPLOI-FORMATION | AGENDA FESTIVITÉS

MOUV-IN

PRENEZ RENDEZ-VOUS
EN LIGNE OU DANS
VOTRE CENTRE CONSEIL !

SCHMIDT
273 avenue du 1er Mai - 04100 Manosque
06 67 06 83 90
www.homedesign.schmidt



Credit photo : Luc FREY et Albert Marie BARRAL BAYON.

Salagon Musée et Jardins

à Mane,
Alpes de Haute-Provence

16-17
SEPTEMBRE
2023

Entrée gratuite
10H-19H

ALPES DE HAUTE
PROVENCE
LE DÉPARTEMENT

CULTURE
SCIENCE
PROVENCE ALPES
CÔTE D'AZUR

Soutenu par
MINISTÈRE
DE LA CULTURE



Retrouvez-nous sur
www.musee-de-salagon.com

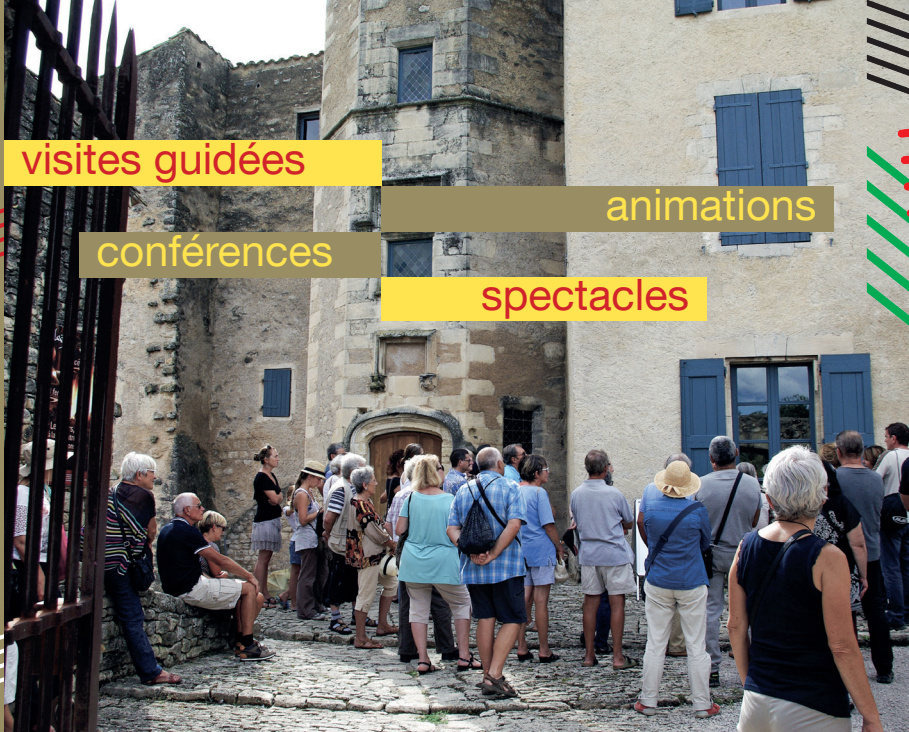


visites guidées

animations

conférences

spectacles



JOURNÉES

EUROPÉENNES

PATRIMOINE
VIVANT

PATRIMOINE
DU SPORT

DU

PATRIMOINE

16-17.09 2023

40 ANS

visite de la grotte

conférence

animations



MUSÉE DE PRÉHISTOIRE
DES GORGES DU VERDON
à Quinson,
Alpes de Haute-Provence

16-17
SEPTEMBRE
2023

Entrée gratuite
10H-19H



Vendredi 15/09 : conférence de Jean-Paul Demoule, «Fallait-il inventer l'agriculture» (18h)
Samedi 16 et dimanche 17 : visites de la Baume Bonne (8h45-13h, sur réservation),
animations autour du thème de l'arc : tir à l'arc (10h-17h, sans réservation)
et jeu de piste/chasse à l'info dans le musée (libre, livret disponible à l'accueil)

ALPES DE HAUTE
PROVENCE
LE DÉPARTEMENT

www.museeprehistoire.com

Retrouvez-nous sur



CULTURE
SCIENCE
PROVENCE ALPES
CÔTE D'AZUR

Soutenu par
MINISTÈRE
DE LA CULTURE

irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE

17/ANS

irresistible

ALPES DE HAUTE PROVENCE



MAGAZINE MOUV'IN
ÉDITÉ PAR L'AGENCE SOF'COMMUNICATION
EURL AU CAPITAL DE 5000€
RCS MANOSQUE 85 1 680 702
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 A 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@souffcommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com



édito #175 • SEPTEMBRE 2023

Bon on ne va pas se mentir, à la rentrée le moral n'est pas toujours au beau fixe... Après avoir décompressé durant les vacances, il faut se remettre dans le rythme et cela, il faut bien l'avouer, ce n'est pas toujours facile ! En septembre, il y a toujours celles et ceux qui sont reboostés à bloc pour entamer une nouvelle vie professionnelle ou se former pour changer de direction. Et bien si vous ne savez pas trop vers quoi vous diriger, vous allez peut-être trouver des idées dans le cahier emploi-formation. En septembre on est aussi décidé à reprendre une activité sportive, mais ce qui n'est pas une mince affaire c'est qu'il faut s'y tenir ! Vous allez voir dans notre cahier sport des tas d'idées pour trouver une activité qui vous convient : danse, salle de fitness, athlétisme, handball... Les idées sont aussi valables pour inscrire vos progénitures et leur faire découvrir de nouvelles choses. Pensez à vous rendre au forum des associations le 9 septembre à Manosque pour venir à la rencontre des dirigeants pour prendre plus d'infos et réaliser l'inscription.

En parlant de sport, on ne peut pas passer à côté de l'événement sportif à ne manquer sous aucun prétexte: je parle de la Coupe du Monde de Rugby Amateurs 2023. Les 1/4 de finales se dérouleront à Manosque et Sisteron, les 1/2 finales quant à elles ainsi que la finale se dérouleront à Digne-les-Bains.

En septembre, alors que la saison touristique touche presque à sa fin, il y a encore pas mal d'animations et de festivals. On note dans son agenda le 25^e Festival des Correspondances à Manosque; pour les mélomanes (et les autres !) on se laisse transporter par la 9^e édition du Gréoux-Jazz Festival. Toujours dans les événements marquants, vous pouvez vous inscrire au 1^{er} Forca'Run, course d'obstacles à la manière "Mud Day" pour se surpasser et surtout passer un bon moment convivial !

Allez, je vous laisse découvrir tout cela par vous-même tout en vous souhaitant une bonne lecture et un bon mois de septembre....

A très vite !

Sophie GUIOU

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



ESSAYEZ DES DIZAINES DE SPORTS GRATUITEMENT

Rendez-vous
Samedi 16 Septembre
10h - 18h

Sur le parking de votre magasin



Journée Mondiale
Ramassage de Déchets
9h30 - 12h30

DECATHLON

MANOSQUE

ZI Saint Joseph,
All. Nicéphore Niépce
04100 Manosque

Envie de vous faire une toile ? Retrouvez les sorties cinéma prévues pour ce mois de **Septembre 2023**.



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

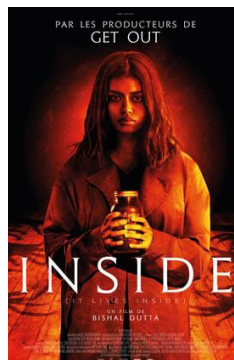
SORTIE LE 6 SEPTEMBRE



LE CIEL ROUGE

Thomas Schubert, Paula Beer, Langston Uibel

Une petite maison de vacances au bord de la mer Baltique. Les journées sont chaudes et il n'a pas plu depuis des semaines. Quatre jeunes gens se réunissent, des amis anciens et nouveaux. Les forêts desséchées qui les entourent commencent à s'enflammer, tout comme leurs émotions. explosif dans le but de rétablir la communication au sein de leur foyer.

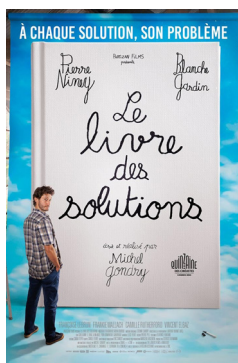


INSIDE

Megan Suri, Neeru Bajwa, Mohana Krishnan

Sam, une adolescente sans histoire, assiste à un phénomène surnaturel terrifiant dans son école. Sa meilleure amie en est la première victime. Elle sera la suivante, si ce qui est enfermé parvient à s'échapper...

SORTIE LE 13 SEPTEMBRE



LE LIVRE DES SOLUTIONS

Pierre Niney, Blanche Gardin, Françoise Lebrun

Marc s'enfuit avec toute son équipe dans un petit village des Cévennes pour finir son film chez sa tante Denise. Sur place, sa créativité se manifeste par un million d'idées qui le plongent dans un drôle de chaos. Marc se lance alors dans l'écriture du Livre des Solutions, un guide de conseils pratiques qui pourrait bien être la solution ...



UN MÉTIER SÉRIEUX

Vincent Lacoste, François Cluzet, Adèle Exarchopoulos

C'est la rentrée. Une nouvelle année scolaire au collège qui voit se retrouver Pierre, Meriem, Fouad, Sophie, Sandrine, Alix et Sofiane, un groupe d'enseignants engagés et soudés. Ils sont rejoints par Benjamin, jeune professeur remplaçant sans expérience et rapidement confronté aux affres du métier.

SORTIE LE 20 SEPTEMBRE



MISE AU VERT

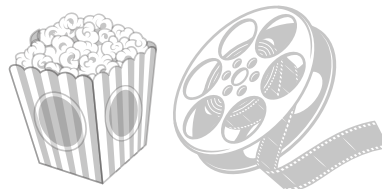
Frederick Guillaud, Alexandra Holzhammer, Juliette Charrin
Resserrer les liens familiaux, libérer ses ados de leur addiction numérique, renouer avec ses racines dans la région de son enfance; voilà pourquoi Régis décide d'emmener femme et enfants passer des vacances surprises dans le Vercors. Une vieille maison en ruine perdue dans la forêt. megalodons, et bien plus... .



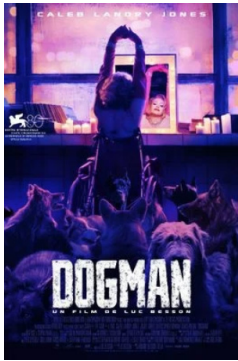
ACIDE

Guillaume Canet, Laetitia Dosch, Patience Munchenbach

Selma, 15 ans, grandit entre ses deux parents séparés, Michal et Élise. Des nuages de pluies acides et dévastatrices s'abattent sur la France. Dans un monde qui va bientôt sombrer, cette famille fracturée va devoir s'unir pour affronter cette catastrophe climatique et tenter d'y échapper.

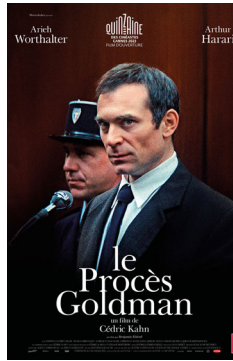


SORTIE LE 27 SEPTEMBRE



DOGMAN

Caleb Landry Jones, Jojo T. Gibbs, Alioune Sané
L'incroyable histoire d'un enfant, meurtri par la vie, qui trouvera son salut grâce à l'amour que lui portent ses chiens



LE PROCÈS GOLDMAN

Arieh Worthalter, Arthur Harari, Jeremy Lewin

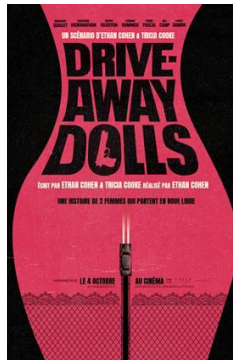
En novembre 1975, débute le deuxième procès de Pierre Goldman, militant d'extrême gauche, condamné en première instance à la réclusion criminelle à perpétuité pour quatre braquages à main armée, dont un ayant entraîné la mort de deux pharmaciennes. Il clame son innocence dans cette dernière affaire et devient en quelques semaines l'icône de la gauche intellectuelle. Georges Kiejman, jeune avocat, assure sa défense. Mais très vite, leurs rapports se tendent. Goldman, insaisissable et provocateur, risque la peine capitale et rend l'issue du procès incertaine.

SORTIE LE 4 OCTOBRE



BERNADETTE

Catherine Deneuve, Denis Podalydès, Michel Vuillermoz
Quand elle arrive à l'Elysée, Bernadette Chirac s'attend à obtenir enfin la place qu'elle mérite, elle qui a toujours œuvré dans l'ombre de son mari pour qu'il devienne président. Mise de côté car jugée trop ringarde, Bernadette décide alors de prendre sa revanche en devenant une figure médiatique incontournable.



DRIVE-AWAY DOLLS

Margaret Qualley, Geraldine Viswanathan, Pedro Pascal

Jamie et son amie Marian, sont à la recherche d'un nouveau départ, elles se lancent dans un road trip mais les choses tournent mal lorsqu'elles croisent en chemin un groupe de criminels bras cassés.

ET AUSSI...



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 !

3 Rue Arthur Robert - Manosque
Tél. 04 92 72 45 08

L'ENFANT DANS LE TAXI

Sylvain Prudhomme
Editions de Minuit

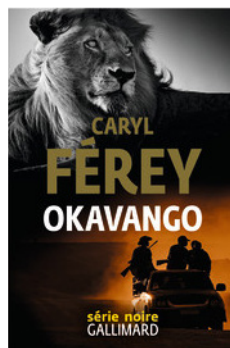
On retrouve la famille Malusci que l'on avait rencontrée dans un précédent roman de Sylvain Prudhomme : "Là avait dit Bahi". Le jour des obsèques du patriarche, Simon un de ses petits fils, apprend que celui ci a un fils "caché" qui vit sur les bords du lac de Constance. De cette révélation, naît une quête de vérité, quête d'autant plus grande que Simon est en pleine séparation conjugale. Une très belle histoire avec une écriture magnifique.



OKAVANGO

Caryl Férey
Editions Gallimard

Au cœur de l'Afrique Australe se trouve la plus grande réserve naturelle du monde, où la lutte contre les braconniers est un défi permanent pour la Ranger Solanah et son collègue Seth. Alors quand un jeune homme est retrouvé mort dans une réserve privée appartenant à un sud africain riche et ambigu, Solanah sait que cette enquête va être difficile. D'autant plus que le Scorpion, le pire braconnier du continent, est de retour dans les parages. Un roman noir captivant qui aborde avec passion de nombreux thèmes.

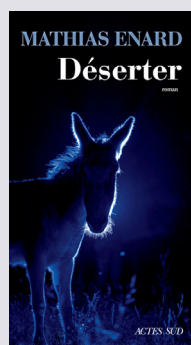


A NE PAS MANQUER...

DÉSERTER

Mathias Enard, - Editions Actes Sud

Quelque part dans un paysage méditerranéen orageux familial et insaisissable, en marge d'un champ de bataille indéterminé, un soldat inconnu tente de fuir sa propre violence. Le 11 septembre 2001, sur la Havel, aux alentours de Berlin, à bord d'un petit paquebot de croisière, un colloque scientifique fait revivre la figure de Paul Heudeber, mathématicien



est-allemand de génie, disparu tragiquement, resté fidèle à son côté du Mur de Berlin, malgré l'effondrement des idéologies.

TRISTE TIGRE

Neige Sinno
Editions P.O.L

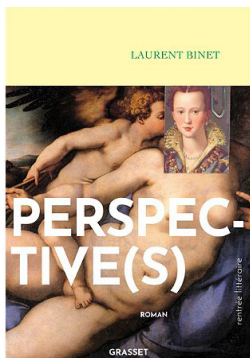
Un récit glaçant où l'autrice raconte les violences sexuelles que son beau-père lui a fait subir entre ses 7 ans et ses 14 ans. Des faits qui vaudront à l'homme 9 ans de réclusion. Au delà des faits le texte nous entraîne dans une réflexion sensible et intelligente. Une réflexion sur l'impossible explication à de tels gestes, sur le pouvoir ou sur l'impuissance de la littérature. Il ne s'agit pas d'utiliser l'écriture pour se sauver, ici nulle résilience, il s'agit juste de tenir debout pour pouvoir raconter. Un texte fort, d'une acuité rare.



PERSPECTIVE(S)

Laurent Binet
Editions Grasset

Florence 1557. Le peintre Pontormo est retrouvé assassiné au pied des fresques sur lesquelles il travaille dans la chapelle San Lorenzo. Giorgio Vasari, peintre et figure majeure de l'histoire de l'art, est nommé pour résoudre ce meurtre. En plus de l'assassinat les fresques ont été dégradées et un tableau a disparu. Roman épistolaire, récit historique, polar, tout se mélange dans ce roman haletant et dense, où se côtoient les milieux artistique, politique et religieux.

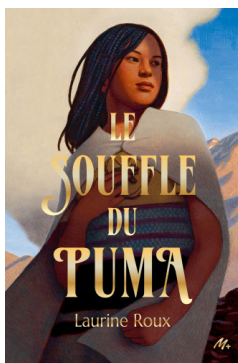


JEUNESSE

LE SOUFFLE DU PUMA

Laurine Roux
Editions l'École des Loisirs

Poma, jeune fille courageuse et tenace, qui vit dans un petit village avec sa grand mère et son meilleur ami, est enlevé par les soldats de l'empire Inca. Remarquée pour sa beauté, elle est envoyée à la capitale pour être sacrifiée aux dieux. Arrivera t'elle à échapper à son destin ? Inspiré de faits réels et alternant brillamment le passé et le présent, ce magnifique roman d'aventures nous emporte avec fougue ! A partir de 13 ans.



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

HULA HOO

A partir de 8 ans – 10 min – 2 à 6 joueurs

Le but est de se débarrasser de toutes ses cartes ; ou de faire abandonner tous les autres joueurs. Le premier joueur joue n'importe quelle carte et demande au joueur suivant de jouer «plus haut» ou «plus bas». Un joueur peut suivre cette demande, ou «doubler»



AMBIANCE

EXPERT



VINDICATION

A partir de 14 ans – 90 minutes – 2 à 45 joueurs

Regagnez votre honneur perdu en affrontant des monstres et en acquérant des pouvoirs héroïques !

DETECTIVE CHARLIE

A partir de 7 ans – 25 minutes – 1 à 4 joueurs

Détective Charlie Holmes a besoin de votre aide pour mener l'enquête ! Il se passe des choses bizarres à Mysterville et les coupables doivent être trouvés... Menez l'enquête avec Détective Charlie, un premier jeu d'investigation et de déduction pour les enfants de 7 ans et plus !



ENFANTS

FAMILLE



DIXIT

A partir de 8 ans – 30 minutes – 3 à 8 joueurs

Dixit est un jeu de société enchanteur qui vous invite à vous laisser porter par votre imagination. Découvrez 84 illustrations oniriques sur de grandes cartes et interprétez ces images énigmatiques.

Le principe du jeu revient à retrouver parmi plusieurs cartes celle qui a inspiré une phrase au conteur.

FORCA'RUN, LE NOUVEAU DÉFI À FORCALQUIER !



Il se passe toujours quelque chose à Forcalquier ! Au point que la Cité des Quatre Reines a gagné le surnom de capitale départementale de l'animation. Une nouvelle preuve que cette réputation n'est pas usurpée avec le lancement d'un nouvel événement qui va faire du bruit ! Après un été très riche, émaillé de fêtes, de marchés, de feu d'artifice et de spectacles, Forcalquier prolonge le plaisir avec Forca'Run, le samedi 23 septembre.



FORCA'RUN LE PRINCIPE

Sur le modèle du Mud Day, venu des États-Unis qui s'est popularisé en Europe, Forcalquier accueille la première édition d'une course à obstacles qui se déroulera à travers toute la ville. Dans un cadre splendide, entre la Citadelle et la place du Bourguet, des centaines de participants s'attaqueront à un parcours semé d'embûches.

Au menu, une vingtaine d'obstacles : de la structure en bois à franchir au ventre-glisse en passant par ramper, grimper des filets, courir au milieu de pneus, il y a en aura pour tous les goûts. Le tout agrémenté de l'indispensable boue qui fait tout le charme de cette épreuve.

FORCALQUIER

Car comme chacun sait, mud signifie boue en anglais. Les sensations sont garanties avec ce cocktail explosif !

Car le principe même de cet événement à la sauce forcalquiéenne, c'est bien le fun et la convivialité. Aucun classement ni prise de chrono n'est prévu. En revanche, les participants sont fortement invités à venir déguisés. Tarzan ou Spiderman n'auront pas plus de chances de finir le parcours en revanche, il y a fort à parier qu'ils se feront remarquer.



A Forca'Run, on vient pour partager une expérience unique avec un leitmotiv simple : de l'entraide, du partage et une grosse dose de bonne humeur. Mais attention, il faut être prêt physiquement et mentalement pour affronter ce véritable parcours du combattant. Ici, la solidarité n'est pas un vain mot ! "On sait quand on part, mais on ne sait pas quand on arrive. Ni comment", résumant souvent les habitués de ce genre de rendez-vous.

L'objectif est de dépasser ses limites.

FORCA'RUN : 1^{ERE} COURSE D'OBSTACLES À FORCALQUIER LE 23 SEPTEMBRE 2023

FORCA'RUN POUR QUI ?

Forca'Run est ouvert dès 16 ans (avec autorisation parentale pour les mineurs). En famille, entre amis ou collègues de travail, en solo ou en équipes, venez-vous frotter à ce parcours unique sur le territoire.

Le samedi 23 septembre, venez affronter un parcours de 5 kilomètres semé d'obstacles dans le cadre splendide de la ville de Forcalquier. Au menu, efforts physiques mais surtout convivialité et solidarité !

Car à Forca'Run, il n'y aura que des gagnants, en tout cas, aucun perdant. On s'entraide, s'encourage, se pousse, se hisse pour franchir chaque difficulté telle une conquête. Alors vous êtes prêt à aller « au boue » de vous-même ? Inscrivez-vous avant le 15 septembre à forcarun@ville-forcalquier.fr



POGRAMME DU 23 SEPTEMBRE

- > Premier départ à 14 h sur la place du Bourguet
- > Départ par vague toutes les 10/15 minutes
- > Parcours 5 kilomètres dans tout Forcalquier
- > Ravitaillements
- > Présence de secours



L'inscription est gratuite et comprend l'accès à la course, au village et au ravitaillement.



FORCA'RUN

Samedi 23 septembre 2023 - 14h

INSCRIPTION GRATUITE

Inscription obligatoire par mail

avant le 15 septembre

forcarun@ville-forcalquier.fr

FORCARUN

UNE COURSE, DES OBSTACLES ET DU FUN !

LE SAMEDI 23 SEPTEMBRE 2023 À FORCALQUIER

5 KM DE COURSE D'OBSTACLES
À TRAVERS TOUTE LA VILLE

À partir de 16 ans



INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 15 SEPTEMBRE À FORCARUN@VILLE-FORCALQUIER.FR



ÉPREUVE ACCESSIBLE À PARTIR DE 16 ANS.
POUR LES MINEURS, UNE AUTORISATION PARENTALE
DEVRA ÊTRE FOURNIE LORS DE L'INSCRIPTION !

V&B MANOSQUE, LE LIEU DEVENU INCONTOURNABLE POUR PARTAGER DE BONS MOMENTS !



MANOSQUE

Voilà un tout petit peu plus d'un an que V&B Manosque a ouvert ses portes et on ne peut en dire qu'une seule chose, c'est une belle réussite ! Nous faisons le point et vous dévoilons les événements prévus pour cet automne.



DÉJÀ UN AN !

Un an déjà que V&B a ouvert ses portes dans la zone des Prés Combaux à Manosque. Pour rappel, V&B est l'enseigne spécialisée dans la vente de vins, de bières et de spiritueux. Eliott et Sylvain, les deux amis d'enfance, ont souhaité développer le concept (déjà présent dans plus de 260 magasins en France) à Manosque.

L'enseigne s'organise en 3 parties :

- > le magasin de plus de 100 m² dédié à la vente
- > le bar en intérieur de 81 m²
- > la terrasse extérieure de 110 m² idéale pour se détendre après le boulot ou le week-end.

Après cette année d'ouverture, le bilan est plus que positif pour Eliott et Sylvain. La clientèle toujours très sympa est bien présente et l'ambiance est ultra conviviale et chaleureuse... Les deux compères sont bien d'accord sur une chose : leur devise "partageurs de bons moments" est par dessus tout bien respectée !

TOUJOURS PLUS D'ÉVÈNEMENTS...

Portés par cette euphorie, Eliott et Sylvain comptent bien dès ce mois de septembre mettre les bouchées doubles pour vous proposer encore plus d'évènements. D'ailleurs, soit dit en passant pour ne pas en manquer un seul, vous pouvez retrouver les dates sur les réseaux

Facebook et Instagram; n'hésitez pas à les suivre pour être au fait des animations prévues.

Pour vous donner déjà un petit avant goût-nous pouvons déjà vous dévoiler les temps forts qui vont marquer ce mois de septembre.

> Du 6 au 20 septembre :

Foire aux vins

> Du 8 septembre au 28 octobre :

Diffusion de la Coupe du monde de rugby sur plusieurs écrans.

> Du 20 septembre au 4 octobre :

Oktoberfest



LES NOUVEAUTÉS !

Septembre sera donc bien rempli en ce qui concerne les animations, mais en principe en septembre on apporte toujours un peu de nouveauté pour attaquer la dernière ligne droite avant la fin de l'année. Et là encore, Eliott et Sylvain ne sont pas avarés... Tout d'abord, vous pourrez noter un petit changement dans les horaires, alors rassurez-vous, ils ne réduisent pas les heures d'ouvertures, bien au contraire, V&B met un place une fermeture un peu plus tardive le soir pour toujours mieux vous satisfaire !

Ce mois de septembre signe aussi le grand retour des Blind Tests tous les mardis soirs. Ce moment ultra sympa est devenu, au fil de la saison un incontournable et une institution. Alors pourquoi arrêter quelque chose qui fonctionne ? Allez hop, c'est parti, on réserve ses mardis soirs pour venir défier les équipes !



Autre changement et pas des moindres : la terrasse va maintenant être couverte avec une énorme pergola pour passer des super-moments en terrasse même si le temps est moins clémente ou s'il fait un peu frais. Vous allez adorer !

Enfin pour la dernière nouveauté, on garde le suspens, mais on peut juste vous dire que de nouvelles animations sont prévues...

LOCATION ET COFFRETS CADEAUX

V&B Manosque pense aussi à vous qui organisez des événements. Associations, comité des fêtes, entreprises, clubs sportifs... vous pouvez louer une tireuse à bière pour que vos événements soient à la hauteur. L'offre est ultra compétitive : à partir de 82€ le fût de 30 L. Renseignez-vous vite !

Autre chose à garder en tête, V&B propose aussi des coffrets cadeaux pour les CSE/entreprises, et ils peuvent être personnalisables. Mine de rien la fin d'année et le temps des cadeaux vont vite arriver... rendez-vous en boutique pour mettre en place tout cela !



V&B MANOSQUE

361 Av. des Prés Combaux, 04100 Manosque

Renseignements : 04 92 72 25 48

lundi et mardi 15h30 - 21h30

Mercredi, Jeudi, Vendredi, Samedi
9h30 - 13h30 / 15h30 - 22h30

Fermé le dimanche

Facebook : V and B Manosque

Instagram : vandb_manosque



AUX FOIRE VINS

DU 6 AU 20
SEPTEMBRE
2023



LA COUPE DU MONDE DE RUGBY

C'EST CHEZ **V AND B!**

DU 8 SEPTEMBRE
AU 28 OCTOBRE



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération

Okta Berfest

By **V&B**

DU 20 SEPTEMBRE
AU 4 OCTOBRE

ELEMENTS CYCLES CHANGE DE BRAQUET AVEC L'ARRIVÉE DE JULIEN EL FARÈS...



SAINTE-TULLE

Nous avons donc rencontré pour vous Julien El-Farès, nouveau directeur du magasin, ancien cycliste professionnel manosquin qui nous dévoile ses intentions et ses objectifs pour Eléments Cycles....



"J'ai commencé le vélo à l'âge de 6 ans et en vrai passionné de cyclisme j'en ai fait une vraie carrière... Devenu cycliste professionnel dans des équipes de renom comme Cofidis, Delko j'ai terminé ma carrière chez Education First. Aujourd'hui, même si j'ai stoppé ma carrière de cycliste professionnel, je n'en reste pas moins au fait des dernières actualités du cyclisme ! Maintenant à la tête d'Elements Cycles, ce que je souhaite avant tout, c'est instaurer une relation de confiance avec les clients afin que je puisse cibler les besoins de chacun. Je ne vais pas donner les mêmes conseils si vous pratiquez le vélo en loisir ou en cycliste plus averti. Je souhaite guider chaque personne dans ses choix en fonction de sa pratique et bien entendu aussi en fonction de ses contraintes budgétaires.

Plus qu'un simple magasin de cycles, je souhaite faire d'Eléments Cycles un lieu de vie, où chacun pourra venir discuter, échanger sur le monde du cyclisme. De part mon expérience personnelle je peux aussi donner des conseils sur la manière de s'entraîner ou encore sur la diététique lorsque l'on pratique le cyclisme."

LE SHOP SE REFAIT UNE BEAUTÉ...

Lorsqu'une nouvelle direction arrive il est parfois nécessaire pour prendre ses marques, de ré agencer, réorganiser un lieu. C'est donc dans cette optique que **le magasin ferme ses portes du 4 au 11 septembre...** Mais n'ayez crainte afin que vous puissiez vous rendre compte en avant-première **des changements, venez à la rencontre de Julien El-Farès et prenez, vous aussi, possession de ce lieu dont l'inauguration est prévue le samedi 9 septembre à partir de 17 heures.** Tout le monde vous attend avec grande impatience !

VÉLOS ET ÉQUIPEMENTS...

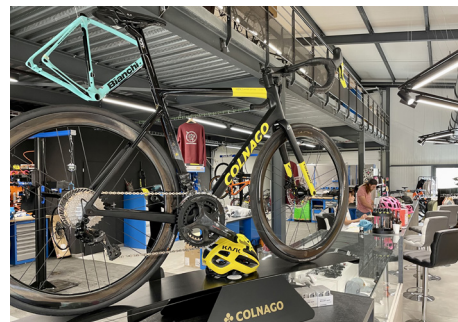
Par définition, dans un magasin qui vend des vélos on y trouve... des vélos ! Un large choix de vélos vous attend, qu'ils soient à assistance électrique ou non, VTT ou vélo de route. Vous trouverez certainement LE vélo qui convient à votre pratique. Vous trouverez actuellement en magasin un choix de vélos de la marque Scott (marque partenaire N° 1) mais afin de **toujours mieux vous satisfaire Julien souhaite compléter l'offre avec des vélos de différentes marques accessibles à toutes les bourses et pour toutes les pratiques.** La gamme de vélo pour enfant va aussi s'étoffer... Vous l'aurez compris tout le monde y trouvera son bonheur !

Vous avez besoin d'un casque, d'un maillot, de gants ou tout autre accessoire qui sont utiles à votre pratique ? Et bien une fois de plus il y a tout ce qu'il faut en boutique ! Côté alimentation, il y a aussi du choix pour que votre pratique soit optimale.

...ATELIER/RÉPARATION

D'autre part, le shop c'est aussi un **atelier/réparation parfaitement équipé.** En effet, **2 pieds électriques permettent de travailler simultanément sur 4 vélos, une fontaine dégraissante pour les pièces, un coin dédié à la suspension etc...** font aussi partie des atouts de l'atelier. Bref, tout le matériel et l'outillage nécessaires sont à disposition de l'équipe pour que **vous puissiez venir faire entretenir ou réparer vos vélos en toute sérénité chez Eléments Cycles.**

Ouvert en 2022 à Sainte-Tulle, Eléments Cycles est l'endroit incontournable pour les amoureux de vélos et cela que vous soyez amateur ou chevronné... En septembre, Eléments Cycles voit les choses en plus grand avec l'arrivée à la direction du magasin de Julien El-Farès, cycliste professionnel manosquin...



RÉGLAGES SUR MESURE !

Avoir un bon vélo c'est bien, mais avoir de mauvais réglages c'est moins bien pour que vous puissiez pratiquer dans de bonnes conditions. **C'est toujours dans l'objectif de vous apporter le meilleur qu'Eléments Cycles est doté d'un service unique dans la région : l'étude posturale avec capteurs.** Recourir à cette étude c'est l'assurance d'avoir **un vélo réglé au millimètre** en fonction de votre morphologie, de vos appuis etc... Pour compléter ces réglages techniques, l'équipe pourra vous confectionner sur place **des semelles sur mesure adaptées à vos chaussures.** Finies les mauvaises positions du pied dans les chaussures qui à terme peuvent vous blesser et engendrer de l'inconfort !

UN "LIEU DE VIE"

Le shop **Eléments Cycles, se veut être aussi un véritable "lieu de vie, de partage, de rencontres..."** c'est pour cette raison que **Julien va organiser tout au long de l'année des événements** auxquels vous pourrez assister, que vous soyez cycliste chevronné ou amateur. **Tout le monde a sa place et chacun apportera sa valeur ajoutée à ces moments conviviaux !**



ELEMENTS CYCLES

ZA bastides blanches 5 Av. du Languedoc,
04220 Sainte-Tulle - Tel : 06 02 38 04 40
du Mardi au Samedi
09h00-12h30 et 14h30-19h30
info@elementscycles.fr
<https://elementscycles.fr/>



ELEMENTS CYCLES



**ATELIER
RÉPARATION / PRÉPARATION**



**SHOP VELOS VTT, VAE, ROUTE
ACCESSOIRES, TEXTILES**



**ETUDE POSTURALE
AVEC CAPTEURS**



ELEMENTS CYCLES

ZA Bastides Blanches, 04220 Sainte-Tulle - Tél. : 06 02 38 04 40 - e lementscycles@gmail.com

Du mardi au samedi : 9h30 -12h30 / 14h30- 19h30 - Fermé le lundi et le dimanche

Facebook : Elements Cycles

<https://elementscycles.fr>

UNE RENTRÉE QUI APPROCHE CHEZ ADF !



TERRITOIRE

JETEZ-Y UN PETIT



COUP D'OEIL

C'EST LA RENTRÉE CHEZ ADF !

Nous avons le plaisir de vous communiquer nos excellents résultats 2023 !

Bravo à toutes nos promotions !



Il est encore temps de vous inscrire dans une formation en alternance chez ADF.

Ainsi, nous vous proposons l'ensemble de nos titres et diplômes, accessibles en alternance.

TAUX DE RÉUSSITE 2023

Niveau BAC*

- Titre Secrétaire assistant **75 %**
- Titre Secrétaire comptable **77 %**
- Titre Comptable assistant **50 %**
- Titre ASCA (assistant de comptabilité & d'administration) **84 %**

Niveau Bac + 2*

- BTS Comptabilité Gestion **92 %**
- BTS Gestion de la PME **89 %**
- BTS Négociations et Digitalisation de la Relation Client **71 %**
- BTS Professions immobilières **100 %**
- Titre Gestionnaire de paie **100 %**

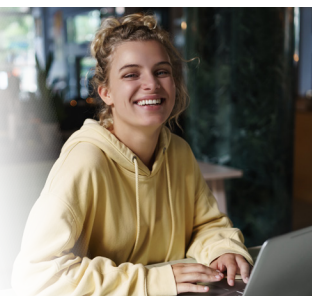
* Tous nos titres et diplômes sont reconnus par l'Etat dépôt RNCP (registre national des certifications professionnelles)



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

CONTACTEZ-NOUS ET LANCEZ-VOUS DANS UNE DE NOS FORMATIONS !

RETROUVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX



LES FORMATIONS ASSURÉES PAR ADF !



TERRITOIRE



NOTRE BACHELOR CHARGÉ.E DES RESSOURCES HUMAINES !

Cette formation est accessible à toutes personnes ayant validé un BAC +2. Ce titre vous permettra d'acquérir un niveau licence avec l'obtention de compétences dans le domaine des ressources humaines : la gestion des relations sociales, la paie, les contrats, le recrutement, le plan de développement des compétences, ainsi qu'une initiation à SILAE (logiciel de paie) et au SIRH (système d'information en ressources humaines).

POUR RÉALISER CETTE FORMATION NOUS VOUS PROPOSONS 2 MODALITÉS :

- **En alternance** en contrat de professionnalisation ou apprentissage : 2 jours en formation / 3 jours en entreprise par semaine
 - **En continu** avec un stage long, formation financée par la Région Sud.
- La rentrée est prévue le 18 septembre alors ne tardez pas, il nous reste des places.

NOTRE FORMATION GESTIONNAIRE DE PAIE EN DISTANCIEL !

ADF vous propose une formation 100% en distanciel, le GESTIONNAIRE DE PAIE. Cette formation vous permettra de valider un titre reconnu en paie et de trouver un emploi sur un marché à tension : la gestion de la paie. Avec cette formation vous serez en mesure de réaliser les paies, le dossier social des salariés, d'établir les contrats de travail, de connaître le fonctionnement des conventions collectives et du code du travail... Nous vous proposons en plus une formation sur le logiciel de paie SILAE ce qui augmentera vos chances de trouver un emploi.

QUOI DE NEUF SUR L'APPRENTISSAGE ? DES AIDES POUR CETTE ANNÉE ?

Les modalités d'aides sur le contrat d'apprentissage pour les entreprises ont été prorogées cette année. Ainsi, une entreprise qui s'engage sur un contrat d'apprentissage bénéficiera de **l'aide unique de 6000€** pour la première année. Elle continue à bénéficier des réductions de charges (quasi nulles) sur le contrat d'apprentissage.

ET POUR L'APPRENANT, QUELS SONT SES AVANTAGES ?

Pour les stagiaires, l'apprentissage est un formidable moyen de découvrir un métier dans l'entreprise et d'apprendre un métier en alliant étude et pratique. Ainsi, la formation est prise en charge à 100%, (pas de frais de dossier)... les apprentis sont rémunérés en fonction de leur âge et ils cumulent de l'expérience professionnelle !

MAIS COMMENT ÇA SE PASSE ?

Cette formation est proposée en **distanciel synchrone**, cela veut dire que tous les jours vous avez une formatrice qui anime le cours. Nous reproduisons l'expérience du présentiel en distanciel en créant du lien entre apprenants et en ayant un réel accompagnement durant la formation. Il est possible de réaliser cette formation en continu à temps plein sur 8 mois du **2 Novembre au 28 Juin 2023** ou en alternance en entrée et sortie permanente dès septembre 2023.

POURQUOI PAS VOUS DU COUP ?



La rentrée est prévue **le 18 septembre** alors ne tardez pas ! Il nous reste des places !



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

VENEZ NOMBREUX POUR DÉCOUVRIR NOTRE **CONTENU !**

OUVERTURE DE NOTRE CHAÎNE

RETROUVEZ-NOUS ICI !



RENTRÉE 2023 : CONSTRUISEZ VOTRE AVENIR AVEC LES ÉCOLES DE LA CCIT04 !



TERRITOIRE

Situées à **Manosque** et **Sainte-Tulle**, les **écoles de la CCIT04** proposent des **cursus d'excellence** dans les secteurs du commerce, des services, des énergies et de l'industrie.

L'approche pédagogique basée sur l'alternance offre aux étudiants une solide formation théorique doublée d'une **immersion professionnelle**.

Avec des **taux de réussite notables** et un réseau de partenaires établi, les centres de formation de la CCIT04 sont un **véritable tremplin pour un futur professionnel réussi**.

SUP'ALTERNANCE PROVENCE : LE CENTRE DE FORMATION AUX MÉTIERS DU COMMERCE ET DES SERVICES

En **15 ans**, Sup'Alternance Provence, l'école supérieure de la CCI, s'est imposée comme une référence de la formation en alternance dans le domaine du commerce et des services, avec plus de 1000 jeunes talents formés.

L'école propose **8 parcours du BTS au Bac+3 en alternance** dans de nombreux secteurs porteurs d'emploi et jouit d'une reconnaissance notable auprès des entreprises du département.

TEMOIGNAGE



« Les spécialités sont dispensées par des formateurs experts et des chefs d'entreprise. Ils nous transmettent leur expérience et nous traitent comme des salariés. »

Yanis, en BTS NDRC 1^{ère} année



“ Vous êtes en recherche d'une formation en alternance ? Bonne nouvelle, il reste quelques places pour rejoindre les écoles de la CCIT04 et concrétiser vos projets !

Vous pouvez intégrer nos programmes jusqu'à la fin d'octobre : contactez-nous sans tarder !

”

L'ÉCO-CAMPUS PROVENCE FORMATION : LE CENTRE DE FORMATION DES ÉNERGIES ET DE L'INDUSTRIE

Unique en **région PACA**, et situé à 10 minutes de Manosque, l'**Éco-Campus Provence Formation** est un centre de formation dédié aux métiers de la **transition énergétique, du développement durable et des industries**, doté d'équipements récents et de **plateaux techniques modernes**.

Proposant une **gamme variée de formations en alternance** - du Bac professionnel à la Licence professionnelle, en passant par le BTS et le CQP - l'établissement offre une expérience pédagogique riche, grâce à la mise en place de **projets pédagogiques immersifs** et à l'expertise de **formateurs professionnels**.

Vous êtes étudiant, demandeur d'emploi ou en reconversion professionnelle ? Vous réfléchissez à votre avenir professionnel ? L'offre des centres de formation de la Chambre de commerce et d'industrie des Alpes-de-Haute-Provence peut répondre à vos attentes.

Les apprentis bénéficient d'une formation approfondie et sont préparés pour intégrer le monde du travail.

TEMOIGNAGE



« Ce qui m'a marqué dès mon arrivée à l'Éco-Campus Provence Formation, ce sont ses plateaux techniques qui rassemblent de nombreux systèmes. J'apprécie également le cadre et la proximité avec Aix et Manosque. »

Kamel, titulaire de la Licence Pro MEEDD



Sup'Alternance Provence

55 Av. du 1er Mai - 04100 Manosque
04 92 70 75 38

accueil@supalternanceprovence.fr
www.supalternanceprovence.fr



Éco-Campus Provence Formation

445 rue Gabriel Besson - 04220 Sainte-Tulle
04 92 70 75 20 - accueil@ecpf.school
www.ecocampusprovenceformation.fr

Pro-A : la reconversion ou promotion, par l'alternance !

Vous souhaitez vous reconverter, maintenir vos compétences ou bénéficier d'une promotion au sein de votre entreprise ? Dans un contexte de fortes mutations du marché du travail, le dispositif Pro-A permet aux salariés, notamment ceux dont la qualification est insuffisante au regard de l'évolution des technologies ou de l'organisation du travail, de favoriser leur évolution ou promotion professionnelle. Le dispositif s'intègre au plan de développement des compétences de l'entreprise et au **Compte Personnel de Formation (CPF)** et peut être mis en œuvre soit par le salarié, soit par l'entreprise.

Renseignez-vous dès maintenant auprès des centres Sup'Alternance Provence et Éco-Campus Provence Formation et intégrez une formation en alternance.



Rentrée 2023 : Construisez votre avenir avec les écoles de la CCIT04 !

Inscription possible jusqu'à fin octobre*!

22

BTS à BAC+3



une école
CCI ALPES DE-HAUTE-PROVENCE

Commerce & services

Manosque

Commerce

Tourisme

Support au management

Vente & négoce

Marketing & communication

Banque & assurance

WWW.SUPALTERNANCEPROVENCE.FR

accueil@supalternanceprovence.fr
04 92 70 75 38



ECO CAMPUS PROVENCE FORMATION
une école

CCI ALPES DE-HAUTE-PROVENCE

Énergies & industrie

Sainte-tulle

Environnement

Gestion de l'énergie

Réseaux d'eau

Chimie

Bioqualité

Bâtiment durable

WWW.ECOCAMPUSPROVENCEFORMATION.FR

accueil@ecpf.school
04 92 70 75 20

BAC Pro à BAC+3



Choisissez nos écoles supérieures de formation en alternance dans les secteurs porteurs d'emploi



CCI ALPES DE-HAUTE-PROVENCE

BULLES DE SAVOIR, LE SOUTIEN SCOLAIRE POUR TOUS À PARTIR DE LA PRIMAIRE...



MANOSQUE / ORAISON

Avec des professeurs reconnus et diplômés, l'association Bulles de Savoir a ouvert ses portes à Manosque. Sa spécialité ? Le soutien scolaire pour toutes et tous de la primaire à la terminale, mais aussi pour les étudiants et les adultes. Avec des cours de soutien hebdomadaires ou en sessions intensives durant les vacances, chacun et chacune va apprendre autrement pour des résultats visibles et un bien-être scolaire retrouvé.

L'ASSOCIATION

Créée en septembre 2022, l'association **Bulles de Savoir** située au **2 boulevard Martin Bret à Manosque**, a pour vocation **l'accompagnement, le soutien à l'éducation et la scolarité pour toutes et tous**.

Bulles de Savoir se compose de 4 professeurs, tous diplômés et agréés par l'Education Nationale pour vous proposer une pédagogie adaptée à chacun.



SOUTIEN SCOLAIRE POUR QUI ?

L'équipe pédagogique porte une attention toute particulière à chaque élève. En effet les cours dispensés au sein de l'association se font en **petits groupes de maximum 6 élèves** à partir de la primaire. Le fait d'avoir très peu d'élèves **permet aux enseignants de cibler les besoins de chacun afin de proposer un accompagnement individualisé**. Que les « élèves » soient en primaire, au collège, au lycée en prépa ou encore adultes c'est tout un éventail de matières qui est proposé par l'association. Français, Français Langues Etrangères (FLE), Mathématiques, Sciences Physiques, Chimie, Philosophie, Histoire, Géographie, Anglais, Espagnol, Italien. Toutes les matières classiques sont dispensées pour améliorer ses compétences et connaissances.

Bulles de Savoir propose aussi un accompagnement dans la préparation des concours, ou dans la préparation d'épreuves écrites et orales. D'autre part, si vous avez un **rapport de stage à réaliser, ou un dossier professionnel à monter**, vous pouvez faire appel à l'association qui saura vous orienter. Et dernière chose, si vous ne savez pas par où commencer pour **rédigier votre CV ou une lettre de motivation, les professeurs seront là pour vous aider**. Bulles de Savoir propose aussi la correction de tous travaux écrits.

BULLES DE SAVOIR, UN ACCOMPAGNEMENT ET UN SOUTIEN À L'ÉDUCATION ET À LA SCOLARITÉ POUR TOUS

LES VALEURS DE L'ASSOCIATION

Chez Bulles de Savoir, **il n'y a pas de cours magistraux** qui peuvent être parfois rébarbatifs, **et on ne fait pas à la place de...** Tout est mis en œuvre pour **consolider le travail de l'école sans jamais s'y substituer**. Tous les enseignants membres de l'association, sont unanimes pour **accompagner chacun des élèves dans sa réflexion en donnant des outils et des méthodes**.

Les points clefs de l'association

- Bienveillance
- Suivi attentif des élèves
- Approche positive de l'apprentissage
- Ecoute sensible au besoin

Les enseignants mettent un point d'honneur à aider chaque élève à reprendre confiance en soi, à les inciter à interagir avec les autres élèves et prendre conscience de ses atouts et de ses limites. Les élèves atteints de phobie scolaire vont également petit à petit pouvoir renouer avec la scolarité.



Bulles de Savoir

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN À L'ÉDUCATION ET À LA SCOLARITÉ

COURS HEBDOMADAIRES ET STAGES INTENSIFS

Les cours sont dispensés toute l'année durant le **semestre** et durant les **vacances scolaires ce sont des stages intensifs qui sont proposés**.

D'ailleurs, pensez à vous inscrire ou inscrire votre ou vos enfants pour le prochain stage qui se déroulera durant les vacances de la Toussaint.

D'autre part, notez que l'association a une antenne à Oraison, mais attention, les stages intensifs ne se déroulent qu'à Manosque.



BULLES DE SAVOIR

2 boulevard Martin Bret - 04100 Manosque

Tél. 07 69 80 85 44

bullesdesavoir04@gmail.com

Permanence téléphonique
du lundi au samedi de 9h à 20h

UN ÉTÉ BIEN REMPLI POUR LE LIONS CLUB DE MANOSQUE !



Le Lions Club de Manosque ne s'arrête jamais... en effet, avec des membres plus qu'impliqués et actifs. Nous faisons un petit flash back sur les derniers évènements et vous dévoilons les prochaines actions à venir.



MANOSQUE

LA CÉRÉMONIE DE PASSATION...

Comme tous les ans au mois de juin, le Lions Club change de présidence. C'est lors d'une cérémonie officielle que la passation s'est tenue le 24 juin 2023 dans le magnifique cadre de la Cave Viticole de Château de Rousset à Gréoux-les-Bains. **Cette année la passation de pouvoir a été effectuée entre Bruno Riggi, président sortant, et Patrick Gai-Gianetti nouveau président pour les 12 mois à venir.** Lors de cette cérémonie, la Charte du Club a été remise par Bruno Riggi à Patrick Gai-Gianetti....



Tous les membres étaient bien entendu réunis pour l'occasion ainsi que **Pierre Appietto membre fondateur qui a reçu des mains de Guy Palmade, vétérans du Club, un souvenir.**



UNE PASSATION ET UN ANNIVERSAIRE...

Cette soirée du 24 juin était aussi l'occasion de célébrer les 60 ans du club... Pour l'occasion Camille Galtier, Maire Manosque, était présent et s'est adressé aux membres du club ainsi qu'aux nombreux amis venus fêter cet anniversaire.

Après un repas servi sous les étoiles est venu le temps du gâteau car un anniversaire sans gâteau n'est pas un anniversaire....



BROCANTE DU 15 AOÛT

Par tradition le 15 août est synonyme de brocante pour le Lions Club de Manosque et ce n'est pas encore cette année qu'il allait déroger à la règle. Si vous étiez du côté de la Promenade Aubert Millot ou de la place du Docteur Jaubert, ce mardi 15 août 2023, vous avez certainement pu chiner sur les stands de nombreux exposants. **C'est sous une chaleur de plomb et dans une ambiance conviviale que cette journée s'est déroulée.** Comme tous les ans, cette journée a été une vraie réussite et il est toujours important de rappeler que **tous les fonds récoltés par le Lions Club de Manosque seront reversés au profit des oeuvres sociales.**



1€ RÉCOLTÉ PAR LE LIONS CLUB, C'EST 1€ REVERSÉ AUX OEUVRES SOCIALES

LES ACTIONS À VENIR

Afin de ne rien louper des futures actions du Lions Club, voici déjà un aperçu de ce qui est prévu jusqu'à la fin de l'année 2023. Notez bien les dates dans vos agendas...

→ **Vendredi 8 septembre**
BUS DE LA VUE
Manosque

→ **Octobre 2023**
Octobre Rose

→ **Samedi 7 octobre 2023**
JOURNÉE L.I.D.E.R Diabète
Manosque

→ **Dimanche 12 novembre 2023**
LOTO DU LIONS CLUB
Manosque - Salle Osco Manosco

→ **Vendredi 24 et samedi 25 novembre**
COLLECTE BANQUE ALIMENTAIRE
Manosque



LIONS CLUB DE MANOSQUE

Golf du Luberon
1 chemin du Golf - La Grande Gardette
04860 Pierrevert

Infos : 07 67 45 25 09
manosque.lionsclub@gmail.com

VITALSPORT, VILLAGE SPORTIF LE 16 SEPTEMBRE À MANOSQUE



MANOSQUE

VITALSPORT, QU'EST-CE-QUE C'EST ?

Tout d'abord, avant de vous expliquer en quoi cela consiste, il faut savoir que le **Vitalsport est un événement national propre à l'enseigne DECATHLON** qui se déroule toujours à la rentrée scolaire. Ce n'est pas la première année que cette journée est organisée par l'enseigne Décathlon Manosque. Cela fait 3 ans cette année, que l'événement se déroule sur le parking du magasin. **Cette 3^e édition se déroulera le samedi 16 septembre.** Alors prêt à voir le parking de Décathlon Manosque se transformer en salle de sport géante ?

➤ **Le concept :** Cet événement est **totallement gratuit et ouvert à tous !** Que vous soyez en famille, ou entre amis, vous allez pouvoir pendant cette journée **vous initier gratuitement à des dizaines de sports différents !** Ce sera aussi l'occasion de découvrir des sports auxquels vous ne pensiez pas... Bien entendu vous ne serez pas livré à vous-même pour découvrir de nouvelles pratiques sportives. **En effet c'est sous l'oeil avisé d'éducateurs diplômés des clubs de la ville de Manosque et ses alentours que vous allez pouvoir tester différents sports.**

UN ÉVÈNEMENT C'EST BIEN, MAIS DEUX ÉVÈNEMENTS SUR LA MÊME JOURNÉE, C'EST MIEUX !

Ils seront disponibles et à votre écoute pour vous orienter vers vos choix en fonction de vos attentes et de vos capacités physiques.

Tout est prévu et organisé pour que vous passiez un moment sympathique et bien sûr sous le signe du partage et de l'expérience sportive.

AU PROGRAMME DU VITALSPORT

Pour l'occasion, **c'est un village de 2400 m² qui est spécialement créé pour cette journée.** Parmi la quinzaine d'activités vous allez pouvoir découvrir ou redécouvrir : **boxe, équitation, escalade, judo, roller et bien d'autres encore à pratiquer tout au long de l'année.** De quoi tester et approuver l'activité sportive qui vous conviendra le mieux !

Après avoir choisi les trousse, les cahiers pour les enfants c'est le moment de choisir le sport qu'ils vont ou que vous allez faire toute l'année pour vous maintenir en forme et évacuer le stress ou le trop plein d'énergie. Décathlon Manosque pense à vous en vous proposant la journée VitalSport. Réservez votre journée du 16 septembre !



Saviez-vous qu'il existait une journée mondiale du nettoyage de la planète ?

Et bien cette journée nommée

"World Clean Up Day"

est programmée le **samedi**

16 septembre. Votre enseigne

Décathlon Manosque a décidé de faire

d'une pierre deux coups et organise

le samedi matin de 9h30 à 12h30

un rendez-vous pour ramasser

des déchets abandonnés.

"Une occasion idéale pour se rassembler lors d'un moment convivial pour nettoyer nos terrains de jeux !"



WORLD CLEAN UP DAY / VITALSPORT

Samedi 16 septembre 2023

Parking Décathlon Manosque

9h30 - 12h30 : World Clean Up Day

10h - 18h : VitalSport



VITALSPORT

TROUVER SON SPORT EST UN JEU D'ENFANT

DECATHLON

OPÉRATION OSCO CADEAUX : GAGNEZ DES BONS D'ACHAT DANS LES COMMERCES DE MANOSQUE !

Pour la 4^e année consécutive, l'opération Osco Cadeaux est relancée pour vous permettre de gagner toutes les semaines des bons d'achat valables dans les commerces, bars et restaurants de Manosque. Tentez donc votre chance du 5 septembre au 18 octobre 2023.

ÉVÈNEMENTS

MANOSQUE



OSCO CADEAUX : 6 SEMAINES POUR GAGNER !

Pour cette 4^e édition de l'opération Osco Cadeaux, la Ville de Manosque et l'Association des Commerçants vous donnent la possibilité de remporter plus de 4000 € de lots toutes les semaines du 5 septembre au 18 octobre 2023. Notez que pour la dernière semaine de jeu ce ne sont pas 4000 € qui sont mis en jeu mais 5000 € !

Le principe : Toutes les semaines vous avez la possibilité de déposer dans l'urne prévue à cet effet (située sur la place de la Mairie à Manosque) un bulletin de participation. Vous pouvez vous procurer ce bulletin chez l'un des commerçants, bars, restaurants participants à l'opération. Petite contrainte, vous ne pouvez déposer qu'un seul bulletin par personne et par semaine dans l'urne. Cependant rien ne vous empêche de déposer un bulletin toutes les semaines..



Les lots : La somme de 4000 € par semaine (sauf dernière semaine : 5000 €) est répartie sous forme de bons d'achat que vous pourrez ensuite utiliser chez les commerçants partenaires de l'opération, les lots sont d'une valeur de 20 €, 50 €, 100 €, 150 € ou encore 300 €

Tirage au sort : Un tirage au sort sera effectué tous les mercredis matin sous contrôle de SCP Amat et Varcin, Commissaires de Justice afin qu'il n'y ait pas de litige. Si vous avez la chance de remporter un bon d'achat vous serez prévenu directement par l'ACAM.

Notez que les bons d'achat ne sont ni repris ni échangeables et que cette opération est organisée dans le but de valoriser les commerces locaux....

Vous avez donc 6 semaines pour glisser le précieux sésame dans l'urne, pour tenter de remporter l'un des bons d'achat. Notez que le 1^{er} tirage au sort sera effectué le mercredi 13 septembre. Bonne chance à tout le monde !



OPERATION OSCO CADEAUX Du 5 septembre au 18 octobre 2023

Informations : 06 77 97 06 35
www.ville-manosque.fr

Cette année l'ASM Manosque organise sa 10^e expo-bourse du patrimoine roulant à la Salle Osco Manosco à Manosque... Pour l'occasion ce sont les véhicules Peugeot de 1900 à 1990 qui sont mis à l'honneur. Notez la date dans vos agendas...

10^E EXPO-BOURSE DU PATRIMOINE ROULANT LES 9 & 10 SEPTEMBRE

ÉVÈNEMENTS

MANOSQUE



10^E EXPO-BOURSE

Pour cette 10^e expo-bourse du Patrimoine Roulant ce sont les véhicules Peugeot de 1900 à 1990 qui sont mis à l'honneur les 9 et 10 septembre 2023. Comme tous les ans, c'est à la fois sur le parking et à l'intérieur de la Salle Osco Manosco que vous pourrez admirer les véhicules. Les collectionneurs de véhicules seront ravis de vous faire partager avec eux leur passion. La plus grande salle sera réservée à l'exposition des voitures et des deux et la plus petite sera réservée à l'exposition des miniatures. En extérieur, sur le parking, les visiteurs exposeront leur véhicule.



Ce sera l'occasion de redécouvrir les véhicules qui font partie de notre patrimoine et pour les plus jeunes de découvrir des véhicules qu'ils n'ont peut-être jamais vus....

Comme tous les ans, si vous avez un petit creux ou une petite soif, tout est prévu sur place avec un espace buvette et restauration.

On vous attend nombreux !



10^E BOURSE-EXPO
Organisée par l'ASM
Tél. 06 60 28 75 14 - 06 40 35 92 71
Samedi 9 septembre : 9h - 18h
Dimanche 10 septembre : 9h - 17h
Entrée 2€
Parking réservé aux véhicules anciens

LA 9^É ÉDITION DU GRÉOUX JAZZ FESTIVAL FAIT LA PART BELLE AU JAZZ FÉMININ....



GRÉOUX-LES-BAINS

C'est du 13 au 17 septembre 2023 que va se dérouler la 9^é édition du Gréoux Jazz Festival organisée par l'association Festi Gréoux. Artistes reconnus de la scène internationale et musiciens talentueux de la jeune génération, cette édition emprunte délibérément l'ère du swing...

GRÉOUX JAZZ FESTIVAL : 9^É EDITION

Pour cette 9^é édition du Gréoux Jazz Festival, Patrick Bourcelot, président de l'association FestiGréoux et son équipe ont voulu vous proposer une édition résolument swing. Ce jazz qui s'écoute autant qu'il se danse fait aussi cette année la part belle, même très belle au jazz féminin. Pour autant, cette année encore, la programmation s'articule autour des grands courants du jazz « traditionnel », celui qui s'étend des origines aux années 50, bref, une musique plurielle, intergénérationnelle, de métissage et décontractée... Cette année en concert d'ouverture de festival, c'est une chanteuse, des musiciens habités par les rythmes des années folles, de fantastiques danseurs qui transcendent Lindy Hop et autre Boogie sur la scène mondiale : immersion en plein swing garantie. Façon parade Dixie, façon musique de rue, retour aux sources de la tradition musicale de la Nouvelle Orléans, retour aux pionniers, retour dans le passé d'une musique joyeuse, syncopée, entraînante, plus vivante que jamais, c'est aussi ce qui vous attend lors de cette 9^é édition du festival. Le « swing gitan » est aussi au programme... en effet quand le père et deux des fils d'une des plus emblématiques familles manouches, solistes virtuoses, se retrouvent, c'est le mystère de l'héritage, la tradition, l'âme même d'un « swing gitan » par excellence qui s'invitent sur scène.

D'autre part, c'est un merveilleux hommage qui sera rendu à Billie Holiday, diva du jazz par une artiste fabuleuse, unique, née pour chanter accompagnée de quelques-uns des meilleurs musiciens de la scène française du swing, qui vont vous transporter sans nulle doute.

En clôture de festival, vous pourrez entendre un quartet qui n'est autre qu'une incarnation même du jazz au féminin avec sur scène une légende, un véritable mythe...



PROGRAMME DU FESTIVAL

Mercredi 13 septembre 20h30 - Centre de Congrès de l'Etoile ANNA STEVENS SEXTET & LES DANSEURS SWING

Gréoux Jazz Festival s'ouvre, depuis 2020, sur un concert Swing & Dance, qui met en lumière ces temps où le jazz se dansait, à grand renfort de figures acrobatiques, d'énergie et d'un grain de folie, autant qu'il s'écouait. Charleston, Lindy Hop, Balboa, Boogie-Woogie ou Rockabilly, incarnés au plus haut par les meilleurs ambassadeurs, William et Maeva, ont ainsi pris possession du dancefloor de l'Etoile. Danseurs et professeurs de renommée internationale, présents dans les plus grands festivals de swing dance, le couple uni à la ville comme à la scène constitue l'indispensable fil rouge du concert d'ouverture. Belle voix, énergie débordante, Anna Stevens est passionnée de swing, de dance et particulièrement de Boogie. Chanteuse et musiciens « balancent » à leurs partenaires danseurs, complices, ces grands standards aux rythmes endiablés, prétextes aux audaces, aux chorégraphies les plus crazy, les plus vertigineuses. Stacy & Ludo, autre couple phare, véritables performeurs, accompagnent William et Maeva dans des exhibitions de folie, partagent le même talent, la même énergie, la même fantaisie.

Et pour que ce show soit encore plus dansant, plus bluffant, quelques surprises de dernière minute.

Judi 14 septembre 20h30 - Centre de Congrès de l'Etoile L'ORCHESTRE SYNCOPATIQUE

L'Orchestre Syncopatique est un groupe de musiciens montpelliérains passionnés de jazz traditionnel. Des musiciens sympas portés par cette façon de jouer qui laisse vibrer et tourner les rythmes : ainsi est né l'orchestre Syncopatique. L'Orchestre Syncopatique trouve ses influences et son répertoire avec les premiers grands noms du jazz, Louis Armstrong, Sidney Bechet, mais aussi à l'esprit unique de la musique de la New Orleans, un style issu des fanfares emmenées par des instruments emblématiques qui se joue dans la rue. C'est une musique qui incite, selon la devise cajun, à « laisser le bon temps rouler », un bon temps qui continuera de rouler après que le concert soit terminé.

Vendredi 15 septembre 20h30 - Centre de Congrès de l'Etoile DORADO SCHMITT FAMILY

La famille Schmitt, originaire de Moselle, constitue avec Dorado, violon, Samson et Amati, guitare, ses fils aîné et cadet, l'une des plus emblématiques familles du jazz manouche. Dorado et Samson étaient, dès le début des années 2000, reconnus partout en Europe, au Japon ou aux USA où ils se produisent régulièrement en véritables stars. Dorado Schmitt Family est l'incarnation même de la transmission, de la tradition et de la modernité d'une musique manouche aux accents envoûtants. Dorado Schmitt Family et Gino Roman à la contrebasse, sur la scène du Gréoux Jazz Festival : un plateau d'exception.



NICOLLE ROCHELLE & HOT SUGAR BAND



RHODA SCOTT LADY QUARTET

Samedi 16 septembre

20h30 - Centre de Congrès de l'Etoile

NICOLLE ROCHELLE & HOT SUGAR BAND

Années 30 : Harlem et ses bars mythiques ; naissance des danses swing ; débuts fulgurants d'Eleanora Harris Fagan, dite Billie Holiday, artiste hors norme, une des plus grandes chanteuses que le jazz ait connu. C'est aussi une femme au destin tragique, disparue prématurément au terme d'une vie obscure, maudite, marquée par les épreuves. Nicolle Rochelle et Hot Sugar band font revivre de manière magistrale les vingt premières années, années de lumière, de la carrière de Billie Holiday, légende du jazz. Les musiciens de l'un des groupes leader de la scène du swing international ont souhaité rendre, en collaboration avec Nicolle Rochelle, hommage à Billie Holiday en revisitant ses plus belles années. Chanteuse, danseuse, comédienne, née dans le New Jersey, Nicolle Rochelle a participé à de nombreuses séries télévisées américaines avant son arrivée en France. Elle est, en 2006, l'inoubliable Joséphine Baker de Jérôme Savary, spectacle musical à l'affiche, partout dans le monde, pendant quatre ans. Registre vocal identique, grain de voix et phrasé qui rappellent Eleanora : la magnifique interprète se rapproche au plus près de la personnalité vocale de son modèle. Son talent scénique, son énergie, son charme, sa fantaisie, son humour transportent, entre chorus et impros de l'orchestre, dans le répertoire des incontournables et titres parfois moins connus de Billie Holiday, ressuscitent cette véritable diva du jazz. **Une performance époustouflante, bluffante !**

Dimanche 17 septembre

17h30 - Centre de Congrès de l'Etoile
RHODA SCOTT LADY QUARTET

Figure de proue du jazz au féminin, Rhoda Scott est une véritable légende. Accueillir Rhoda Scott Lady Quartet sur la scène du Gréoux Jazz Festival est un rare privilège. À 13 ans Rhoda accompagne une chorale. À 16, elle entre au Westminster Choir College, dans la classe d'orgue, découvre les pièces de Jean-Sébastien Bach. Elle quitte cette institution pour travailler, mais continue de jouer à l'église. Rhoda fonde son propre groupe à 20 ans, s'inscrit au Manhattan School Of Music, en sort diplômée. Considérant qu'elle a encore beaucoup à apprendre, Rhoda Scott traverse l'Atlantique pour suivre l'enseignement de Nadia Boulanger au Conservatoire Américain de Fontainebleau. Elle forme en 2004, pour le festival de Vienne, un premier quartet féminin, désormais composé de Lisa Cat-Berro, sax alto, Sophie Alour, sax tenor et Julie Saury, batterie. Rhoda Scott Lady Quartet, c'est du groove, du blues, du swing à l'infini. C'est le mythe vivant de l'orgue Hammond.

DÎNER JAZZ OFF

Les dîners jazz auront lieu dans des établissements de l'Amicale des Hôteliers et Restaurateurs chaque soir à 19h45. Réservations directement auprès des restaurateurs.

> BAKÉLITE DUO

Lundi 04/09 : Odalys/La Source
07 71 10 04 86

Mardi 05/09 : La Marmite Provençale
04 92 77 66 62

Mercredi 06/09 : Le Chemin Neuf
04 92 78 01 06



Avec Bakélite Duo, Karim Tobbi et Patrick Ferné proposent des chansons du répertoire américain des années 20 aux années 50, autant de pépites, de standards du jazz, du blues, du swing, et quelque vieux clypso, immortalisés par les plus grands, de Harry Belafonte à Sinatra en passant par Billie Holiday...

> JEAN-FRANÇOIS BONNEL & AUGUSTE CARON

Judi 07/09 : Villa Castellane
04 92 78 00 31

Vendredi 08/09 : La Terrasse des Marronniers – 04 92 74 23 24

Samedi 09/09 : Villa Borghèse
04 92 78 00 91



Incarnation même d'une musique universelle, sans aucune frontière, cet improbable duo s'empare avec bonheur du répertoire des débuts du jazz, de la Nouvelle-Orléans à Harlem. Ce duo d'exception, pétri de musicalité et d'authenticité entraîne le public dans le sillage de ces compositeurs et interprètes qui ont écrit la légende du jazz.

> ANDREA CAPARROS & EMILE MELENCHON

Vendredi 08/09 : Hôtel-restaurant Les Alpes – 04 92 74 24 24



La musique, teintée de couleur Brasil, coule dans les veines d'Andrea Caparros, fille d'une chanteuse carioca et d'un père jazzman. Sa voix, mélodieuse, envoûtante, est en parfaite harmonie avec les accords généreux et subtils de la guitare d'Emile Melenchon.



GRÉOUX JAZZ FESTIVAL

Du 13 au 17 septembre 2023

Centre de Congrès L'Etoile - salle Giono
8, avenue Pierre Brossolette 04800

Gréoux-les-Bains - Parkings gratuits à proximité

Renseignements : 04 92 78 01 08

INFOS TARIFS CONCERTS FESTIVAL : Plein tarif : 20€ du 13 au 16 septembre et 30€ le 17 septembre - Tarif réduit : 16€ du 13 au 16 septembre et 24€ le 17 septembre (demandeurs d'emploi, moins de 25 ans, groupes à partir de 10 personnes, Comités d'entreprises sur justificatif) - Gratuit pour les moins de 12 ans.

Tarif 3 concerts au choix du 13 au 16 septembre : 51€ au lieu de 60€ - Tarif 4 concerts du 13 au 16 septembre : 64€ au lieu de 80€ - Tarif pour les 5 concerts : 85€ au lieu de 110€

BILLETTERIE : • Dès le 1er juin 2023, les ventes de billets sont assurées par les Bureaux d'Information Touristique de : Gréoux-les-Bains, Manosque, Oraison, Quinson, Riez et Valensole • Sur place, 45 minutes avant le concert selon les disponibilités • En ligne, voir modalités sur notre site : greouxjazzfestival.com

AUTOMNE MUSICAL 8^E ÉDITION

DU 5 AU 14 OCTOBRE 2023

DES ÉMOTIONS A PARTAGER !



GRÉOUX-LES-BAINS

L'Ensemble Instrumental Provence Verdon ainsi que l'Office de Tourisme du Pays de Manosque vous proposent pour cette 8^e édition une rendez-vous musical d'exception en immersion au sein des plus grands chefs-d'œuvre de la musique de chambre. Musiciens et solistes de renom ont répondu présent...

CONCERTS ET MASTER CLASS

Ce rendez-vous devenu désormais incontournable vous propose une programmation avec six concerts, trois jours de master-class, un film musical, une journée d'animation et une exposition-concert sur la harpe. D'ailleurs cet instrument sera mis à l'honneur avec la présence du soliste Fabrice Pierre, concertiste international. Au violon cette fois, c'est un autre concertiste international qui sera présent pour l'occasion : David Castro Balbi.



Jeudi 5 octobre

18h30 - Église ND des Ormeaux

15 € (gratuit pour les moins de 18 ans).

Concert d'ouverture : « Quatuor Fenris »

Depuis sa création en 2012, le Quatuor Fenris ne cesse d'étonner les grandes scènes, lauréat du concours « tremplin de la Philharmonie » de Paris il interprétera à Gréoux-les-Bains l'opus 76 n°4 « Lever de soleil » de Joseph Haydn, et le Quatuor à cordes n°8 (opus 110) de Dimitri Chostakovitch. Le Quatuor Fenris offrira ensuite quelques « surprises finales » afin que tout le monde trouve son compte dans ce concert d'ouverture.

Du vendredi 6 au dimanche 8 octobre

de 9h30 à 12h et de 14 à 17h

Chapelle Saint-Sébastien

Entrée libre

« Master-class » de Fabrice Pierre

Figure de premier plan du monde musical, le harpiste international Fabrice Pierre prodiguera ses conseils à huit étudiants sélectionnés, désireux d'embrasser une carrière musicale (avec le soutien de l'Instrumentarium Lyon et Healy - Salvi). L'occasion de (re)couvrir un instrument « fascinant et diabolique », emblématique du



début du 20^e siècle en France.

Dimanche 8 octobre

18h30 - Église Notre-Dame des Ormeaux

Entrée libre

Concert de la master-class, avec la participation des étudiants

A noter qu'en deuxième partie de ce concert, Nora Lamoureux et Fabrice Pierre proposeront un duo de harpes.

Lundi 9 octobre

17h - Centre de Congrès l'Etoile, salle Morucci

Entrée libre

Conférence concert : histoire et évolution de la harpe avec Nora Lamoureux

L'occasion de découvrir les subtilités de cet instrument magique et de son répertoire, grâce au talent de cette virtuose, professeur au Conservatoire d'Aix-en-Provence.

Mardi 10 octobre

18h30 - Église Notre-Dame des Ormeaux

15 euros (gratuit pour les moins de 18 ans)

Prestige de la harpe, par Fabrice Pierre, avec l'Ensemble Instrumental Provence Verdon

Le soliste Fabrice Pierre, invité prestigieux du festival, sera l'animateur de ce concert « prestige » qui proposera des morceaux de Bizet, Ravel, Debussy et De Falla. Le compositeur espagnol sera en effet associé au grand répertoire français de la harpe pour un programme tout en raffinement.

Mercredi 11 octobre

20h30 - Centre de Congrès l'Etoile,

en partenariat avec Ecociné Verdon

8 euros

« West Side Story »

L'œuvre de Steven Spielberg (oscar du meilleur film en 2021) raconte l'histoire légendaire d'un amour naissant, sur fond de rixes entre bandes rivales dans le New York de 1957.

Jeudi 12 octobre

18h30 - Église Notre-Dame des Ormeaux

15 euros (gratuit pour les moins de 18 ans)

Chefs d'œuvre de la musique de chambre, quintessence de l'écriture musicale

Mozart (quintette clarinette et cordes K581) et Schumann (quintette piano et cordes opus 44) seront à l'honneur avec deux œuvres qui figurent parmi les plus belles pages de ces génies disparus précocement. Elles seront interprétées par les solistes de l'Ensemble Instrumental Provence Verdon : Olivier Lechardeur (piano), Daniel Paloyan (clarinette), Bernard Mauppin (violon), Joëlle Mauppin (violin), Stéphanie Bayle (alto) et Florian Laforge (violoncelle).

Samedi 14 octobre

18h30 - Église Notre-Dame des Ormeaux

18 euros (gratuit pour les moins de 18 ans)

Concert de clôture « Jean-Sébastien Bach, l'art du concerto »

Dans ces dialogues entre solistes et orchestre, Jean-Sébastien Bach nous livre ses plus belles idées au travers d'une musique qui reste d'une bouleversante actualité. Elle sera servie par le merveilleux violoniste David Castro Balbi, qui a déjà enthousiasmé le festival 2022 avec les saisons de Vivaldi. Olivier Lechardeur, pianiste concertiste tant apprécié par tous sera le soliste du grand concerto n°1. Au programme : le 3^e concerto Brandebourgeois BWV 1048 pour orchestre, le concerto pour violon et orchestre en la mineur BWV 1041, le concerto pour violon et orchestre en mi majeur BWV 1042, le concerto pour piano et orchestre en ré mineur BWV 1052, et le concerto pour 3 violons et orchestre en ré majeur BWV 1064.



8^e AUTOMNE MUSICAL

Du 5 au 14 octobre 2023

Billets en vente dans les Offices de Tourisme de Gréoux-les-Bains, Manosque, Oraison, Valensole, Riez, Esparron-de-Verdon et Quinson. Réservations également possibles en ligne sur durance-luberon-verdon.com
Renseignements : 06 85 64 74 76

Site : www.festivoix.fr

Possibilité d'acheter un « pass 4 concerts » à 45€ au lieu de 63€

FESTIVOIX AUX MÉES LE RENDEZ-VOUS EST DONNÉ À PARTIR DU 30 SEPTEMBRE !

Cette année encore le festival Festivoix vous propose 3 concerts aux différents registres en l'Eglise Notre Dame de l'Olivier des Mées. Des moments musicaux uniques à ne pas manquer. C'est le moment de réserver vos places.

FESTIVAL



LES MÉES

FESTIVOIX LES ORIGINES

C'est en 1990 qu'a été créé le 1^{er} Festival de musique dans la cité des célèbres « Pénitents » des Mées.

D'abord classique instrumental, il s'est orienté en 2001 vers les voix et a pris son nom définitif de **FESTIVOIX**, remportant un franc succès grâce à la qualité exceptionnelle de l'interprétation des artistes ayant animé les divers concerts. Festivoix a pour ambition de **vous offrir des œuvres de haut niveau**, à un tarif très abordable, afin d'ouvrir la culture à un large public. **Ce festival est composé de 3 concerts de différents registres : Gospel, Jazz, Musiques du monde, Polyphonies, Classique.**

PROGRAMMATION DU FESTIVAL

Tous les concerts se tiennent à 18h en l'Eglise Notre Dame de l'Olivier.

30 SEPTEMBRE 2023

A VUCIATA :

4 chanteurs : polyphonies Corses

7 OCTOBRE 2023

BALKANES SEFARADES

4 chanteuses et un percussionniste
Chants Bulgares

14 OCTOBRE 2023

A VIVA VOCE :

20 chanteurs - ensemble vocal et piano
Programme sur des psaumes



FESTIVOIX

Les concerts se déroulent à 18 h en l'Eglise Notre Dame de l'Olivier

Tarifs : Entrée 14 euros – Gratuit jusqu'à 12 ans Abonnement pour les 3 concerts : 35 euros

Réservations : Office de Tourisme tél 04 92 34 36 38 - Billetterie ouverte le soir des concerts à partir de 17 h

Renseignements : 06 85 64 74 76 - Site : www.festivoix.fr



Le mois de septembre est toujours synonyme à Manosque du Festival Les Correspondances, cette nouvelle édition du festival s'annonce sous les meilleures auspices avec des lectures, de la musique, des rencontres et bien plus encore...

« LES CORRESPONDANCES » 25^e EDITION DU 20 AU 24 SEPTEMBRE

FESTIVAL



UNE PROGRAMMATION RICHE...

Comme tous les ans, c'est une programmation riche qui est prévue pour ce rendez-vous culturel de ce début d'automne. Cette année quelques surprises de "curieuses correspondances" parsèment le festival. Il s'agira de correspondre avec le cosmos avec Aram Kebabdjian ou encore d'entendre l'Odyssée au plus proche d'Homère en grec ancien lu et chanté avec Emmanuel Lascoux, d'observer les abysses avec David Wahl. Avec Marion Fayolle le dessin, le geste et la parole se croiseront avec malice et avec Adrianna Wallis nous découvrirons les histoires bouleversantes des lettres qui n'ont pu être acheminées faute d'adresse exacte (et que La Poste conserve), Enfin avec

le Montréalais Alain Farah et la Dignoise Nathalie Quintane c'est un échange épistolaire transatlantique qui a été engagé et sera dévoilé.

Ces surprises n'empêcheront pas d'explorer comme tous les ans la rentrée littéraire qui pour cette année fait la part belle aux livres qui puisent dans la mémoire familiale...

Il y aura aussi **beaucoup de musique pour cette édition anniversaire** avec notamment les concerts littéraires... On n'oubliera pas non plus les grandes lectures...

Bref ce sont 5 jours tournés autour des livres, des mots qui vous attendent...



LES CORRESPONDANCES
Du 20 au 24 septembre 2023

Programme complet sur
<http://correspondances-manosque.org>

« SANS VERGOGNE » HOMMAGE À GEORGES BRASSENS LE 29 SEPTEMBRE À GRÉOUX-LES-BAINS



GRÉOUX-LES-BAINS

Pour cette fin septembre, les Soirées de l'Etoile vous propose « Sans Vergogne », un concert hommage à Georges Brassens. Pour l'occasion, deux musiciens jouent le répertoire de Brassens augmenté d'une certaine transe instrumentale. Un voyage familial et troublant.

LE CONCERT

Tous deux compositeurs et instrumentistes, Martin Béziers et Rémy Jouffroy sévissent ensemble depuis plusieurs années. Improvisateurs et arrangeurs, sérieux et bordéliques, respectueux et irrévérencieux, ils sont comme l'étaient les punks des origines, érudits et à jamais débutants. **Attachés à l'instant plus qu'à l'idée, ils transforment sans profaner l'œuvre d'un monstre sacré partageur et partagé.** Né presque par hasard au détour d'un after théâtral, **ce projet suscite depuis ses débuts l'enthousiasme du public et des professionnels.** Ils ont à leur actif plusieurs prestations remarquées, notamment dans des festivals renommés dédiés à l'œuvre de Brassens (Festival Brassens de Charavines, Brassensades de Pirey, Les Fils de Georges). L'adaptation peut paraître douteuse, tant l'œuvre suscite de vénération. **Dans leur hommage au monsieur à la moustache, Martin et Rémy préfèrent l'adaptation à l'imitation,**

mêlant librement les couleurs blues aux textes crus, swingent ou asseyent les chansons dans de lentes rythmiques médiévales. Il ne s'agit pas de s'éloigner volontairement pour mieux se démarquer, mais d'accorder à l'œuvre le même respect que l'on se voue à soi, de jouer avec la même honnêteté que celle qui fait bouillir les textes de Brassens.

Complices d'une scène rock, psychédélique, avec le groupe Fantasticus, Martin et Rémy sont d'une simplicité non feinte. **L'audace n'est ni plus ni moins que de chanter Georges Brassens, en incorporant ça et là leurs inspirations et compositions personnelles, sans vergogne.**



« Sans Vergogne »
(musique - hommage à G. Brassens)
Vendredi 29 septembre - 20h30
Centre de Congrès de l'Etoile
Gréoux-les-Bains
Tarif 16 € (tarif réduit 13 €,
gratuit pour les moins de 12 ans)
Billets en vente dans les Offices
de Tourisme de Gréoux-les-Bains, Ma-
nosque, Oraison, Quinson,
Riez, Valensole et en ligne sur
durance-luberon-verdon.com

Le samedi après-midi ce sont les balèti de Pauline pour danser sur la placette à Pauline. Le dimanche après-midi ce sont plutôt des concerts "détente" qui sont programmés. Alors notez les dates : le dimanche 10 à 16h et le samedi 16 septembre à 16h pour un concert-bal en plein air !

DEUX AMBIANCES, DEUX DATES POUR LES MUSIQUES À PAULINE À GRÉOUX LES BAINS



GRÉOUX-LES-BAINS

MARTINE ET RITON - 10 SEPTEMBRE À 16H

Bien connu dans le département, ce duo complice qu'est "Martine et Riton" revisitent avec beaucoup de talent et d'humour la chanson française. Accordéon, guitare, percussions, voix sont au rendez-vous pour des chansons intimistes et festives. De Colette Magny à Yves Jamait, en passant par Michèle Bernard, Bernard Dimey, La Rue Kétanou, HK et les Saltimbanques, ils nous entraînent dans un récital aussi émouvant qu'énergique ! « De la chanson qui fait du bien », nous disent-ils... et ils ont mille fois raison avec ce beau voyage enchanté !



ENTRE NOUS - 16 SEPTEMBRE À 16H

Concert-Bal en plein air. René à l'accordéon, Nicolas à la guitare basse, Dominique à la batterie, Alain à la guitare & Jean-Christophe au chant, vous proposent 1 répertoire basé sur des musiques dansantes composées d'un mélange de musette et de variétés.

Manifestations en accès libre. Toutes les animations musicales sont reportées en cas de mauvais temps annoncé.

DÉCOUVREZ L'OASIS DE SÉRÉNITÉ AU SPA NUXE® DE L'HÔTEL VILLA CASTELLANE

Avec la rentrée et la reprise du "train-train" quotidien, la rentrée n'est pas de tout repos et on a parfois besoin de lâcher prise pour tenir le coup jusqu'à la fin de l'année. Avouez qu'un moment de détente serait plus que bienvenu pour se ressourcer. Et bien, le Spa Nuxe® de l'Hôtel Villa Castellane à Gréoux-les-Bains est l'endroit idéal...

GREOUX-LES-BAINS



DÉTENTE ABSOLUE...

Cela fait maintenant quelques mois que l'Hôtel Villa Castellane a ouvert les portes de son Spa Nuxe® véritable oasis de sérénité... C'est une échappée vers le bien-être ultime qui vous attend au cœur de l'hôtel, où le Spa Nuxe® vous ouvre les portes d'un monde de détente et de raffinement. Que vous séjourniez à l'hôtel ou que vous souhaitiez simplement vous offrir une parenthèse de relaxation, venez vivre une expérience unique.

L'équipe de praticiennes vous accueille dans un espace contemporain aux lignes épurées de 300 m², entièrement dédié à votre bien-être.

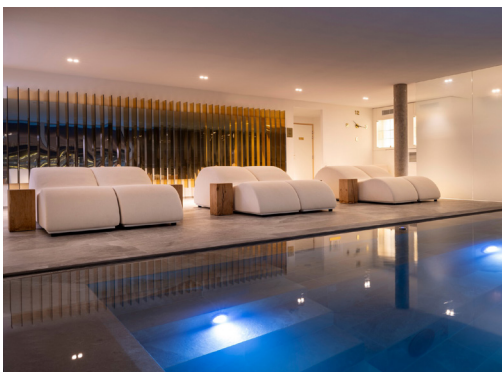
Pour trouver la sérénité et vous détendre, vous pourrez alterner entre le hammam et la piscine avec jets hydromassants. Pour compléter le tout, vous pourrez profiter pleinement de l'espace tisanerie.

CARTE DES SOINS SPA NUXE®

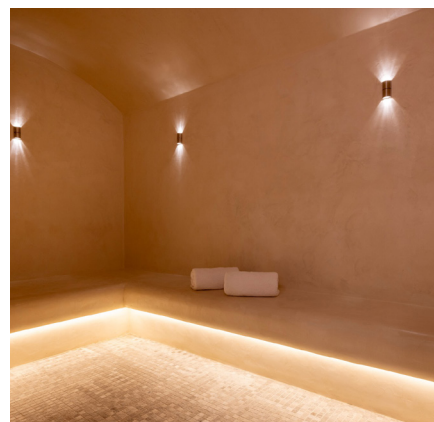
L'espace Spa de l'Hôtel Villa Castellane propose une large carte de soins aussi bien pour le corps que pour le visage. Tous les produits utilisés par les praticiennes sont estampillés Nuxe® ce qui vous garantit des produits de qualité respectueux non seulement de la nature mais aussi de votre peau puisque les actifs contenus dans les produits sont d'origine naturelle.

Pour compléter votre moment de détente au Spa, vous pouvez réserver l'un des nombreux soins proposés pour prendre soin de vous...

Que vous ayez envie d'un massage relaxation plantaire, d'un massage du dos, crânien, ayurvédique, californien ou encore que vous soyez une future maman, vous aurez le choix pour vous détendre. Les gommages sont aussi proposés par les équipes : énergisants ou nourrissants à vous de faire votre choix !



VILLA
CASTELLANE
HÔTEL | SPA | RESTAURANT



Les soins du visage vont permettre à votre peau de retrouver son éclat et une bonne mine. N'hésitez pas à consulter la carte des soins, vous trouverez certainement le soin qui correspond le mieux à vos attentes. .

OFFRES SPÉCIALES

Dès ce mois de septembre et jusqu'au 6 novembre, le Spa Nuxe® de l'Hôtel Villa Castellane vous propose des offres spéciales pour profiter d'une détente absolue.

> OFFRE DUO

Si vous avez envie de profiter en Duo et de découvrir cet oasis de détente, saisissez l'occasion : pour un accès d'une heure au spa à 25€ acheté, une remise de 50% est appliquée pour la personne qui vous accompagne !

> OFFRE NOCTURNE SPA

Tous les vendredis soir de 20h à 22h, c'est Nocturne au Spa ! Vous allez pouvoir vous détendre pour terminer la semaine et commencer le week-end dans de bonnes conditions. Pour 65€ par personne pendant 2h, faites le vide et relaxez vous. Petit plus, une coupe de champagne vous sera offerte.

Réservez-vite!



SPA HÔTEL VILLA CASTELLANE
171 avenue des Thermes
04800 Gréoux-les-Bains

Réservation : 04 13 37 46 20
www.villa-castellane.fr

L'HEURE DE LA RENTRÉE A SONNÉ AU CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR !



DIGNE-LES-BAINS

La nouvelle saison culturelle de Digne-les-Bains est lancée, avec une programmation diversifiée au Centre culturel René Char et au Palais des Congrès. Du théâtre, des concerts, de l'humour, de la danse, des spectacles à voir en famille... il y en aura pour tous les goûts. Place à l'évasion, aux fous rires, à l'émotion, et à la magie du spectacle vivant !

QUELQUES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER POUR CETTE PREMIÈRE PARTIE DE SAISON

EN OCTOBRE...



GABRIEL SAGLIO [chanson métissée]

Samedi 7 octobre - 20H30 - Palais des Congrès
Entrée libre (réservation conseillée à partir du 25/09/23)

Lua. Gabriel Saglio, artiste complet, nous offre une musique généreuse et festive. Cet élégant voyageur accompagné de ses musiciens vient rencontrer les influences du Cap Vert, de l'Angola ou encore de la Guinée Bissau pour un résultat au croisement de la chanson française et de la World musique. Une soirée placée sous le signe des saveurs exotiques et des corps qui se déhanchent.

«*Quel drôle d'oiseau que ce chanteur francophone à la voix cassée et au charisme évident*» Télérama

www.gabrielsaglio.fr

https://www.youtube.com/watch?v=S_pU_mNCbeQ

CONCERT OUVERTURE
DE SAISON !

B.A.BA DE LA CHANSON [musique]

Vendredi 13 octobre - 20H30 - Palais des Congrès

Tarifs de 18 € à 6 €

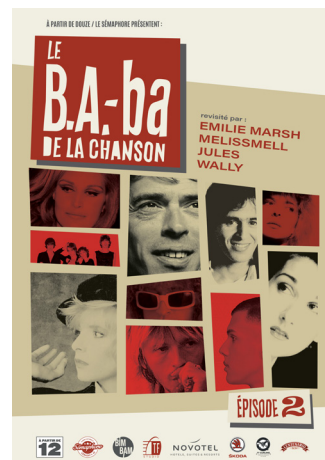
Jules revient à Digne accompagné de quatre interprètes fabuleux, Émilie Marsh, Melissmell, Wally et Nino Bonsoir, et aussi par ses musiciens talentueux pour le plus grand bonheur du public.

Préparez-vous donc à reprendre à cœur et à cri les plus belles ou les plus dingues chansons de Christophe en duo avec la Compagnie Créole, de Francis Cabrel accompagné par Dalida à la guitare électrique ...

Une anthologie de la chanson française à ne rater sous aucun prétexte !

www.apartirde12.com

https://www.youtube.com/watch?v=fdE2nkcX__4



SAISON 23 24 D'ÉTÉ
DIGNE-LES-BAINS

GABRIEL SAGLIO

CONCERT

CHANSON

SAMEDI 7 OCT. 20H30

PALAIS DES CONGRÈS DIGNE-LES-BAINS

ENTRÉE LIBRE
INFOS - 04 92 30 87 10

EXPLORATRICE DIGNE-LES-BAINS DE CULTURES

SAISON 23 24 D'ÉTÉ
DIGNE-LES-BAINS

B.A.BA DE LA CHANSON

CONCERT

MUSIQUE

VENDREDI 13 OCT. 20H30

PALAIS DES CONGRÈS DIGNE-LES-BAINS

TARIFS de 18 € à 6 €
INFOS - 04 92 30 87 10

EXPLORATRICE DIGNE-LES-BAINS DE CULTURES

SAISON 23 24 D'ÉTÉ
DIGNE-LES-BAINS

LES FATALS PICARDS

CONCERT

ROCK

VENDREDI 17 NOV. 20H30

PALAIS DES CONGRÈS DIGNE-LES-BAINS

TARIFS de 18 € à 6 €
INFOS - 04 92 30 87 10

EXPLORATRICE DIGNE-LES-BAINS DE CULTURES

EN NOVEMBRE...



LES FATALS PICARDS [rock]

Vendredi 17 novembre - 20H30 - Palais des Congrès
Tarifs de 18 € à 6 €

Le Syndrome de Göteborg. Les Fatals Picards ont le syndrome de Göteborg. Rassurez-vous, point n'est question ici d'un nouveau variant, mais plutôt d'un étrange phénomène qui fait dire tout haut ce que l'on pense tout bas. Fidèle à cet ADN qui fait l'originalité du

groupe depuis l'an 2000 - une combinaison unique faite d'humour, de rock, de chanson française, d'énergie et d'engagement ...

« **Les fatals picards enflamment la scène !** » Le Républicain Lorrain

www.fatalspicards.com

<https://youtu.be/3C2CSkpkOJY>

EN DÉCEMBRE...

MARION ROCH [chanson]

Vendredi 1^{er} décembre - 20H30 - Centre Culturel René Char
Tarifs de 18 € à 6 €

Coup de cœur de l'Académie Charles Cros 2020

Véritable diamant brut et concentré d'énergie à l'émotion palpable, Marion Roch plante son regard dans le vôtre et vit, chante, scande de façon presque viscérale ses textes d'une intensité rare de cette voix rocailleuse... puissante.

« **Une Edith Piaf 2.0, Barbara qui aurait mangé du Hip-Hop et qui se serait mise au slam [...] Les mots sont forts, sont puissants, ils nous touchent au cœur directement** » France 3 Bourgogne Franche-Comté

www.marionroch.com



FARY [humour]

Mardi 12 décembre - 20H30 - Palais des Congrès
Tarifs de 37 € à 25 €

« **Aime-moi si tu peux** »

Découvert notamment sur la scène du Jamel Comedy Club, Fary rencontre de suite un franc succès. Depuis il enchaîne les projets et les collaborations, que ce soit en tant qu'humoriste, producteur, acteur ou encore animateur de télévision. Dans son dernier one man show « Aime-moi si tu peux », il aborde avec subtilité les thèmes qui lui sont chers :

Le couple, L'Amour, la société. Et c'est toujours aussi drôle !

« **Fary nous offre un spectacle rafraîchissant, tendre et surprenant.** » Franceinfo Culture

<https://youtu.be/F5AmnRbMBy8>



SAISON CULTURELLE 23 24 DIGNES LES-BAINS

MARION ROCH

CONCERT

CHANSON

VENDREDI 1^{ER} DÉC. 20H30

CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR DIGNES-LES-BAINS

TARIFS de 18 € à 6 €
INFOS - 04 92 30 87 10

EXPLORATRICE DIGNES DE CULTURES

SAISON CULTURELLE 23 24 DIGNES LES-BAINS

FARY

HUMOUR

STAND-UP

MARDI 12 DÉC. 20H30

PALAIS DES CONGRÈS DIGNES-LES-BAINS

TARIFS de 37 € à 25 €
INFOS - 04 92 30 87 10

EXPLORATRICE DIGNES DE CULTURES

MAIS AUSSI DANS LE CADRE DU OFF

EPITHELIUM(S)

[danse]

Mercredi 20 septembre

19h - Centre culturel René-Char
8 € et 5 € pour les - de 12 ans, cartes soleil et lavande (billetterie le jour même)

« La peau

Fragile frontière entre soi et le monde...

Se laisser traverser pour revenir à soi

Autrement

Peut-être...»

Spectacle au profit de l'association Solidarités Afrique Alpesdu Sud (SAAS), pour financer la construction de classes dans un village de brousse au Sénégal.

PENSEZ À VOUS ABONNER !



Une formule d'ABONNEMENT qui offre de nombreux avantages. C'est simple et sans engagement !



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@digneslesbains.fr

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

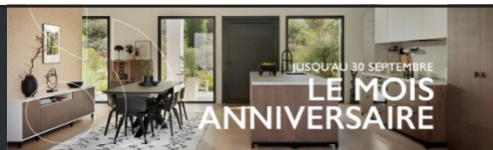
DU 1^{ER} AU 30 SEPTEMBRE PROFITEZ DES OFFRES DU MOIS ANNIVERSAIRE CHEZ SCHMIDT MANOSQUE



MANOSQUE

Cette année encore, à l'occasion du mois anniversaire, Schmidt Manosque vous réserve des offres exceptionnelles du 1^{er} au 30 septembre. Et ce n'est pas tout...; en avant-première, nous vous dévoilons les nouveaux projets de votre enseigne qui évolue pour vous proposer le meilleur...

HOME SCHMIDT HOME



DU 1^{ER} AU 30 SEPTEMBRE 2023 - NOTRE MOIS ANNIVERSAIRE !

En septembre, pour toute cuisine achetée, le 4^e appareil électroménager pour 1 €(*) de plus, parmi une vaste sélection à découvrir en magasin !

VOTRE 4^E ÉLECTRO* à 1€
Du 1^{er} au 30 septembre 2023

VOIR LA SÉLECTION
DES ÉLECTROS ÉLIGIBLES

3+1



SAMSUNG



Miele



BOSCH



Hotpoint

Le Chai

AEG

smeg
design & technologie

Airforce

*Le produit le moins cher des 4 pièces choisies

LES + DE SCHMIDT

► **Dernière ligne droite pour une belle cuisine ou un beau dressing livrée avant Noël !**

Profiter des offres du mois de septembre c'est aussi la garantie d'avoir son projet d'aménagement livré avant Noël !

De nombreux avantages à découvrir en magasin, sont cumulables !

► **Coup de pouce : Des solutions de financement existent !**

Paiement des acomptes en 3 fois, proposition de crédit à taux préférentiel, règlement à tempérament. Sollicitez-nous !

► **Engagement de la marque : meilleur rapport qualité-prix**

La charte garantit aux clients les prix les plus justes par le remboursement de la différence à implantation et meubles comparables !



VOTRE MAGASIN SCHMIDT ÉVOLUE...

**Prochaine étape de votre magasin
Schmidt à Manosque**

Toutes les nouveautés ont été exposées et c'est le cellier dissimulé derrière l'aménagement toute hauteur avec sa porte intégrée qui vous plaît le plus avec le coin salon !

A l'automne, une nouvelle zone de choix plus design et contemporaine avec une variété et mixité de matériaux pour mieux vous projeter va voir le jour !

Vous êtes de plus en plus nombreux à nous solliciter pour du clé en main et nous sommes à même de vous garantir la qualité de nombreux intervenants pour la rénovation intérieure menuisier pour le vitrage, carreleur, peintre, électricien, plombier...).

SCHMIDT MANOSQUE

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

Tél. 06 67 06 83 90 - Lundi : 9h30 - 12h30 / 14h00 - 16h00

Du mardi au vendredi : 9h30 - 12h30 / 14h00 - 18h30 - Samedi : 10h00 / 18h00

Facebook : @SchmidtManosque



HOME SCHMIDT HOME

DES ESPACES DE VIE POUR TOUTE LA MAISON



PRENEZ
RENDEZ-VOUS
EN LIGNE OU DANS
VOTRE CENTRE CONSEIL !

SCHMIDT
273 avenue du 1^{er} Mai - 04100 Manosque
06 67 06 83 90
www.homedesign.schmidt



JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE

LE MOIS ANNIVERSAIRE

Jusqu'au 30 septembre, profitez de
NOS OFFRES DU MOIS



› Votre 4^{ème} appareil électroménager
pour 1€ de plus*



› Aménagez vos espaces de rangement grâce à
nos tiroirs de dressing offerts.*



› Surclassez votre cuisine avec une remise de
7% sur l'Inno'quartz.*



› Aménagez vos espaces de rangement grâce à
nos étagères coulissantes offertes.*

JUSQU'À 1500 € OFFERTS*

sur vos projets cuisine,
rangement et salle de bains



EN SEPTEMBRE, ON RÉGALE VOS PAPILLES AU CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS !

La fin de la saison estivale approche mais pour autant l'équipe du Casino continue de vous faire plaisir.. En effet pour ce mois de septembre et pour cette année exceptionnelle, puisque le groupe Partouche fête ses 50 ans, ce sont vos papilles qui vont être mises en émoi !



GRÉOUX-LES-BAINS



Après avoir passé un été en musique avec des repas dansants, des dîners concerts etc... le mois de septembre vous promet de faire pétiller vos papilles avec **LE MOIS QUI RÉGALE VOS PAPILLES !**

PETIT DEJ', GOÛTER, APÉRO...

Que vous soyez du matin, de l'après-midi ou plutôt du soir, vous allez quoiqu'il arrive pouvoir en profiter et cela du 1^{er} septembre au 30 septembre.

Le petit Dej'

C'est dès 10h le matin et jusqu'à 12h du lundi au vendredi que le petit dej' vous sera offert lors de votre venue au casino. L'équipe met les petits plats dans les grands rien que pour vous !

Une petite soif ?

Alors que vous allez tenter votre chance sur les différentes machines à sous, vous allez pouvoir étancher vos petites soifs avec **les softs offerts tous les jours du lundi au vendredi de 10h à 17h**. L'équipe sera ravie de vous servir une boisson (sans alcool) bien fraîche pour votre plus grand plaisir.

Une pause goûter....

Il faut dire que lorsque l'on essaie de remporter le jackpot sur les différentes machines à sous, l'adrénaline peut parfois ouvrir l'appétit surtout à l'heure du goûter. Une collation sucrée vous aidera à terminer l'après-midi en douceur. **Notez que le goûter est offert aux joueurs uniquement les dimanches après-midi à 16 h**. Soyez à l'heure !

Fin de journée et apéro !

Petit déjeuner, goûter...que manque t-il pour terminer la journée en beauté ? L'apéro bien sûr !

Toute la semaine **du lundi au vendredi de 18h à 19h une assiette apéro vous sera proposée par l'équipe...** Une chose est certaine, vos papilles vont adorer !

L'APÉRO DU PATRON !

Le vendredi 22 septembre à 18h c'est le patron qui régale avec L'APÉRO DU PATRON ! Ce dernier sera servi au bar des jeux. N'hésitez pas à vous renseigner auprès des équipes et surtout n'oubliez pas de noter la date dans votre agenda !

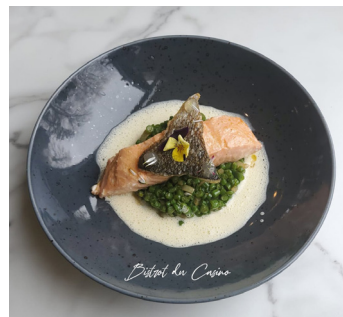
PETIT DEJ', GOÛTER, APÉRO, APÉRO DU PATRON... EN SEPTEMBRE LE CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS RÉGALE VOS PAPILLES !



BISTROT DU CASINO

Nous avons parlé du petit déjeuner, du goûter, de l'apéro, mais qu'en est-il de la pause déjeuner ou du dîner ? Et bien là encore, le Casino Partouche de Gréoux-les-Bains a la réponse avec **le Bistrot du Casino, ses menus et plats aussi beaux que bons !**

N'hésitez pas à venir en famille (l'accès au Bistrot est ouvert à tous et à toutes sans limite d'âge) ou entre amis pour profiter en terrasse d'un bon repas le temps d'un déjeuner ou d'une soirée dans une ambiance, à la fois chic et familiale. **Le chef et son équipe mettent un point d'honneur à travailler et mettre en valeur des produits frais de qualité.** D'autre part, notez que c'est toute l'année que le Bistrot du Casino met les petits plats dans les grands pour faire pétiller vos papilles !



CASINO PARTOUCHE

Avenue des Thermes
04800 Gréoux-les-Bains
Tél. 04 92 78 00 00

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

CASINO

GRÉOUX | LES BAINS

50 1973
2023
PARTOUCHE

**Apéro du Patron
vendredi 22 sept à
18h**

**Du 01 au 30
septembre**

Le mois qui régale

VOS PAPILLES

Petit déj, Gouter, Apéro, Softs offerts...
voir détails au bar des jeux*

 PARTOUCHE

*Dans la limite des stocks disponibles. Suivant calendrier établi répartissant les petits déjeuner, apéro et gouter jour par jour. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. 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

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

VIDE GRENIER DES SAPEURS POMPIERS DE VOLX-VILLENEUVE DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023



VIDE GRENIER...

Bien souvent quand la rentrée est là, on prend de bonnes résolutions, comme par exemple celle de vendre des objets, livres, bibelots et autres affaires dont on ne se sert plus et qui prennent de la place...Et bien cette année encore, après le succès de l'année dernière, l'Amicale des Sapeurs Pompiers de Volx-Villeneuve organise un grand vide grenier pour vous permettre, si vous êtes vendeur de vous débarrasser et si vous êtes chineur, de trouver la pépite...

C'est donc le dimanche 24 septembre de 7h à 18h au centre d'Incendie et de secours de Volx que ce vide grenier va se dérouler.

C'est encore le moment de réserver votre emplacement si vous souhaitez participer comme exposant. **Les places avec véhicules sont plus que limitées...** Il serait dommage de manquer l'occasion.

Toute la journée pour les exposants et chineurs, une buvette sera à disposition ainsi qu'une petite restauration avec merguez, chipos qui permettra de combler les petites faims...

Bien entendu et comme cela était déjà le cas l'année dernière, **tous les fonds récoltés ce jour-là seront au profit de l'Amicale des Sapeurs Pompiers.** Les profits seront employés tout au long de l'année pour le bon fonctionnement du centre de secours.

Tous les pompiers comptent sur vous....

VOLX

Tout comme l'année dernière l'Amicale des Sapeurs Pompiers de Volx-Villeneuve organisent en septembre un grand vide grenier. Que vous soyez exposant ou chineur retenez bien la date dans votre agenda : c'est le dimanche 24 septembre que cela se passe...



La convention tattoo organisée par Kustom Manosk et Immortal Karess se tiendra pour la 7^e année les 16 et 17 septembre 2023 à la Salle Osco Manosco de Manosque. Au programme, tatoueurs, pierceurs, concours...



CONVENTION TATTOO...

Vous ne savez peut-être pas exactement ce qu'est une convention tattoo et bien nous allons vous expliquer tout cela. En fait, c'est très simple, c'est comme un salon qui rassemble dans un même et unique endroit des artistes tatoueurs de tous horizons avec chacun leur style. En flânant dans les allées composées de stands, **vous allez pouvoir consulter les books, discuter de votre projet en direct avec les tatoueurs présents pour l'occasion.** Si vous avez une idée bien déterminée, si vous en êtes à l'étape de la réflexion avant de franchir le pas ou tout simplement **si vous avez envie de découvrir cet art, alors, il faut être présent les 16 et 17 septembre à Manosque.**

Comme toujours Kustom Manosque et Immortal Karess, salon de tatouage à Manosque, met un point d'honneur à vous offrir la possibilité de faire se rencontrer la grande famille de tatoueurs et des tatoués ou en passe de l'être !

Durant ces deux jours, vous pourrez donc venir à la rencontre des nombreux tatoueurs professionnels, pierceur et flâner devant les stands de bijoux, tatouages éphémères, vêtements et bien d'autres...

Comme à chaque édition, **un jury récompensera la plus belle réalisation effectuée durant le week-end...** Ne manquez pas ce moment pour **vous émerveiller devant le travail effectué par les véritables artistes que sont les tatoueurs professionnels...**

MANOSQUE

CONVENTION TATTOO MANOSCO INK , 7^E EDITION LES 16 ET 17 SEPTEMBRE 2023



MANOSCO INK 7
Samedi 16 et dimanche 17 septembre 2023
Salle Osco Manosco
570 Av. du Moulin Neuf - 04100 Manosque
Billetterie sur place :
5 € la journée / 7€ le week-end

16 & 17 SEPTEMBRE : DÉCOUVREZ LES JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE AUX MUSÉES DÉPARTEMENTAUX !

THÈME DE CETTE ANNÉE :
PATRIMOINE DU VIVANT,
PATRIMOINE DU SPORT



Le Musée de Préhistoire a préparé une série d'animations passionnantes autour de la thématique du tir et de la chasse. Rendez-vous au Préhistosite de 10h à 17h pour participer à des activités captivantes autour du tir à l'arc. Essayez-vous aux techniques ancestrales de chasse et découvrez l'histoire fascinante de nos ancêtres. Profitez de l'entrée gratuite au musée pendant tout le week-end, ainsi que d'un jeu de piste innovant qui explore les objets liés au tir à l'arc. Une manière ludique et éducative de parcourir le musée en famille. Le livret du jeu est disponible à l'accueil.

➤ Explorez la Grotte de la Baume Bonne

Si vous cherchez à explorer un trésor du passé, ne manquez pas l'opportunité de visiter la Grotte de la Baume Bonne. Cette grotte d'occupation datant de plus de 400 000 ans est classée Monument Historique. Les visites auront lieu le samedi et le dimanche en bordure du Verdon.



Les places sont limitées, alors réservez dès maintenant en appelant le 04 92 74 09 59. Prévoyez une durée de 4 heures, avec une marche de 2h30 aller-retour. Assurez-vous d'avoir de l'eau et des chaussures adaptées.

➤ Découvrez la Nouvelle Exposition : « NÉOLITHIQUE les villages de Chalain et Clairvaux, patrimoine de l'humanité »

Profitez de l'entrée gratuite pour découvrir la nouvelle exposition. Plongez 5000 ans en arrière et explorez le mode de vie des premiers agriculteurs des lacs de Chalain et Clairvaux dans le Jura.



IMMERGEZ-VOUS DANS LE PATRIMOINE VIVANT À SALAGON

Salagon et ses jardins vous accueillent pour une exploration enrichissante de ses trésors. Découvrez le prieuré du XIIe siècle, les expositions temporaires et les jardins ethnobotaniques qui témoignent de la relation entre l'homme et les plantes à travers les âges. Cette année, le musée présente une gamme diversifiée d'expositions, d'installations et d'animations pour tous les passionnés d'histoire, d'art et de nature.

➤ Ne manquez pas les expositions actuelles telles que « Jouets retrouvés », « Le Champ des possibles » et « L'Olivier, notre arbre ».

Explorez-les à votre rythme en visite libre ou participez aux visites guidées organisées tout au long du week-end. L'événement sera encore plus enrichissant puisque, en marge de son séminaire annuel ethnobotanique, Salagon célèbre les 20 ans de la convention UNESCO pour la sauvegarde du patrimoine culturel immatériel et les 70 ans de la fondation d'Alpes de Lumière, avec tables rondes sur l'évolution de la notion de patrimoine et une exposition inédite sur la riche histoire de la fondation, ses travaux d'études et de restauration du patrimoine de Haute-Provence

➤ Les animations pour le jeune public, comme les « Aventurières du temps perdu », offriront une expérience ludique avec du maquillage en déambulation le dimanche. De plus, un espace jeux et animations sera disponible le samedi après-midi et le dimanche toute la journée.



➤ Terminez le week-end en beauté avec trois concerts exceptionnels :

Samedi à 17h

• Concert-conférence « L'Après-Coup »
Jean François Vrod (violin, voix), Frédéric Aurier (violin, voix), Sylvain Lemêtre (Zarb, voix) et Cyril Isnart, anthropologue.

Samedi à 19h

• DJ Ed Nodda - Apéro mix avec le Cooksound Festival

Dimanche à 16h30

• Olivier Maurel / Bijan Chemirani
en duo Jazz et musiques du monde



Programmation détaillée sur
www.musee-de-salagon.com
Facebook @museesalagon
et Instagram @salagonmuseejardins



Musée de Préhistoire
des gorges du Verdon

Actualité du musée sur www.museeprehistoire.com
Facebook @MuseePrehistoireGorgesduVerdon,
twitter @MPrehistoire et Instagram @museeprehistoireverdon

Renseignements 04 92 74 09 59 – contact@museeprehistoire.com



Renseignements 04 92 75 70 50
info-salagon@le04.fr

ÇA Y EST, ON VOUS DIT TOUT (OU PRESQUE) SUR LA PROGRAMMATION DE LA RENTRÉE !



Venez vivre de nouvelles aventures musicales à La Capsule !



MANOSQUE

Nous débuterons cette saison **SAMEDI 30 SEPTEMBRE** avec la soirée de sortie d'album de Castlebravo (métal), une occasion de découvrir les talents prometteurs de la scène locale.

SAMEDI 30 SEPTEMBRE - 21H

La Capsule

► CASTLEBRAVO

Castlebravo est un groupe de métal de Manosque. Aux influences Thrash métal, Heavy Métal ou encore Grunge, leur son est unique et dégage une énergie explosive. À l'occasion de la sortie de leur premier EP, le groupe vous prépare un concert exceptionnel avec des titres inédits et featuring live avec en invités : Mira Deepfall et Azyd Azylum...



Nous mettrons également à l'honneur les jeunes artistes de la scène rap régionale avec non pas une mais **DEUX** soirées **RAP** à ne pas manquer :

SAMEDI 7 OCTOBRE À 21H

Les **6 artistes marseillais de La Frappe** découverts sur le Festival Marsatac partageront la scène avec Seel, jeune rappeur Valensoleis.



SAMEDI 4 NOVEMBRE À 21H

Place au « **Restricted Event Part2** » : le RDV rap du département avec Imojis Juanito, Req1, Maze...

SAMEDI 25 NOVEMBRE À 21H

► OPIUM DU PEUPLE + LITTLE VICIOUS MONKEYS

revisiteront les standards de la variété française à la sauce punk rock, dans une ambiance déjantée et électrique !



Pour les amateurs de danses latines, **une grande soirée salsa animée par Paolo Sarica** aura lieu **SAMEDI 2 DECEMBRE**, avec un concert **exceptionnel de DIABLOSON**.

La Cantine solidaire La Petite Marmite proposera pour l'occasion des assiettes de tapas à déguster sur place. RDV à 19h !



La petite salle du théâtre Jean le Bleu accueillera les concerts de **JARAVA** et **MADAM WAITS** pour des soirées plus confidentielles, aux sonorités méditerranéennes ou encore jazz New-Orleans... Sans oublier les **Voyages sonores de La Capsule** avec notamment **Dombrance** en goûter-concert pour les tous petits à l'occasion du Festival « Oh ! » organisé par DLVAgglo...

Enfin, pour clôturer cette année en beauté, **MANUDIGITAL** et **ASHKABAD** nous embarquerons dans une ambiance electro reggae pour un voyage musical brûlant...

► LES STUDIOS DE RÉPÉTITION ET D'ENREGISTREMENT

Nouveau ! Un coup de frais sur les studios pour des répétitions à la carte

Vous avez un groupe ou un projet solo ?

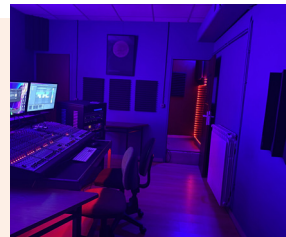
Vous souhaitez répéter dans un espace adapté et équipé ?

Prenez votre « Carte 30 heures » et réservez vite votre créneau !

La MJC dispose de 3 studios :

- Un **studio de répétition** dédié aux musiques amplifiées et équipé du backline (batterie, amplis, claviers, micros, sonorisation) ;
- Un **studio d'enregistrement** pour le maquettage et les prises de son ;
- Un **studio de MAO** (musique assistée par ordinateur) pour enregistrer en autonomie ses productions.

Renseignements, tarifs et réservations au secrétariat de la MJC.



Toute la programmation est à suivre sur Facebook et Instagram **@lacapsulemjc**
Profitez des tarifs préférentiels de la billetterie en ligne sur **Yurplan.com**
+ d'infos sur **www.mjc-manosque.fr / 04 92 72 19 70**

C'EST REPARTI POUR UNE NOUVELLE SAISON ET DE NOUVELLES ACTIVITÉS À LA MJC !

Qui dit septembre, dit reprise d'activités ! La MJC de Manosque vous propose de nouvelles activités et des événements à ne pas manquer pour toutes et tous. N'oubliez pas que la MJC est un lieu convivial qui favorise les échanges et le partage tout en vivant de nouvelles expériences culturelles, artistiques ou sportives...



MANOSQUE



DES ACTIVITÉS, ARTISTIQUES, CULTURELLES, SPORTIVES POUR TOUTES ET TOUS ET POUR TOUTES LES BOURSES SONT PROPOSÉES À LA MJC DE MANOSQUE



Pour cette nouvelle saison, l'équipe de la MJC, salariés et bénévoles, vous accueille pour de nouvelles aventures avec une offre renouvelée d'activités, d'expériences et d'événements conviviaux pour tous les âges, toutes les bourses et toutes les tendances.

L'échange et le partage des savoirs sont au cœur des pratiques culturelles, artistiques et sportives proposées.

Lieu de repères, lieu de repos, la MJC vous invite à décélérer, à vous éveiller à de nouveaux horizons, expérimenter de nouvelles sensations, à vivre de nouvelles émotions et faire de nouvelles rencontres... Laissez de côté l'urgence du quotidien qui prend trop souvent le pas sur l'essentiel de l'existence et libérez-vous un moment bien à vous pour enfin faire ce qui vous fait plaisir.

**Laissez-vous tenter, venez et testez !
L'essai est gratuit.**

LES ACTIVITÉS :

arts plastiques, dessin, peinture, petit-tout's, terre, ensemble vocal, polyphonies, technique vocale, capoeira, danse contemporaine, danses de couple, street jazz, yoga, gym-stretching-pilates, batucada, ukulélé, guitare, orchestre de guitares, théâtre, théâtre international bilingue, magie, modélisme ferroviaire, photo numérique, provençal.

LES NOUVEAUTÉS

➤ Zumba

Plus qu'un simple cours de danse, une séance de zumba requiert beaucoup d'efforts physiques permettant de travailler différentes parties du corps ainsi que l'endurance sur des rythmes latinos...

➤ Danses urbaines

Initiation et découverte des danses urbaines à travers plusieurs disciplines comme le popping, la house, le reggaeton ou la pop latine. Atelier articulé autour de chorégraphies où chacun peut trouver sa place.

➤ Langue et culture arabe

Apprendre à parler, à lire, à écrire, à comprendre la langue et la culture à travers différentes activités : comptines, jeux, écoutes, dialogues, recettes, repères géographiques, patrimoine culturel (artistes, histoire...).

➤ Langue et calligraphie chinoise

Syllabes en Pinyin et les 4 tons, caractères, vocabulaire, grammaire, exemples et exercices, calligraphie, découpe de papiers rouges...

➤ Activités parents- enfants

Créer des espaces et des temps de partage entre un enfant/adolescent et son parent, et permettre au binôme de se faire une bulle hors du quotidien et de la maison, pour appréhender leur relation sous un angle différent. Les ateliers dans leur dimension collective permettent la rencontre avec d'autres tandems, d'autres parents et d'autres enfants avec lesquels échanger. Ces ateliers parents-enfants peuvent se vivre à l'envie : participation active, observation, découverte, échanges, partage, plaisir, ces moments vous appartiennent.

- Activités parents enfants proposées **Capoeira, batucada, danse contemporaine**



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

BE HARMONY VOUS AIDE À ARRÊTER DE FUMER, PERDRE DU POIDS ET BIEN PLUS ENCORE...



MANOSQUE

Les Méridiens sont des canaux dans la Médecine Traditionnelle Chinoise dans lesquels LE QI, (l'énergie) peut circuler. Ils permettent une attribution et l'influence d'organes à travers la localisation de certains points à la surface du corps humain. L'Harmonythérapie obtient de très bon résultats et vous permettra de retrouver une vie saine.

L'HARMONYTHÉRAPIE QU'EST-CE QUE C'EST ?

Naïs responsable du centre Be-Harmony Manosque qui se situe au Pôle Santé La vista 04, Be-Harmony est un centre de laser anti-tabac, traitement des addictions et bien être **utilisant une technique basée sur l'art ancestral de l'acupuncture**. Le laser est posé sur des points d'acupuncture du pavillon de l'oreille. Celle-ci est reliée par les méridiens, a des organes et zone du cerveau, permettant d'agir sur des points bien précis.

Il est important de noter que la séance, d'une durée d'une heure, est **totalemtent indolore et sans effet secondaire**.



CENTRE DE LASER ANTI TABAC - MANOSQUE POUR QUOI ?

L'harmonythérapie propose plusieurs protocoles :

- > **Tabac** : Sevrage tabagique ou arrêt de la cigarette électronique. Dans la mesure où la personne montre une réelle détermination dans son arrêt et est prête à un sevrage, l'auriculothérapie est très efficace.
- > **Cannabis** : Sevrage Cannabis
- > **Poids** : Addiction du sucre, régulation de l'appétit, perte de poids. Le protocole remet en mouvement l'énergie interne en accord avec les énergies externes, et relance la circulation dans les méridiens favorisant ainsi le bon fonctionnement des organes.
- > **Stress** : Très efficace sur de nombreux problèmes émotionnels : anxiété, sommeil, souci, tristesse, angoisses, mal être... L'auriculothérapie permet de rééquilibrer les émotions et le mental .
- > **Ménopause** : Agit sur les ballonnements, les insomnies, l'anxiété, les maux de tête, les bouffées de chaleur, le grignotage...
- > **Insomnie** : Le protocole agit aussi sur le manque de sommeil, la dépression.

N'hésitez pas à contacter Naïs pour d'avantages d'explications, elle sera vous conseiller et vous proposera un suivi personnalisé. **Sachez que pour l'arrêt du tabac, la séance est "garantie 1an" en cas de rechute**". En arrêtant de fumer, vous agissez pour améliorer votre qualité de vie et votre santé. **Vous réduisez notamment les risques de cancer et de maladies cardiovasculaires et en parallèle vous faites des économies**. Un fumeur régulier dépense en moyenne 3600€ / an.

Libérez-vous, c'est le moment de franchir le cap pour changer de vie !



Depuis plusieurs mois d'ouverture du centre, grâce à cette méthode, Naïs a permis d'aider des personnes à arrêter de fumer, à perdre du poids et à se sentir mieux dans leur vie au quotidien.



Votre spécialiste du bien-être par traitement Laser



Arrêter de fumer, perdre du poids, gérer son stress... **des résultats efficaces dès la première séance !**

07 61 57 49 17
 beharmony.manosque@gmail.com
 www.be-harmony.fr

MSP LA VISTA
 260 Avenue Balise Pascal
 04100 Manosque

Sur présentation de ce coupon bénéficiez de
10% de remise sur votre séance*
Un seul coupon par personne valable pour une séance de traitement Laser dans votre centre Be-Harmony de Manosque

LA PETITE MARMITE : CANTINE PARTICIPATIVE OUVERTE À TOUS, FAIT SA RENTRÉE LE 6 SEPTEMBRE

Après un repos estival bien mérité pour les bénévoles, la Petite Marmite, cantine participative ouverte à tous reprend du service dès le 6 septembre. Mais au fait connaissez-vous le principe de ce lieu convivial qui permet non seulement de se restaurer mais aussi de tisser des liens avec des personnes de tous horizons ?



MANOSQUE

LA PETITE MARMITE LE CONCEPT

C'est en 2018, après une consultation des habitants de Manosque que l'aventure de la Petite Marmite commence... **L'idée était de créer un lieu convivial où tout un chacun pourrait venir le midi prendre un repas chaud équilibré, à un coût réduit qui permettrait en même temps de tisser des liens sociaux entre des personnes de tous horizons.** C'est alors qu'est né le concept de cantine participative !

Les bénévoles se sont attelés à la recherche d'un local, d'un nom, à déterminer le type de cuisine et définir plus précisément le concept, tout cela de manière collective. **Une fois que tout a été mis sur les rails, la Petite Marmite a été inaugurée le 8 novembre 2018 au 50 rue du Tribunal à Manosque.**

Ce besoin a été identifié par Claire Mossa, animatrice de réseaux de solidarité au sein du Secours Catholique - Caritas France. Cette activité, qui va bientôt fêter ses 5 ans, fait partie des projets de développement social de cette même association. Elle est subventionnée en partie, pour ses frais de fonctionnement, par le Contrat de ville de Manosque.

La Petite Marmite se définit comme étant une « cantine participative ». Ouverte du mercredi au vendredi (uniquement le midi), une équipe de bénévoles cuisine. **Le chef du jour concocte le menu avec l'aide de deux commis. Une autre équipe s'occupe de l'accueil et de l'encaissement.** Vous vous dites peut-être que cela est « facile », et bien pas autant que l'on pourrait le croire puisque le défi est de réaliser le menu pour moins de 3 € par personne.

OUVERT À TOUS !

On ne le dira pas assez, **mais la Petite Marmite est ouverte à tout le monde et cela quel que soit le milieu social.** Cette cantine participative n'est pas comme vous l'avez peut-être entendu réservée à une certaine catégorie de personnes. **Elle a été créée dans le but d'être un endroit convivial, où tout le monde est au « même rang ».** Il faut savoir que **l'on ne peut pas réserver à l'avance**, comme dans un restaurant classique.



Avec une capacité d'accueil de seulement 24 convives, **il est impératif de venir prendre son « ticket » ou de réserver par téléphone à partir de 9h30 le jour même. Notez que tout le monde passe à table à 12h30 aussi bien les convives que les bénévoles.** Le menu du jour est affiché sur place, mais vous pouvez aussi le retrouver en suivant la page facebook de la Petite Marmite. Autre chose importante à souligner, à la Petite Marmite, on ne sert jamais d'alcool et il est bien entendu formellement interdit d'en apporter.

DES PARTENARIATS IMPORTANTS

Les repas élaborés à moindre coût (3€ par personne) **sont possibles en passant par des circuits courts et avec la collaboration de commerces locaux.** Pour le pain, **la Boulangerie Rouger** joue le jeu ainsi que la fromagerie **Aux Plaisirs des Mets** toujours à Manosque ou encore le **Café Noailles** quand il manque un ingrédient essentiel aux recettes. D'autre part, **les primeurs du marché de Manosque n'hésitent pas à faire don des invendus.** «Les bénévoles-cuisiniers» font eux-mêmes les courses chez **Dany Viande, Delice Market...** pour cuisiner avec des produits de qualité. Pour la déco, c'est **Espace Fleurs** artisan fleuriste qui offre ses invendus. Lorsqu'il y a besoin de remettre un petit coup de peinture, les bénévoles se retroussent les manches et peuvent compter sur le don de matériel de la part du magasin **Weldom** de Manosque.

UN LIEU CULTUREL

La Petite Marmite développe aussi des partenariats avec les acteurs culturels de Manosque. **Que ce soit avec la MJC, le Festival les Correspondances, l'association Bouches à Oreilles, ou encore Eclat de Lire des partenariats sont mis en place.** Lors du prochain festival Des Correspondances, un atelier d'écriture est programmé, tout comme un atelier lecture ou encore un atelier Graffiti et Caligraphie pour le plus grand plaisir de tous. Un auteur viendra même présenter son livre. n'hésitez pas à vous renseigner ! **C'est aussi un partenariat avec le centre d'Accueil des Réfugiés qui s'est noué, pour Une Cuisine du Monde, qui vous fera découvrir de nouvelles saveurs.** Afin de toujours étoffer ses prestations, **la Petite marmite recherche de nouveaux partenariats** et notamment des restaurateurs qui pourraient venir cuisiner comme ont pu le faire les Disciples d'Escoffier ou encore Sylvain Nowak

DEVENIR BÉNÉVOLES ?

Si vous souhaitez vous aussi vous impliquer dans le projet de la Petite Marmite, vous pouvez rejoindre les bénévoles déjà en place. Nul besoin de savoir cuisiner comme un chef ! La porte est ouverte à tout le monde. N'hésitez pas à vous renseigner et à faire passer les infos...Les bénévoles que nous avons rencontrés s'accordent sur une chose, *«La Petite Marmite est un lieu convivial où l'on s'y sent bien et où l'on rencontre des gens de tous horizons...»*



LA PETITE MARMITE

Espace Mirabeau
50 rue du Tribunal - 04100 Manosque
Renseignements : 04 92 74 38 34
Facebook :
La Petite Marmite - cantine participative à Manosque

DU 2 AU 24 SEPTEMBRE, 3 ARTISTES POUR UNE EXPO À LA SALLE DES GARDES !

Pour ce mois de septembre, ce sont 3 artistes qui investissent la Salle des Gardes du Château des Templiers à Gréoux-les-Bains. Tous d'horizons différents, ils vous proposent une expo de leurs oeuvres qui ne vous laisseront pas indifférent...



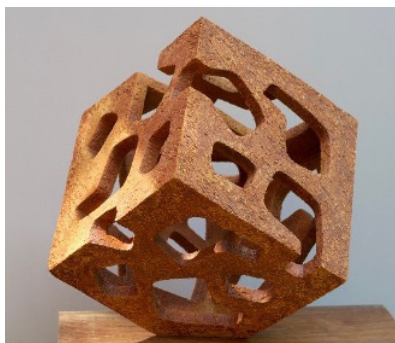
GRÉOUX-LES-BAINS

SYLVIANE LOMBARD Sculptrice

Grysiélienne d'adoption, Sylviane Lombard, sculptrice, a longtemps travaillé la terre, qu'elle considère comme **une matière apaisante, chaude, plus concrète que la peinture, plus proche de l'Homme**, selon des techniques apprises dans une école des Beaux-Arts en Champagne. Sylviane Lombard a fait ses armes à l'Ecole Blot de Reims, puis à l'Atelier des Beaux Arts pour adultes toujours à Reims. De 2018 à 2021, elle intègre l'Atelier des Beaux-Arts de Digne pour adultes dans la section modelage.

Depuis quelques années maintenant **elle opte pour un mode de cuisson ancestral, le raku, qui révèle souvent un émaillage inattendu d'une exquise finesse.**

L'idée de son travail est **"d'envisager" les quatre éléments de la nature et de leurs symboles par l'expression du masque.** Ils sont modelés avec du grès rouge et l'effet patine naturelle est apporté par les engobes.



ANDRÉ DEFOSSEZ Encre et Céramique

Artiste aux multiples facettes, André Defossez fait dans un premier temps des études de musique et d'ingénieur du son qui vont le mener tout naturellement à la création sonore et la composition électroacoustique, sous le pseudo de David Fortez. Primé en 2001 par Phonurgia Nova (Arles) pour son RadioMix 'Homo hertziensis', il composera de nombreuses œuvres acousmatiques diffusées sur le réseau Euro-radio, ou données en concert en Belgique et à Paris, Bourges, Arc-et-Senans, Madrid, Aarhus, La Havane, ...

Curieux d'horizons nouveaux, il découvre la céramique dans l'atelier d'Anima Roos puis se forme auprès d'Eric Gunera, Vincent Kempnaers et Thérèse Lebrun dans un parcours académique complet couronné par un diplôme. De nombreuses visites d'ateliers en Chine (Jingdezhen, Yixing) et au Japon, dont des stages à Bizen et Shigaraki, influent sur sa production et stimulent son intérêt, via le Shiatsu et le TaiJi, pour la peinture chinoise. Sa professeure, l'artiste taiwanaise Mei-Ling Peng, l'encourage à développer librement sa propre voie vers **une abstraction qui tient autant de l'action-painting que d'un minimalisme inspiré par le bouddhisme Zen.**

Pour développer cette pratique, il intègre l'atelier de gravure de Marianne Corté à l'Ecole des Arts d'Ixelles, où **il approfondit sa recherche formelle en s'appropriant la technique du monotype.**

En 2022, il est invité à participer à l'exposition 'Black Boxes' en hommage à Fred Penelle, au Centre d'Art de la Chapelle de Boondael (Bruxelles).

NADINE DE WINTER Sculpture et céramique

Née en 1953 et licenciée de biologie, elle devient diplômée en céramique en 2017 à l'Académie des Beaux-Arts de Watermeal Boitsfort. Nadine de Winter a suivi **une formation dans les ateliers de céramique des académies de Watermael-Boitsfort, d'Etterbeek, l'atelier de sculpture de Woluwé Saint-Pierre et enfin l'atelier de céramique et de sculpture de l'académie de Molenbeek.** Elle a donc la chance de s'approprier de multiples techniques de l'art de la terre qui représente pour elle un matériau par excellence pour chanter la richesse et la diversité de la vie. Sa démarche artistique **est étroitement liée à sa formation de biologiste. Elle aime s'inspirer des éléments de la nature qui est source d'harmonie**, les formes et les structures délicates du planctonorganismes microscopiques, les graines contenant le passé le présent et l'avenir afin de révéler la puissance et la beauté de la matière et de l'énergie vitale.



EXPOSITION DU 2 AU 24 SEPTEMBRE
Salle des Gardes - Château des Templiers
Gréoux-les-Bains
Entrée libre du mercredi au dimanche
de 15h à 18h - Fermé lundi et mardi.

MONDIAL DE RUGBY AMATEUR DU 22 AU 30 SEPTEMBRE 2023 DANS LE DÉPARTEMENT !

La Région Sud va accueillir le premier festival mondial de rugby amateur du 22 au 30 septembre 2023. Pour l'occasion 20 clubs issus de 20 nations différentes sont conviés à l'événement. Les 1/4 de finales, les 1/2 finales ainsi que la finale vont se dérouler sur le sol Bas Alpin...
On lève le voilà sur cet évènement inédit !

DIGNE-LES-BAINS



UN PROJET INÉDIT

5 ans.. pas un an de plus ni un an de moins que le Rugby Club Dignois avec à sa tête Jérémy Teyssier, peaufine son projet de **Coupe du Monde de Rugby Amateur**. Ce projet largement soutenu par la Ville de Digne-les-Bains ainsi que par la région séduit la Fédération Française de Rugby, a pour objectif de **valoriser le rugby et ses valeurs...** Cette nouvelle compétition va réunir **20 clubs amateurs, venus des 4 coins du monde et pas moins de 600 joueurs qui disputeront 66 matchs sur sept journées.**

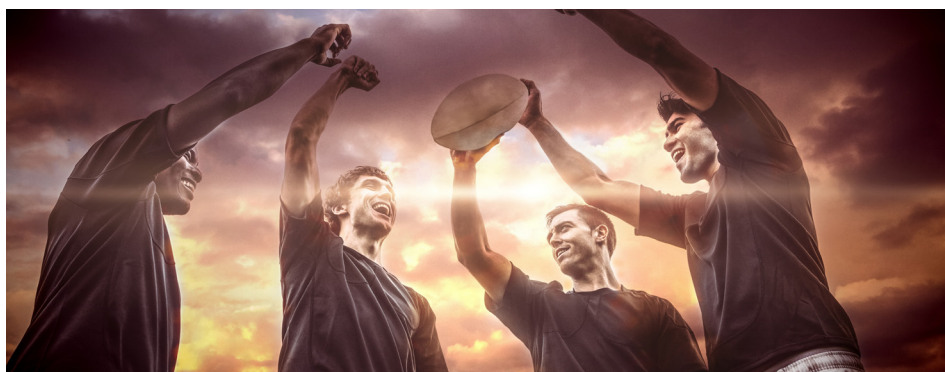
Ce ne sont pas moins de 20 000 spectateurs qui sont attendus sur toute la durée de la compétition. Si vous êtes amateur de rugby vous allez vite vous rendre compte que **les dates coïncident avec la coupe du monde de rugby professionnel qui va se dérouler en France du 8 septembre au 28 octobre...**

Nous vous disions donc que ce mondial de rugby amateur allait réunir 20 clubs des nations suivantes : La Nouvelle-Zélande, l'Italie, l'Uruguay, l'Algérie, l'Afrique du Sud, l'Irlande, l'Ecosse, Tonga, la Roumanie, le Pays de Galles, l'Australie, Fidji, la Géorgie, les Etats-Unis, l'Angleterre, le Japon, l'Argentine, Samoa, le Chili et bien entendu **la France qui sera représentée par le Rugby Club Dignois.**

Cet évènement donnera lieu à **des échanges enrichissants entre supporters du monde entier**, au sein de notre région et de notre département. Nous pouvons donc nous attendre également à la 3^e mi-temps, très connue dans le milieu du ballon ovale, la plus grande de l'histoire du rugby.

LE DÉROULEMENT...

Tout comme chez les pros, les joueurs seront répartis en poule. Ce sont donc 5 équipes qui composeront les 4 poules et dont les matchs se disputeront à Saint-Raphaël et Saint-Maximin (Var), à Port-de-Bouc et à Arles (Bouches-du-Rhône).



Les deux meilleures équipes de chaque poule se qualifieront pour **les quarts de finales qui se joueront à Manosque et à Sisteron le jeudi 28 septembre. Les demi-finales ainsi que la finale se dérouleront au stade Jean-Rolland à Digne-les-Bains.** Les clubs n'ayant pas réussi à se qualifier continueront tout de même l'aventure puisqu'ils participeront en parallèle à un grand tournoi. De ce fait à la fin du tournoi, un classement de l'ensemble des équipes sera effectué.

LE PROGRAMME !

Tout est mis en oeuvre pour les équipes soient accueillies dans les meilleures conditions possibles. **Elles fouleront le sol français le 22 septembre** pour commencer les matchs de poule durant 2 jours, les 23 et 24 septembre.

Les 25 et 26 septembre c'est relâche pour tout le monde, tout en gardant en ligne de mire la compétition. Des circuits touristiques sont prévus pour les équipes afin de leur faire découvrir la région. Le 27 septembre une cérémonie d'accueil sera organisée pour souhaiter la bienvenue aux joueurs et à leur staff. **C'est le 28 septembre que les équipes seront sur notre territoire pour disputer les quarts de finale à Manosque et Sisteron.** Avant d'entamer la dernière ligne droite, le 29 septembre sera placée sous le signe de la détente avec la découverte des pépites de notre département sous la forme d'un circuit touristique. **Enfin le 30 septembre vous pourrez assister aux demi-finale et finale à Digne-les-Bains qui seront suivies par la grande fête du Rugby Amateur au Palais des Congrès de Digne-les-Bains (soirée payante uniquement sur réservation) pour une ambiance festive**

jusqu'au bout de la nuit. Notez que l'organisation de cette soirée a été confiée au Collectif Potes of the Top, présidé par Grégory Montel.

Enfin le 1^{er} octobre se déroulera la cérémonie de clôture de ce festival.

SOIRÉE DU 30 SEPTEMBRE

Cette fameuse soirée d'après finale promet d'être **la 3^e mi-temps la plus grande du monde!** **Aux alentours de 19h, le duo Mouss et Hakim** qui font partie des fondateurs du groupe Zebda mettront l'ambiance avec un show digne des plus belles fêtes du sud-ouest et dans l'esprit rugby ! **Dès 22h, Social Dance**, trio marseillais continuera le show dans une ambiance cette fois-ci plutôt électro-rock. Enfin pour tenir jusqu'au bout de la nuit, **Matteo, DJ producteur et co-fondateur du collectif aixois Chinese Man** sera sur scène avec un saxophoniste, un percussionniste et des grands danseurs. Bref vous l'aurez compris, **c'est une soirée sous le signe du rugby, de la fête et de la convivialité qui vous attend nombreux et nombreuses !!**



Billetterie matchs
exclusivement en ligne sur
www.mondiarugbyamateur.com

Suivez les matchs en direct sur
<https://rugbymondial.tv/>

DRUGSTORE AVENUE, LES NOUVEAUTÉS POUR CE MOIS DE SEPTEMBRE

Drugstore Avenue est avant tout un bureau de tabac, avec une large gamme de cigarettes (classiques où électroniques), mais pas seulement... Vous serez surpris par le grand espace et par la multitude d'articles que l'on peut y trouver. Des nouveautés font leur entrée dans le magasin, découvrez-les vite !



GRÉOUX-LES-BAINS

DRUGSTORE AVENUE.. ON Y TROUVE QUOI ?

Drugstore Avenue c'est avant tout un tabac où vous trouverez, du tabac, des feuilles et des cigarettes sous leur forme classique bien sûr, mais également **une grande gamme de cigarettes électroniques** qui dégagent de la vapeur et ont l'avantage de ne pas contenir de goudron et de monoxyde de carbone. Vous pourrez choisir votre E liquide parmi les nombreuses références et parfums présents en magasin. **L'équipe vous propose également de créer votre propre parfum en dosant la nicotine, selon vos besoins, grâce au bar à juices** de Drugstore Avenue.

Si vous n'êtes pas branché par la cigarette électronique, sachez que Drugstore Avenue est également **revendeur exclusif de cigarettes IQOS**, également connues sous le nom de système de tabac chauffé. Elles ont été développées par Philip Morris International et sont commercialisées dans de nombreux pays à travers le monde. **Le principe de fonctionnement des cigarettes IQOS est de chauffer le tabac plutôt que de le brûler, ce qui est censé réduire considérablement les risques pour la santé.**

Quel que soit le matériel que vous choisirez, l'équipe de **Drugstore Avenue vous fera bénéficier bien sûr de toute son expertise et vous conseillera au mieux.**

Drugstore Avenue est également **spécialiste CBD** et possède une gamme de 9 sortes de fleurs (à partir de 2.29€), ainsi qu'un choix de produits CBD tels que des résines, huiles ou encore bonbons...

Pour ne pas laisser passer votre chance, vous trouverez également dans le magasin, toute l'offre des jeux à gratter et les grilles à compléter de la Française des Jeux pour tenter de remporter le jackpot !

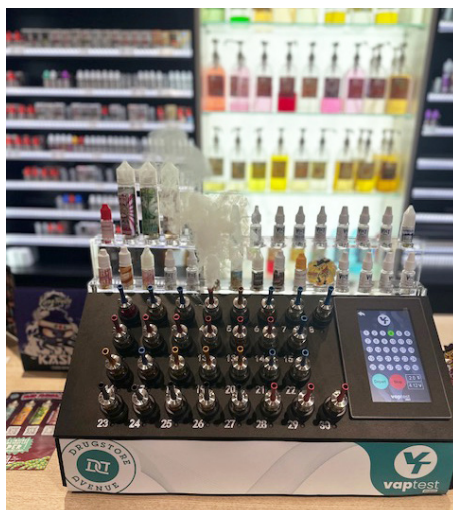


LES NOUVEAUTÉS !

Chez Drugstore Avenue, il y a du nouveau pour les vapoteurs. A commencer par **les nouvelles gammes d'E liquides 100% français aux goûts variés et originaux de Volt Vaping, Pure Psychodelia, Kung Fruits et Mad Maniacs...**

Mais surtout vous allez être ravi d'apprendre que **vous pourrez désormais tester une trentaine de produits grâce au Vaptest**, qui est le meilleur dispositif de testing autonome au monde. **Ainsi, vous pourrez enrichir votre expérience de vapotage et choisir le fluide qui vous correspondra le mieux, sans vous tromper dans vos choix.**

N'hésitez pas à vous rendre en magasin et demander conseil à l'équipe qui sera plus que ravie de vous aiguiller !



DRUGSTORE AVENUE C'EST AUSSI...

Drugstore Avenue, c'est aussi un magasin de proximité où l'on peut trouver de nombreux articles. Une gamme de briquets Zippo est disponible, ainsi que des produits locaux à découvrir (mugs, savons, herbes, miels...), qui peuvent être idéaux pour une idée cadeau ou un cadeau souvenir pour de la famille ou des amis. Afin de contenter un maximum de personnes, l'équipe de Drugstore Avenue élargit son offre ! **Bijoux, maroquinerie, maquillage et autres articles variés en fonction des saisons** (Cerfs-volants, matelas de plage, boules de pétanque, articles de Noël...) sont aussi disponibles. D'autre part, si vous êtes amateur de pêche, vous trouverez le précieux sésame : la carte de pêche. **Des articles de pêche sont également à la vente pour être prêt le jour J !** Et comme un tabac sans bonbons n'est pas un vrai tabac, il va de soi que les plus gourmandes et gourmands, ainsi que les petites têtes blondes pourront trouver un large choix de petites gourmandises...

Nous vous laissons découvrir par vous-même l'offre disponible en magasin, n'hésitez pas à venir régulièrement, les arrivages sont fréquents...



Drugstore Avenue

TABAC VAPE CADEAUX



DRUGSTORE AVENUE

8 avenue des Marronniers
04800 Gréoux-les-Bains

Tél. 04 92 72 56 85

Du lundi au vendredi 7h30 - 19h30
Samedi 8h30 - 19h30

Facebook : Drugstore Avenue
drugstoreavenue.com

AGENDA

AGENDA DES EXPOS EN SEPTEMBRE

MANE	Musée Salagon	Exposition "Habiter, Habitats, Habitants"	Journée	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Musée Salagon	Expo "Traces au Prieuré de Salagon"	Journée	☎ 04 92 75 70 50
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép.	Exposition : Portrait de Haute Provence	...	☎ 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	Musée Promenade	Exposition : Territoire de transhumances	...	☎ 04 92 36 70 70
QUINSON	Musée de Préhistoire	Exposition : Néolithique >10/12/2023	10H-19H	☎ 04 92 74 09 59
ST-ÉTIENNE-LES-O.	Square Elie Pallet	La Nécropole de l'Abadie	...	☎ 04 92 73 02 00
BANON	24 rue de la Fontaine	Expo permanente - Atelier Galerie Arnold Toubeix	...	☎ 04 92 72 96 60
MANE	Prieuré de Salagon	Exposition Jouets retrouvés 15/12/24	...	☎ 04 92 75 70 50
MANOSQUE	Hôtel Raffin	"Jean Giono les Chemins de l'oeuvre"	...	☎ 04 92 70 54 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Le village	Gréoux d'autrefois... >01/01/24	...	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Salle des Gardes	Salle des Gardes - Septembre >24/09	15H-19H	☎ 04 92 78 01 08
MANE	Salagon	Oeuvres d'arbres - Bourgades d'insectes >15/12	...	☎ 04 92 75 70 50
RIEZ	1 Pl. de la Colonne	Exposition de photos >31/10/23	10H-19H	☎ 04 13 37 02 74
FORCALQUIER	Musée Artemisia	Musée Artemisia >1/12/2023	10H-18H	☎ 04 92 72 50 68
QUINSON	Musée de Préhistoire	Exposition IDBL "Nous, Fragment" 15/12	10H-19H	☎ 04 92 74 09 59
MANE	Salagon	Exposition "L'olivier, notre arbre" 15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Le Bestiaire de Lucien Jacques > 30/09	...	☎ 04 92 70 48 20
ORAISON	Médiathèque	Exposition "Abeille"	...	☎ 04 92 70 54 54
SISTERON	Office de Tourisme	Exposition archéologique > 16/09/2023	...	☎ 04 92 61 36 50
BANON	12 Rue des Jardins	Atelier peinture huile et couteaux (démonstration à l'année)	...	☎ 06 77 83 48 75
DIGNE-LES-BAINS	Maison A.David-Neel	Mystiques et Magiciens Tibétains > 24/12/2023	10H-18H	☎ 04 92 31 32 38
DIGNE-LES-BAINS	Cathédrale	Trésors d'orfèvrerie des Basses-Alpes 7/07 >30/09	13H15-18H	☎ 04 92 30 08 69
SISTERON	Mus. Terre et Temps	Exposition : "Histoires de lavande" >17/09/2023	...	☎ 04 92 61 61 30
DIGNE-LES-BAINS	Musée Gassendi	Cabinet des pierres >30/09	10H-18H	☎ 04 92 31 45 29
DIGNE-LES-BAINS	Musée Gassendi	Exposition - Andy Goldsworthy >30/09	10H-18H	☎ 04 92 31 45 29
SIMIANE-LA-R	Château	Bernard Bellacicco - Folies Improbables >30/09	10H30-18H	☎ 04 92 73 11 34
DIGNE-LES-BAINS	CAIRN	Du Chapeau-vie à la Maison-de-vie >05/11	...	☎ 04 92 31 45 29
SISTERON	Ecomusée	la cuisine des années 1950/1960 >16/09	14H-18H	☎ 06 15 21 32 13
SIMIANE-LA-R	Château	Myriam Racine - Regards en Mouvements >16/10	10H30-18H	☎ 04 92 73 11 34
MANOSQUE	Fondation Carzou	Stéphane Kossmann photographie >30/09	10H-12H30	☎ 04 92 87 40 49
BANON	116 rue de l'Indus.	Tournage d'Art sur Bois >30/09	10H-12H30	☎ 06 33 26 24 98
LURS	Galerie Pigments	Exposition "Ensemble(s)" 24/09	15H-19H	☎ 06 88 49 75 07
MANOSQUE	Fondation Carzou	Exposition permanente "L'Apocalypse" de Carzou	...	☎ 04 92 87 40 49
FORCALQUIER	La Voûte	Les 20 ans de la Voûte, l'été continu >25/10	10H-18H30	☎ 06 62 61 89 27

Nouveau Service

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

EXPÉDITION DE TOUT COLIS :

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

PROS & PARTICULIERS

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



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

LUNDI 4 SEPTEMBRE

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

MARDI 5 SEPTEMBRE

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
ESTOUBLON	Route des Gorges	Visite du Vieux Moulin (les mardis et jeudis)	15H-19H	☎ 04 92 34 44 60
VALENSOLE	Ctre du village	Découverte des sources de Valensole et histoire	17H - 19H	☎ 04 92 71 19 41
ESTOUBLON	...	Visite commentée du Vieux Moulin	16H - 18H	☎ 04 92 34 44 60

MERCREDI 6 SEPTEMBRE

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
RIEZ	Place Emile Bouteuil	Pause café Le Parvis (mercredis et samedis)	10H-12H30	☎ 06 25 11 52 32
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Conf. : Sagesse bouddhiste	17H - 18H30	☎ 06 84 42 81 57
DIGNE-LES-BAINS	Salle Gavots	Collecte de sang > sur RDV	8H - 12h30	☎ 06 61 93 04 30
MANOSQUE	V&B	Foire aux vins >30septembre	...	☎ 04 92 72 25 48

JEUDI 7 SEPTEMBRE

ESTOUBLON	...	Visite commentée du Vieux Moulin	16H - 18H	☎ 04 92 34 44 60
GRÉOUX-LES-BAINS	Villa Borghese	Conf. - Nos aïeux font souffrir nos familles	20H - 21H30	☎ 07 84 12 84 45

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

10€

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 8 SEPTEMBRE

MANOSQUE	V&B	Coupe du monde de rugby > 28/10	...	☎ 04 92 72 25 48
----------	-----	---------------------------------	-----	------------------

SAMEDI 9 SEPTEMBRE

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
RIEZ	Boulodrome	Vide greniers (tous les samedis) >30/09	7H-14H	☎ 06 60 71 16 13
CHÂTEAU-ARNOUX	Espace José Escanez	Forum des associations	10H-18H	☎ 04 92 33 20 00
PIERRERUE	Place de la Fontaine	Fête du petit cochon	Dès 19H	☎ 06 42 13 07 04
LA PALUD/VERDON	...	Alambic et Lionel des Raspigaous - Concert	19H	☎ 04 92 83 76 89
FORCALQUIER	...	Festival "Jusqu'au vallon" - Paysages comestibles	13H30 - 23H30	☎ 06 95 45 64 46
LES MÉES	Salle des Fêtes	Forum des associations	14H - 18H	☎ 04 92 34 03 01
ORAISON	Centre ville	Forum des associations	9H - 15H	☎ 04 92 70 77 77
FORCALQUIER	Lib. La Carline	Goûter et dédicaces avec Fanny Pageaud	16H30	☎ 04 92 75 01 25
FORCALQUIER	Place du Bourguet	Marché aux Saveurs d et Artisans sans vitrine	9H - 19H	☎ 04 84 31 00 00
RIEZ	Boulodrome	Vide greniers > Tous les samedis	7H - 14H	☎ 06 60 71 16 13
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	10e bourse-expo patrimoine roulant	9H-18h	☎ 06 60 28 75 14

MANOSQUE - du 5 septembre 2023 au 18 octobre 2023

OSCO CADEAUX

JOUEZ, GAGNEZ, CONSOMMEZ !

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



Manosque
HAUTE PROVENCE

INFORMATION : 06 77 97 06 35

📍 ville-manosque.fr

L'ACAM
Association des commerçants
et artisans manosquins

DIMANCHE 10 SEPTEMBRE

MONTFURON	Église	Concert de musique classique	15H-17H	☎ 04 92 76 41 65
FORCALQUIER	...	Festival "Jusqu'au vallon" - Paysages comestibles	13H30 - 23H30	☎ 06 95 45 64 46
FORCALQUIER	Cloître des Cordeliers	Concert "Paix, espoir, liberté"	17H-19H	☎ 06 28 17 27 30
ESPARRON VERDON	Lac Esparron	Croisières contées	17H-18H	☎ 04 92 78 78 05
VILLENEUVE	Ecuries O'Mektoub	Fête des 10 ans des écuries d'O'Mektoub	9H30 - 18H	☎ 06 43 65 65 51
MOUSTIERS S.MARIE	Village	Marché aux Saveurs et Artisans sans vitrine	9H - 19H	☎ 04 92 30 90 90
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musique à Pauline - Martine & Riton	16H-17H30	☎ 04 92 78 01 08
BANON	Place de la Fontaine	Vide-grenier, Brocante	8H - 18H	☎ 06 79 83 12 55
ENTREVAUX	Parking de la gare	Vide-grenier	Journée	☎ 06 66 66 40 65
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	10e bourse-expo patrimoine roulant	9H - 17H	☎ 06 60 28 75 14
MANOSQUE	Parking Hyper U	Vide-greniers	Journée	☎ 04 92 70 70 30
AIGLUN	Théâtre de Verdure	Concert Gospel Max Zita Gospel	17H	☎ ...

LUNDI 11 SEPTEMBRE

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



OFFRES SPÉCIALES

Envie de profiter en Duo
& découvrir notre nouveau Spa NUXE®

Accès Spa 1 heure à 25€ achetée
- 50% pour la deuxième personne

Tous les Vendredis soirs
de 20h00 à 22h00
Nocturne au Spa

1 coupe de champagne incluse
65€ par personne (Limité à 6 personnes)

Uniquement sur réservation au 04 13 37 46 20
ou sur notre site www.villa-castellane.fr

171 Avenue des Thermes
04800 GREOUX LES BAINS



Du Lundi au Dimanche de 10h00 à 18h00 - Offres valables jusqu'au 6 novembre 2023
(Hors Privatisation)

Piscine intérieure chauffée avec jets hydromassant, Espace Tisannerie & Hammam

MARDI 12 SEPTEMBRE

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
VALENSOLE	Ctre du village	Découverte des sources de Valensole et histoire	17H - 19H	☎ 04 92 71 19 41
ESTOUBLON	...	Visite commentée du Vieux Moulin	16H - 18H	☎ 04 92 34 44 60
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence "Cultiver le bonheur"	18H30	☎ 04 92 79 65 05
MANOSQUE	L'Occitane	Collecte de sang - sur RDV	9H - 14H	☎ ...

MERCREDI 13 SEPTEMBRE

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
MANOSQUE	La Rochette	3ème nationale vétérans à pétanque	9H	☎ 06 07 12 98 65
GRÉOUX-LES-BAINS	Parking des Aires	Artisans sans vitrine	9H - 18H	☎ 04 92 30 90 90
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Atelier créatif : Récræa'ation	16H	☎ 04 92 70 48 20
DIGNE-LES-BAINS	Av. Thermes	Marcé artisanal des Thermes	9H - 13H	☎ 06 88 27 42 16
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre Congrès	Gréoux jazz Festival Anna Stevens Sextet...	20H30	☎ 04 92 78 01 08

JEUDI 14 SEPTEMBRE

ESTOUBLON	...	Visite commentée du Vieux Moulin	16H - 18H	☎ 04 92 34 44 60
MANOSQUE	La Rochette	3ème nationale vétérans à pétanque	9H	☎ 06 07 12 98 65
RIEZ	Allée Louis Gardiol	Foire d'automne	8H - 18H	☎ 04 92 77 99 00
RIEZ	Salle Magliano Alfieri	Collecte de sang > sur RDV	9H30 - 13h30	☎ 0492 77 80 49
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre Congrès	Gréoux jazz Festival orchestre syncopatique	20H30	☎ 04 92 78 01 08

NOUVEAU



Bulles de Savoir

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN
À L'ÉDUCATION ET À LA SCOLARITÉ POUR TOUS

MANOSQUE | ORAISON | DISTANCIEL

Cours individuels & en petits groupes
Toute l'année & vacances scolaires

Français, Français Langues Étrangères
Mathématiques, Sciences physiques
Chimie, Philosophie, Histoire - Géographie
Anglais, Espagnol, Italien
Préparations épreuves écrites et orales
Divers concours - Concours IED
Accompagnement rapport de stage
Dossier professionnel
CV - Lettre de motivation
Corrections tous travaux écrits

Primaire - Collège - Lycée - Prépa - Adultes

Professeurs diplômés de l'enseignement

07 69 80 85 44 bullesdesavoir04@gmail.com | www.bullesdesavoir.fr

AGENDA

VENDREDI 15 SEPTEMBRE

LES MÉES	...	Les Foisonnantes - A notre santé !	9H - 17H	☎ 04 92 34 36 38
MANE	Prieuré Salagon	Apéro Mix Cooksound avec Élodie Rama (DJ)	19H-23H	☎ 06 13 01 30 23
DIGNE LES BAINS	Le Richelme	Atelier Scrabble	15H - 17H	☎ 04 92 36 64 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Conférence : Parlons Patrimoine	17H	☎ 04 92 70 48 20
MALIJAI	Salle des Fêtes	Soirée Théâtre	20H30 - 22H	☎ 06 11 36 01 77
MANOSQUE	Centre Jean Giono	Atelier création « Le patrimoine, vous connaissez !	14H30 - 15H30	☎ 04 92 70 54 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre Congrès	Gréoux jazz Festival Dorado Schmitt Family	20H30	☎ 04 92 78 01 08

SAMEDI 16 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Convention Tattoo Manosco Ink 7 > 17/09	Journée	☎ ...
ST J. LE MONT.	Salle Maurice Janetti	Journée Mieux Être	Journée	☎ 06 74 77 58 77
RIEZ	Salle Magliano Alfieri	Cyrano de Bergerac	16H55-18H	☎ 06 12 97 50 89
SAINT-AUBAN	Place Péchiney	Brocante vide grenier et super deal	8H - 18H	☎ 06 68 64 03 15
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre du village	Fête de l'ami du pain	9H - 17H	☎ 04 92 33 20 00
LES MÉES	...	Les Foisonnantes - Un avenir pour l'école	9H - 22H	☎ 04 92 34 36 38
L'ESCALE	...	Fête de la Randonnée	6H - 18H	☎ 04 92 36 62 62
ESPARON VERDON	...	Journées du Patrimoine 2023	10H30 - 18H	☎ 06 64 46 09 09
MANOSQUE	Centre Jean Giono	Atelier création « Le patrimoine, vous connaissez !	14H30 - 15H30	☎ 04 92 70 54 54
RIEZ	Boulodrome	Vide greniers > Tous les samedis	7H - 14H	☎ 06 60 71 16 13
MANOSQUE	Le Paraïs	Atelier d'écriture « Le Paraïs imaginaire »	16H - 18H	☎ 04 92 70 54 54
MONTFURON	Chapelle St-Elzéar	Cœur Accord	21H - 23H	☎ 04 92 76 41 65
ESPARRON DE V.	Lac Esparron	Croisières conférences	17H - 18H	☎ 04 92 78 78 05
DIGNE-LES-BAINS	Place De Gaulle	Fête de la rando. et de l'outdoor	...	☎ 04 92 36 62 62
SISTERON	Musées Ctre ville	Journées Européennes patrimoine > 17/09	Journée	☎ 04 92 61 36 50
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musique à Pauline - Entre nous	16H - 19H	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Méd. d'Herbès	Renc.-débat autour expo " Le canal de Manosque"	9H - 12H	☎ 04 92 74 10 54
RIEZ	Salle Magliano Alfieri	Soirée théâtre à Riez	18H	☎ 06 12 97 50 89
MANOSQUE	Park. Décathlon	VitalSport	10H-18H	☎ ...
MANOSQUE	Park. Décathlon	Journée mondiale ramassage déchets	9H30 - 12H30	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre Congrès	Gréoux jazz Festival Nicolle Rochelle & Hot sugar..	20H30	☎ 04 92 78 01 08



ABONNEZ VOUS !

PALAIS DES CONGRÈS

CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR

DIMANCHE 17 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Convention Tattoo Manosco Ink 7	Journée	☎ ...
MANOSQUE	La Thomassine	"A la découverte des figues du Sud"	10H30-15H30	☎ 06 86 49 18 81
LES MÉES	Les Méés	Les Foisonnantes - (Re)Faire société	9H - 20H	☎ 04 92 34 36 38
ESPARRON VERDON	...	Journées du Patrimoine 2023	10H30 - 18H	☎ 06 64 46 09 09
SISTERON	Musées Ctre ville	Journées Européennes patrimoine	Journée	☎ 04 92 61 36 50
DIGNE-LES-BAINS	Place De Gaulle	Fête de la rando. et de l'outdoor	...	☎ 04 92 36 62 62
MOUSTIERS	Centre du village	"Moustiers à la Page !" - livre et BD	10H - 17H	☎ 04 92 77 84 60
ORAISON	Hippodrome	Courses hippiques	14H	☎ 04 92 78 60 80
MOUSTIERS	Office Tourisme	Fête de la Rando et de l'Outdoor 2023	9H	☎ 04 92 74 67 84
CHÂTEAU ARNOUX	Four citoyen	Fête de l'ami du pain	...	☎ 06 19 26 18 46
LA PALUD/VERDON	...	Journée Paysanne	9H	☎ 04 92 83 76 89
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre Congrès	Gréoux jazz Festival Rhoda Scott Lady Quarter	17H30	☎ 04 92 78 01 08
ESPARRON VERDON	Corniche des Aires	Vide-greniers 2023	8H - 18H	☎ 06 64 46 09 09
AIGLUN	Théâtre de Verdure	Il était une fois Marcel Pagnol (théâtre)	15H	☎ 06 35 91 26 33
REVEST - BROUSSES	...	Course de caisses à savon	...	☎ ...

TABAC - VAPE - CADEAUX

Tabac, FDJ, Cigarettes électroniques, Bar à Juice, Spécialiste CBD, Articles & Cartes de pêche, Maroquinerie, Cadeaux, Briquets Zippo...



NOUVEAU

VAPEST

Goûtez 30 produits avant d'acheter !

E-LIQUIDE

Pure Psychedelia
Volt Vaping
Kung Fruits
Mad Maniacs



8 avenue des Marronniers,
04800 Gréoux-les-Bains
Tél. 04 92 72 56 85
drugstoreavenue.com

Drugstore Avenue

Du lundi au vendredi 7h30 - 19h30
Samedi 8h30 - 19h30

LUNDI 18 SEPTEMBRE

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

MARDI 19 SEPTEMBRE

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
VALENSOLE	Ctre du village	Découverte des sources de Valensole et histoire	17H - 19H	☎ 04 92 71 19 41
ESTOUBLON	...	Visite commentée du Vieux Moulin	16H - 18H	☎ 04 92 34 44 60
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Club des lecteurs : Les Correspondances	18H	☎ 04 92 70 48 20

MERCREDI 20 SEPTEMBRE

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
DIGNE-LES-BAINS	C.Culturel René Char	Danse : Epithelium(s)	19H - 21H	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	Place du Caragou	De Bouche à Oreilles... au cœur des mythes de l'univers	16H - 17H	☎ 07 68 57 56 11
DIGNE-LES-BAINS	Av. des Thermes	Marché Artisanal des Thermes	9H - 13H	☎ 06 88 27 42 16
MANOSQUE	Théa. J. Le Bleu	« Kodhja » - Les Correspondances	10H - 11H30	☎ 04 92 75 67 83
DIGNE-LES-BAINS	Salle Gavots	Collecte de sang > sur RDV	8H - 12h30	☎ 06 61 96 04 30
MANOSQUE	V&B	OktoberFest > 4/10	...	☎ 04 92 72 25 48

JEUDI 21 SEPTEMBRE

MANOSQUE	N-Dame de Romigier	L'Art dans tous ses états	Journée	☎ ...
ESTOUBLON	...	Visite commentée du Vieux Moulin	16H - 18H	☎ 04 92 34 44 60
MANOSQUE	Théa. J. Le Bleu	« L'Art et la Manière » - Les Correspondances	22H30	☎ 04 92 75 67 83
MANOSQUE	Théa. J. Le Bleu	« Lettres d'ici et d'ailleurs » - Les Correspondances	21H - 22H30	☎ 04 92 75 67 83
MANOSQUE	Théa. J. Le Bleu	Sieste littéraire	14H30 - 16H	☎ 04 92 75 67 83
DIGNE-LES-BAINS	IUT	Collecte de sang > sur RDV	8H30 - 13h30	☎ 06 61 96 04 30

Retrouvez l'horoscope de **THIERRY VALANCE**

Consultation
par téléphone

06 01 26 65 40

de magazine

REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE



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

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

AGENDA

VENDREDI 22 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Théa. J. Le Bleu	« Barbara, il était un piano noir... Mémoires interrompus »	21H - 22H30	☎ 04 92 75 67 83
MANOSQUE	Théa. J. Le Bleu	« Fille en colère sur un banc de pierre »	16H30 - 18H	☎ 04 92 75 67 83
MANOSQUE	Théa. J. Le Bleu	« Les Lettres ordinaires »	18H - 19H30	☎ 04 92 75 67 83
MANOSQUE	Audit. des Observantins	« Triste tigre »	15H - 16H30	☎ 04 92 75 67 83
MANOSQUE	Théa. J. Le Bleu	« Un garçon ordinaire »	22H30	☎ 04 92 75 67 83
DIGNE-LES-BAINS	Le Richelme	Atelier scrabble	15H - 17H	☎ 04 92 36 64 00
DIGNE-LES-BAINS	...	Festival Mondial de Rugby Amateur > 30/09	...	☎ 06 61 89 24 18
MANE	Salle Communale	Initiation à la méditation Zen	17H30 - 19H30	☎ 06 81 95 75 84
SIMIANE LA ROT.	...	La gastronomie au Moyen âge	18H30	☎ 06 04 17 33 77
MANOSQUE	Théa. J. Le Bleu	Sieste littéraire	14H30 - 16H	☎ 04 92 75 67 83
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Apéro du Patron	18H	☎ 04 92 78 00 00
MANE	Collines de Provence	Grande braderie > 24/09	10H30 - 18H30	☎ 04 92 76 57 62

SAMEDI 23 SEPTEMBRE

MANE	Collines de Provence	Grande braderie > 24/09	10H30 - 18H30	☎ 04 92 76 57 62
FORCALQUIER	Place du Bourguet	Forca' Run	13H30-18H30	☎ 04 92 70 91 02
L'ESCALE	Centre du village	Gambade escalaise et Fête du sport	9H30 - 20H	☎ 04 92 64 19 35
RIEZ	Boulodrome	Vide greniers > Tous les samedis	7H - 14H	☎ 06 60 71 16 13
MANOSQUE	Théa. J. Le Bleu	« Cézanne. Des toits rouges sur la mer bleue »	18H - 19H30	☎ 04 92 75 67 83
MANOSQUE	Théa. J. Le Bleu	« Correspondance » de M. Bonaparte-S. Freud	21H - 22H30	☎ 04 92 75 67 83
MANOSQUE	Théa. J. Le Bleu	« Personne n'a besoin de savoir »	16H30 - 18H	☎ 04 92 75 67 83
MANOSQUE	Théa. J. Le Bleu	« Privé S.V.P. »	22H30	☎ 04 92 75 67 83
ESPARRON VERDON	Lac Esparron	Croisières littéraires	17H - 18H	☎ 04 92 78 78 05
FORCALQUIER	Jardin des Cordeliers	La Fête de Possibles	10H - 18H	☎ 06 72 09 02 39
BANON	...	La Rando du Fromage>24/09	...	☎ 06 30 99 73 30
MANOSQUE	Médiathèque	L'atelier de critique littéraire	10H - 13H	☎ 04 92 75 67 83
LURS	L'Osons Jazz Club	Murat Öztürk Trio "Aïna"	21H	☎ 04 92 74 37 01
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musique à Pauline - Aix music	16H - 19H	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Bd. E. Bourges	Rando Littéraire	14H - 17H30	☎ 04 92 70 54 54
MANOSQUE	Théa. J. Le Bleu	Sieste littéraire	14H30 - 16H	☎ 04 92 75 67 83



Senteurs & Cosmétiques naturels

COLLINES DE PROVENCE

GRANDE BRADERIE

Les 22 - 23 - 24 SEPTEMBRE
A la boutique usine de Mane

Jusqu'à 70% de remise

Ouverture non-stop de 10h30 à 18h30

Parc de Pitaugier 04300 Mane - Contact : 04 92 76 57 62

DIMANCHE SEPTEMBRE

ORAISON	Place du Kiosque	Vide grenier	Journée	☎ 06 87 61 36 77
L'ESCALE	...	Tir à l'arc à l'Escale	Journée	☎ 06 15 17 96 89
L'ESCALE	Centre du village	Trail de L'Escales et marche nordique	9H - 14H	☎ 06 80 02 26 23
VOLX	Ctre secours Volx	Vide grenier amicale sapeurs pompiers	7H - 18H	☎ 06 12 25 45 20
MANOSQUE	Théa. J. Le Bleu	« Des gens dans les gens »	16H30 - 18H	☎ 04 92 75 67 83
MANOSQUE	Théa. J. Le Bleu	« Hommage à Georges Perros »	18H - 19H30	☎ 04 92 75 67 83
MANOSQUE	Théa. J. Le Bleu	Sieste littéraire	14H30 - 16H	☎ 04 92 75 67 83
MOUSTIERS	Centre village	Marché aux saveurs - Artisans sans vitrine	9H - 19H	☎ 04 92 30 90 90
RIEZ	Pl. Maxime Javelly	Vide greniers	9H - 18H	☎ 04 92 77 73 71
MALLEMOISSON	Parc des Cèdres	Vide-grenier du Grillon Buissonnier	6H - 17H30	☎ 06 79 91 33 27
MANE	Collines de Provence	Grande braderie > 24/09	10H30 - 18H30	☎ 04 92 76 57 62

LUNDI SEPTEMBRE

ORAISON	Place du Kiosque	Cuisine de rue	18H-21H	☎ 04 92 70 77 77
ORAISON	Place du Kiosque	Musique en goguette	18H-21H	☎ 04 92 70 77 77
L'ESCALE	Salle du foyer	Atelier senior - Prendre soin de soi après 60 ans	13H30 - 16H30	☎ 04 92 64 19 35

MARDI SEPTEMBRE

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
L'ESCALE	M.A.C	Conférence du patrimoine Escalais	18H30 - 21H	☎ 06 85 11 06 51
DAUPHIN	Foyer rural	Danse en ligne > tous les mardis hors vac. scolaires	18H - 19H	☎ 06 15 92 20 34
VALENSOLE	Ctre du village	Découverte des sources de Valensole et histoire	17H - 19H	☎ 04 92 71 19 41
ESTOUBLON	...	Visite commentée du Vieux Moulin	16H - 18H	☎ 04 92 34 44 60
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Lecture musicale Lucien Jacques	17H	☎ 04 92 70 48 20

MERCREDI SEPTEMBRE

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

JEUDI 28 SEPTEMBRE

ESTOUBLON	...	Visite commentée du Vieux Moulin	16H - 18H	☎ 04 92 34 44 60
SISTERON	Stade Chaumiane	Mondial de Rugby Amateur : quart de finale	...	☎ 04 92 61 36 50

VENDREDI 29 SEPTEMBRE

FORCALQUIER	Cave à Lulu	Les arts de la parole : contes, chansons, poésie..	Journée	☎ 06 45 16 91 61
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre Congrès	Les soirées de l'Etoile, Sans vergogne	20H30 - 22H	☎ 04 92 78 01 08
DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	Soirée jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de sang - sur RDV	14H30 - 19H	☎ 06 13 42 26 10

SAMEDI 30 SEPTEMBRE

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
VALENSOLE	Site de compostage	Café Compost	10H-12H	☎ 06 62 49 74 15
FORCALQUIER	Cave à Lulu	Les arts de la parole : contes, chansons, poésie..	Journée	☎ 06 45 16 91 61
RIEZ	Boulodrome	Vide greniers > Tous les samedis	7H - 14H	☎ 06 60 71 16 13
LES MÉES	Eglise N.D Olivier	32 ème Festivoix - Concert A Vuciata	18H	☎ 06 85 64 74 76
FORCALQUIER	K'Fé Quoi	De La Crau + expo photo & DJ Set	19H	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Parc Morelon	Fête de la bière	15H - 23H	☎ 06 89 79 23 05
ST MICHEL L'OBS.	Eglise Haute	"Nomade", voyage musical flûte trav. et accord.	17H - 18H	☎ 06 26 22 28 75
DIGNE-LES-BAINS	...	Finale Mondial de rugby Amateur	...	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	3eme mi-temps - Mondial rugby amateur	19H	☎ ...
FORCALQUIER	K'Fé Quoi	Vernissage Expo Photo	19H	☎ ...
FORCALQUIER	K'Fé Quoi	De la Crau + DjSet	20h	☎ ...

LES SOIRÉES DE
L'ÉTOILE 10^{ème} Edition
2023

GRÉOUX-LES-BAINS
CENTRE DE CONGRÈS

VENDREDI 29 SEPTEMBRE
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

ICI
et nulle part ailleurs !

SANS VERGOGNE

Hommage à Georges Brassens
par Martin Mabz et Rémy Jouffroy



Plein tarif : 19€
Tarif réduit* : 14€
Gratuit - de 12 ans

*demandeurs d'emploi, moins de 25 ans, groupes à partir de 10 personnes et comités d'entreprises)

Destination HAUTE-PROVENCE DURANCE LUBERON VERDON

PLUVAGGLO

irrésistible

PROVENCE Offices de Tourisme de France

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

CASINO GRÉOUX-LES-BAINS

bleu

DIMANCHE 1 OCTOBRE

BANON	Place du village.	Brocante et vide greniers	Journée	☎ 04 92 76 66 55
CHATEAU ARNOUX	Place Résistance	Brocante Vide Greniers	6H - 19H	☎ 06 68 64 03 15
MANOSQUE	La Tomassine	"Caribay, le génie de la cordillère", balade contée	12H - 17H	☎ 04 92 87 74 40
VOLX	Foyer Rural	Culturelles et solidaires - Théâtre	...	☎ 06 45 16 91 61
ESPARRON VERDON	Salle des Fêtes	Fête de la bière	11H - 14H	☎ 06 89 79 23 05
DIGNE-LES-BAINS	Place F. Esclangon	Le vide-grenier du Comité des fêtes de la Sèbe	6H30 - 17H30	☎ 06 75 49 93 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musique à Pauline - Siotantka	16H - 17H30	☎ 04 92 78 01 08

LUNDI 2 OCTOBRE

ORAISON	Place du Kiosque	Cuisine de rue	18H-21H	☎ 04 92 70 77 77
VOLX	Foyer Rural	Culturelles et solidaires - Théâtre	...	☎ 06 45 16 91 61

5 OCTOBRE
Concert d'ouverture
« Quatuor Fenris »

6/7/8 OCTOBRE
Master Class-harpe
de Fabrice Pierre

8 OCTOBRE
Concert de la Master Class

9 OCTOBRE
Conférence-concert
Histoire et évolution de la harpe

10 OCTOBRE
Concert Prestige de la harpe

11 OCTOBRE
Film West Side Story
de Steven Spielberg

12 OCTOBRE
Concert Chefs d'œuvre
de la musique de chambre

14 OCTOBRE
Concert clôture Bach
l'art du concerto



8^{ème} AUTOMNE MUSICAL GRÉOUX-LES-BAINS

Du 5 au 14 octobre 2023

Venez partager les émotions !

RETROUVEZ
LE PROGRAMME
DETAILLÉ ET
RESERVEZ VOS
BILLETTS ICI



BILLETTS EN VENTE DANS LES OFFICES DE TOURISME
ET EN LIGNE : www.durance-luberon-verdon.com

ICI
et nulle part ailleurs !

LANCEMENT DE LA SAISON 2023 / 2024 POUR LE MANOSQUE HANDBALL



MANOSQUE

Septembre est toujours synonyme de reprise pour les clubs sportifs. Et le Manosque Handball ne déroge pas à la règle et cela même si quelques équipes ont déjà repris l'entraînement... Allez hop c'est parti on vous dit tout !

L'HEURE DE LA REPRISE !

A l'heure où nous publions cet article, **les deux équipes séniors Filles et Garçons du Manosque Handball ont déjà repris la direction des entraînements.**

Une reprise le lundi 07 Août aux Vannades pour une **préparation physique indispensable** à la réussite d'une bonne saison sportive.

EN ÉTÉ ACTIF...ET DES OBJECTIFS

Les dirigeants de l'association n'auront pas chômé cet été, avec l'organisation de la rencontre de Gala Élite du Samedi 05 Août qui fut un franc succès et il fallait également constituer la nouvelle équipe d'éducateurs qui encadreront avec sérieux et ambition les 13 collectifs du Club.

Un staff désormais managé par le **nouveau Directeur Sportif Thibaut Corraera** qui aura pour mission d'orchestrer tout ce brave monde.

Les objectifs sont clairement définis, **un maintien pour les Séniors garçons** dont l'équipe est renforcée par les jeunes U17 et **un objectif de montée pour les Séniors Filles** qui ont montré de belles choses lors de la saison précédente.

➤ Un groupe de jeunes femmes, plein d'ambition que l'entraîneur et nouveau salarié du Club **Arnaud Demol** devra accompagner vers un succès souhaité par la direction du Club.

➤ Les équipes jeunes poursuivront le travail de formation entrepris par le Club depuis 5 ans afin de bien figurer dans les championnats Régionaux et Départementaux tout en conservant la notion de plaisir et de travail.

➤ Quant à l'École de Handball qui ne cesse de s'accroître, l'objectif reste le même, fidéliser les futurs champions et championnes de demain en conservant une approche ludique.

2023/2024

**Nouvelle saison,
Nouveau projet,
Vous avez un niveau
Région / Prénationale
Rejoignez nos séniors...**

INFO:
<http://www.manosquehandball.fr>
Facebook Manosque Handball
Mail: 6304002@ffhandball.net
Tel: 06 35 02 68 39

2023/2024

**Nouvelle saison,
Nouveau projet,
Vous avez un niveau
Région / Prénationale
Rejoignez nos séniors...**

INFO:
<http://www.manosquehandball.fr>
Facebook Manosque Handball
Mail: 6304002@ffhandball.net
Tel: 06 35 02 68 39

NOUVEAU DIRECTEUR SPORTIF, NOUVEL ENTRAÎNEUR... UNE SAISON 2023/2024 AVEC DES OBJECTIFS SPORTIFS MAIS TOUJOURS LES MÊMES VALEURS : RESPECT, TRAVAIL, PARTAGE...

Le ton est donné, le Manosque Handball reste toujours aussi ambitieux en conservant des valeurs de partage, de respect et de travail.

Nous ne manquerons pas de suivre avec attention lors de cette nouvelle saison, les résultats et la progression de nos Handballeurs et Handballeuses Manosquins.

N'hésitez pas également à suivre la vie du Club via les réseaux...



Si vous souhaitez obtenir des renseignements et rejoindre le Club, vous pouvez contacter le Club par téléphone au 06 35 02 68 39 ou par Mail : 6304002@ffhandball.net

GIANT-FIT



Votre salle de sport à Volx



Accessible par badge 6h - 23h 7j / 7
Complexe musculation & fitness



Plateau Musculation



Cours collectifs

**Bodysculpt - RPM - Crosstraining
Zumba - Stretching - CAF
Cardio Attack - Yoga - Pilates**

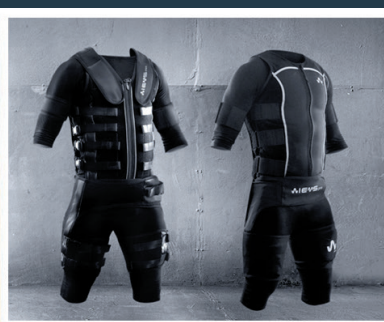
Coaching Sportif

Sport Santé

SPORT HIGHTECH 2.0

Technologies pour atteindre vos objectifs de manière plus efficace

- *Electrostimulation*
- *Pressothérapie*
- *Ultrasons minceur - Slimsonic*
- *Inpédancemétrie - In Body 770*



ZA La Carrière - Lot 5 - 04130 VOLX
Accueil du lundi au vendredi : 9h - 19h30
☎ 06 79 75 13 68 contact@giant-fit.fr

WWW.GIANT-FIT.FR





L'Atelier de la danse

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

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

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

1^{ER} COURS D'ESSAI OFFERT

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

Site internet



CENTRE PILATES



LE BIEN-ÊTRE AVANT TOUT

Cours collectifs et particulier

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

Pilates Diamant Sénior

Pilates Reformer

Pilates adapté
(maladies de longue durée)

Pilates homme



Rose Pilates

Yoga Pilates

Yoga

Relaxation

Stretching

Nutrition

Gestion du stress

1 cours
d'essai offert



www.centrepilatesmanosque.fr

37 bd Martin Bret, 04100 Manosque

Céline Nakache : 06 16 95 97 65

centrepilatesmanosque@gmail.com

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



MANOSQUE

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



Installée depuis plus de 24 ans, Céline Nakache dirige cette école de danse. Elle a fait danser et a formé beaucoup de danseurs et danseuses. Reconnue pour son enseignement et ses spectacles de qualité, elle allie le travail technique, à l'expression et à la création. L'école de danse permet à tous, du niveau débutant au niveau avancé, d'avoir une évolution adaptée.

DES PROFESSEURS PASSIONNÉS

Céline, fondatrice de l'Atelier de la Danse sera ravie de vous accompagner toute l'année avec son équipe de professeurs : Emma, Thierry , Mike et Alexis notre jeune nouveau professeur qui rejoint l'équipe dans son style bien à lui.



"Venez découvrir dès à présent le nouveau planning, nos professeurs, et toujours autant de danse, de partage et de sourires ! L'ambiance est toujours au rendez-vous lors de nos cours car le but 1^{er} de la danse reste de s'amuser, de profiter et de se changer les idées. À travers nos cours, nos élèves peuvent évoluer chaque année, notre rôle est de les accompagner dans leur développement dans notre passion commune et de les amener à se produire sur scène. Chacun, dans notre école trouve sa place et le plaisir du mouvement et de la danse."

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

LA DANSE POUR LES PETITS ET LES GRANDS

À l'Atelier de la Danse, incontournable adresse de la Danse à Manosque, les enfants... ça les connaît ! Depuis 24 ans, Céline et son équipe reçoivent des enfants à partir de 2 ans ½ : au départ pour s'éveiller, faire connaissance avec leur corps, découvrir leurs capacités motrices, le travail en groupe, le rythme... pour aller en grandissant vers une pratique toujours ludique mais plus approfondie et rigoureuse.

Mais la danse n'est pas réservée qu'aux jeunes danseurs en herbe mais aussi aux parents, jeunes adultes, moins jeunes, débutants, confirmés... Que vous souhaitiez reprendre une activité physique, prendre confiance en vous, vous dépenser ou simplement vous déhancher, vous avez toutes et tous votre place au sein de l'Atelier de la Danse.

LES NOUVEAUTÉS

Bonne nouvelle, vous trouverez également dans leurs locaux des cours de **YOGA Kids et Ados** avec ELLEN (06 75 35 09 52) et en **YOGA Flow Vinyasa** avec SARAH (07 57 46 22 69).

NOUVEAU PROJET SPECTACLE

En route vers la Terre Promise... « Notre nouveau projet spectacle 2024 sera sur « Les 10 Commandements ». Notre école de danse fêtera ses 25 ans; toute l'équipe est motivée et ravie d'accueillir de nouveaux danseurs. Cela promet encore de belles surprises avec la participation de tous les membres de notre école. En attendant cette fête anniversaire, nous ne manquerons pas de faire monter sur scène nos danseurs lors de galas humanitaires Un Cœur d'Ange (en janvier) et le spectacle de l'Adis (en novembre), nos rdvs annuels. »

COURS POUR LES TOUT PETITS DES 2 ANS 1/2

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



DANSE CLASSIQUE

Pour sa 5^{ème} année, Thierry, diplômé d'état de danse classique, a pour priorité l'épanouissement dans le respect de la santé des enfants. Il insiste sur l'élégance, le raffinement et la technique. Il souhaite transmettre l'héritage de la danse classique et ses connaissances de danseur professionnel. Thierry propose des cours de tout niveau de l'éveil à l'adultes. Pour les enfants, les cours sont sous forme de jeu pour préparer à la technique. Plus tard, les enfants approfondissent, apprennent à pointer les pieds, tenir leur dos, tenir une première, un en-dehors, un retiré, et bien sûr, la souplesse. À huit ans, c'est la première année où l'enfant suit un "vrai" cours, avec une barre.

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



RAGGA A PARTIR DE 7 ANS LADY STYLE

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

LE HIP HOP - A PARTIR DE 5 ANS

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

LE HIP-HOP KIDS ALL STYLE

Mike propose des cours de danse Hip hop dès 5 ans chez l'enfant, ados avec plusieurs niveaux, adultes.

L'ATELIER PARENTS/ENFANTS ANIMÉ PAR CELINE

Formez votre duo (mère/fille, père/fils, mère/fils, père/fille, tante/nièce, sœurs, tous les binômes sont possibles et venez vivre le plaisir de la danse !

➤ Un moment de partage dansé et de transmission pour les enfants à partir de 8 ans et parents initiés ou non à la danse.

➤ Un temps favorable à danser entre enfants et parents, des instants uniques d'expression, rendant vivant l'imaginaire, alternant des moments dynamiques et des temps calmes, Céline vous amène aussi à vous connaître autrement et peut-être à tisser une autre relation... au travers du mouvement et autour d'un langage corporel.



DES SALLES SPACIEUSES ET LUMINEUSES DÉDIÉES À LA DANSE, POUR VOUS ACCUEILLIR

PROCHAINS RENDEZ-VOUS

- Inscriptions :

Vendredi 8 septembre 2023 de 16h30 à 20h30 dans leurs locaux.

- Portes ouvertes :

Du lundi 11 au samedi 16 septembre 2023

- Forum des associations :

Samedi 9 septembre 2023
au Parc de la Rochette (Manosque)



L'ATELIER DE LA DANSE

37 Bd Martin Bret - 04100 Manosque
Tél. 06 16 95 97 65

Rendez-vous sur

www.latelierdeladanse.wixsite.com
pour voir le nouveau planning !

I LOVE PILATES ! VOTRE CENTRE PILATES À DEUX PAS DE CHEZ VOUS LE RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE !



Pour cette nouvelle rentrée 2023, **entre sport et bien-être, découvrez le Pilates**, une méthode qui **améliorera votre coordination et développera une prise de conscience de votre corps de façon harmonieuse**

➤ Pour retrouver un vrai équilibre.

La méthode favorise le bon maintien de l'ensemble du corps et permet aussi de corriger et d'améliorer la posture. Cette technique est douce et allie respiration profonde et mouvement (avec des exercices physiques) en s'inspirant de la danse, du yoga et de la gymnastique. Elle permet d'apprendre à travailler le corps d'une manière thérapeutique, ludique et intelligente, amenant de meilleures performances dans les activités professionnelles, à tous les niveaux.

➤ Pour s'assouplir

Vous développez la souplesse de vos muscles, l'allongement de votre colonne vertébrale; vous gagnez en amplitude dans vos mouvements

➤ Pour se muscler

En sollicitant pratiquement toutes les parties de votre corps et plus principalement les régions de l'abdomen, du bassin et du dos, **vos corps se raffermir et se tonifie**.

Tout mouvement issu de cette méthode renforce le Centre, (« le Core » en anglais) : Il s'agit de la ceinture abdominale, des muscles du dos, ainsi que du périnée.

Un des secrets de la méthode Pilates est de cibler les muscles profonds des abdominaux et du dos notamment, en travaillant en contraction excentrique, en renforçant en profondeur et en longueur tout le corps.

MANOSQUE

➤ Pour se détendre au niveau des muscles et de l'esprit

Éliminer le stress grâce à une technique de respiration qui procure une sensation énergisante et un bien être à chaque séance.

➤ Pour prévenir et se remettre des blessures

Les exercices de la méthode Pilates permettent de prévenir des blessures causées par une mauvaise posture. Cela permet aussi de retrouver équilibre et fonctions motrices après un accident ou une blessure.



À QUI S'ADRESSE LE PILATES ?

La méthode Pilates peut être adaptée à tout le monde. Peu importe son âge, sexe, et condition physique (jeune, plus âgé, homme, femme, enceinte, sportive professionnelle, débutant...) **Il n'est jamais trop tard pour commencer à pratiquer la méthode Pilates.**

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

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

Que vous soyez sportif débutant ou confirmé, Le Centre Pilates à Manosque peut vous aider à atteindre vos objectifs sportifs et vous propose une grande variété de cours en collectif, duo ou solo. Céline et Laure, des professeures certifiées, dispensent un enseignement de qualité et vous aident à rester en forme et en bonne santé

DE L'INDIVIDUEL OU DU COLLECTIF

Le Centre Pilates propose des cours collectifs en petit groupe avec ou sans matériel. Vous préférez un accompagnement individuel et personnalisé ? Céline et Laure proposent également un accompagnement personnel pour vous faire progresser rapidement et en toute sécurité.



UN SPORT IDEAL AVANT, PENDANT ET APRES LA GROSSESSE

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

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



LE CENTRE PILATES A UN STUDIO SPACIEUX, LUMINEUX, ENTIÈREMENT ÉQUIPÉ ET ALLOUÉ AUX ACTIVITÉS LIÉES AU BIEN -ÊTRE.



ENSEMBLE VERS PLUS DE SÉRÉNITÉ

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

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

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

> **Nouveauté : Cours de YOGA**

Le Centre accueille Ellen (06 75 35 09 52) et Sarah (07 57 46 22 69) pour cette nouvelle année .

Sarah propose une séance de **Yoga Vinyasa dynamique dans le but de retrouver force, souplesse et bien être, tant sur le plan physique qu'émotionnel**. Le cours débutera par un exercice de respiration active, suivi de mouvements de mobilité et enchaînera avec une séquence de postures de YOGA. Et enfin, cela se finira par une relaxation. **Sarah saura s'adapter à votre niveau et est particulièrement adaptée à vous accompagner si vous souffrez de douleurs lombaires**, ayant reçu une formation spécifique dans ce domaine.

Ellen, propose des séances de yoga enfants et adultes

Yoga enfants : Le yoga permet d'entrer en contact avec soi-même sous une forme ludique. Les enfants découvrent ainsi un ensemble de possibilités de leur corps et de leur monde intérieur. Les exercices de yoga sont accés sur : **le mouvement, la respiration, le massage, le son, l'imagination, l'alternance entre action et relaxation**

Yoga adultes : Le yoga permet une connection sur soi-même entre son corps, ses émotions et son esprit. **Les cours sont un mélange de pratique de Hatha, Vinyasa, Vinyasa flow et yin yoga avec méditation et relaxation.**

PILATES SPÉCIAL SURPOIDS ET OBÉSITÉ

Puis-je faire du pilates si je suis en surpoids?

"Oui, le Pilates peut être une excellente forme d'exercices pour les personnes en surpoids".

Le Pilates vous permet de **re-muscler votre corps en profondeur**, grâce à des **exercices à faible impact**, donc doux pour les articulations, qui peuvent aider à développer la force, la flexibilité et l'équilibre, tout en réduisant le stress et en améliorant le bien-être général. **C'est un moyen efficace d'améliorer votre condition physique et de favoriser la perte de poids.**



PILATES SPÉCIAL « HOMME »

Et non le Pilates n'est pas un "truc pour les gonzesses" !

Retrouvez tous les bienfaits du Pilates dans une séance, les cours sont mixtes, pourquoi ne pas venir en couple ! Composé d'**exercices adaptés pour vous messieurs, le Pilates vous aide à avoir un corps tonique et équilibré**. Sa pratique régulière contribue à l'amélioration de vos performances quels que soient les secteurs d'activité de votre vie.



Nutrition et gestion du stress :

Vanessa Charles - Conseillère nutrition et gestion du stress

Vous avez envie de prendre soin de vous et pourquoi pas perdre du poids ? *"Nous pouvons construire un parcours adapté. Vous vous sentez débordé, épuisé, alors contactez moi nous travaillerons ensemble à savoir prendre du temps pour soi et gérer le stress quotidien. Alors commençons à rééquilibrer votre alimentation avec une assiette santé et une nouvelle organisation !"*

Formule : "Je vous propose un accompagnement spécifique sur trois mois.

Le premier rendez-vous est offert, nous fixons les objectifs à atteindre."

99 € par mois sur 3 mois.

Paiement en plusieurs fois possible.

Tél. : 06 11 01 42 45

Email : vcharles16@gmail.com

NOUVEAUTÉ :

Céline vous propose des soins bien-être non thérapeutiques (californien, japonais du visage, à la bougie, zen shiatsu, massage en duo, enfants et femme enceinte)

A s'offrir ou à offrir sous forme de bon cadeau, ces escapades relaxantes sont parfaites pour se retrouver, se délasser et prendre du temps rien que pour soi.

Information sur la page FACEBOOK Céline Nakache Massages et bien-être.



CÉLINE NAKACHE

Massages et bien-être

PROCHAINS RENDEZ-VOUS

• Inscriptions :

Venir avec le dossier complet lors du 1^{er} cours. Reprise des cours collectifs dès le **lundi 11 septembre**

• Forum des associations :

Samedi 9 septembre 2023 au Parc de la Rochette (Manosque)



CENTRE PILATES

37 Bd Louis Martin Bret, 04100 Manosque

Tel : 06 16 95 97 65

centrepilatesmanosque@gmail.com

www.centrepilatesmanosque.fr

DÉBUT D'ÉTÉ PLUS QUE SPORTIF POUR LES ATHLÈTES AVANT LES VACANCES ET LA RENTRÉE !



MANOSQUE

FINALE DES POINTES D'OR

De nombreux athlètes du club se sont qualifiés pour les finales régionale et nationale des Pointes d'Or (pour rappel, les Pointes d'Or est une compétition sous la forme d'un triathlon). Le rendez-vous était donné le 9 juillet à Toulon pour la finale nationale et en simultané à Nice pour la finale régionale.

Finale régionale à Nice

C'est Sébastien qui accompagnait les athlètes du club à Nice pour cette fameuse finale régionale des Pointes d'Or. Andréa Buffet, Mila Caton Lo, Clémence Toulouse, Lou Gayrard et Garance Taquin étaient toutes gonflées à bloc pour en découdre sous un soleil de plomb... Ce sont encore de belles performances qui ont été réalisés par les benjamines et les minimes du club.



Chez les benjamines

Mila Caton Lo réalise sur cette épreuve son plus beau triathlon avec 110 points et elle réalise son nouveau record personnel. Notez qu'elle réalise un 50 m haies en 8"33 telle une fusée, et termine 6^e à seulement 3 petits points du podium.

Andréa Buffet qui revient après une blessure, comptabilise 91 pts pour son triathlon. Elle réalise une belle performance sur 50 m avec un temps de 7"49 et fait un joli saut de 9m10 au triple saut.

Toujours chez les benjamines, **Clémence Toulouse** réalise la plus grosse progression pour cette saison. En effet, elle pulvérise son record personnel sur le 50 m haies et affiche

un triathlon à 89 pts. On pourra en dire ce que l'on veut mais un constat est certain : le travail paye toujours....

Chez les minimes

Malgré une blessure à la cheville, **Garance Taquin** totalise 96 pts sur cette compétition avec un saut à 1m46 à la hauteur et un temps de 12"96 au 80 m haies.

Enfin **Lou Gayrard Bouzereau** termine son épreuve avec un cumul de 78 pts.

Bravo à toutes !

TROPHÉE DES ALPES

Sitôt rentrée de la finale des Pointes d'Or, les athlètes sont reparties sur les routes direction Moirans en Isère pour le Trophée des Alpes qui se déroulaient le 12 juillet. Les benjamins et les minimes de Manosque, Digne, Sisteron, Gap, Veynes et Briançon ne sont pas venus pour "enfiler des perles" !

L'EPManosque a encore frappé fort...

Mila réalise un nouveau record départemental avec un saut en hauteur de 1m50, elle établit aussi un record départemental sur le 50 m haies.

Garance réalise également une très belle compétition avec un saut qui s'élève à 1m48 à la hauteur et court le 80 m haies en 13"13.

Les benjamins quant à eux, pulvérisent le record départemental sur le relais 4x60 et terminent 2^{ème} de la compétition en 32"90 !

Ce sont encore de belles performances individuelles et en équipes qui ont illustré cette compétition. Bravo à tous !



Avant de pouvoir savourer pleinement la trêve estivale, les athlètes de l'EPManosque Athlétisme ont eu un début d'été bien rempli... Finale des Pointes d'Or, Trophée des Alpes, échange avec le club espagnol, trail... le club est sur tous les fronts ! Et bien entendu, on prépare aussi la rentrée !

ÉCHANGE FRANCO/ESPAGNOL

Souvenez-vous, les athlètes de Manosque étaient partis en Espagne pour l'échange avec le club La Algaba Running, et bien en ce mois de juillet, ce sont les espagnols qui ont fait le voyage... Après leur arrivée sur le territoire français, une petite baignade à Marseille, direction le Centre Regain de Sainte-Tulle pour le 1^{er} entraînement.



Ensuite les athlètes ont chaussé les pointes direction Monaco pour le tant attendu Meeting Herculis et pour terminer cet échange amical et sportif le rendez-vous était donné au stade Adrien Gilly à Manosque pour **un beau meeting d'athlétisme où des records personnels sont encore tombés...**

Lors de cette journée, le maire de Manosque Camille Galtier est venu en personne remettre le trophée de l'amitié franco-espagnole...

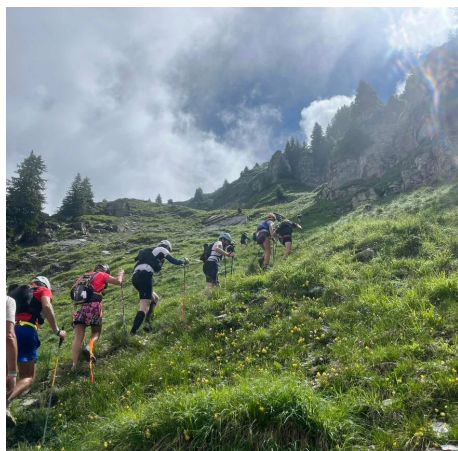


Laure, Thierry, Anabel et Yann, 4 athlètes de la section trail du club de Manosque ont pris la direction de Arêches-Beaufort pour une course sur trois étapes en binômes de 70 km et 6300 m de dénivelé positif.



Durant 3 jours les athlètes ont puisé dans leurs ressources et dans le mental pour passer la ligne d'arrivée. Cette belle aventure sportive et humaine qui a été marquée par des larmes, des rires, de la souffrance, de la persévérance de la frustration et de la joie. **Mais, ce qu'il faut retenir par dessus tout, c'est un bel esprit d'équipe !**

Bravo aux athlètes de la sections trail...



LE CLUB PRÉPARE LA RENTRÉE !

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

L'EPManosque Athlétisme regroupe toutes les disciplines que peut compter l'athlétisme à savoir : des courses sprint, de haies, de demi-fond et fond, du cross, des sauts et des lancers. Et ce n'est pas tout ! En effet, le club compte aussi des sections de la course hors-stade qu'elle soit sur route ou en train sur les chemins en colline. Ce qui est recherché est avant tout le plaisir, mais on ne va pas se le cacher, lorsque l'on pratique un sport on recherche aussi la performance. **Comme vous pouvez le constater au fil des mois, les athlètes du club réalisent de belles performances lors des diverses compétitions, mais toujours avec plaisir...**

Au club, c'est donc un large choix de disciplines aussi bien pour les petits que pour les plus grands qui sont proposées. Le club compte dans ses rangs de nombreux bénévoles, entraîneurs et encadrants formés et dévoués pour accompagner chaque licencié.

C'est dès l'âge de 6 ans que chacun trouve son plaisir et cela que l'on soit adepte du sport en loisir ou en compétition. N'hésitez pas à vous rapprocher du club pour de plus amples informations et rejoindre vous aussi les athlètes !

PLANNING DES ACTIVITÉS 2023/2024

CATEGORIE	Année	Horaires
Baby Athle	2018/2019	Samedi 10h à 11h30
Eveil Athle	2015/2017	
Poussins (es)	2013/2014	Samedi 9h30 à 11h30
Benjamins (es)	2011/2012	Mardi et Vendredi 18h à 20h 18h à 19h30 (Demi-fond & fond)
Minimes	2009/2010	
Cadets (tes)	2007/2008	Jeudi 18h à 19h30 Demi-fond possible pour Epreuves Combinées
Juniors	2005/2006	
Espoirs	2002 à 2004	
Séniors à Masters	1990/2001 1989 et avant	Mardi et Jeudi 18h à 19h30 (Hors Stade Route) 18h à 19h30 (Vitesse, Cross/Piste) 18h30 à 20h (Trail)

Le club sera présent au **Forum des Associations le Samedi 9 septembre 2023**



EPM ATHLÉTISME
manosque.athletisme@gmail.com
 Tél. 06 25 16 36 31
www.manosque.athle.com

Suivez le club sur les réseaux :

facebook : EPManosque Athlétisme Instagram : [manosque_athletisme](https://www.instagram.com/manosque_athletisme)



LA RECETTE SALÉE



CROSTINI : CHÈVRE, CONFITURE DE FIGUE & NOIX

Pour 6 personnes . Préparation 5 min
Cuisson 5 min



PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 200°C. Coupez la baguette en tranches.
- Coupez le chèvre en rondelles.
- Placez les tranches de pain sur une plaque de cuisson et ajoutez le chèvre sur les tranches de pain.
- Enfourez pour 5-6 minutes, jusqu'à ce que le chèvre fonde légèrement.
- Assaisonnez selon vos goûts et ajoutez un peu de ciboulette ciselée si vous en avez. C'est prêt !



INGRÉDIENTS

- 1 baguette (précuite)
- 180g Chèvre (bûche)
- 12 càc Confiture de figues Comtes de Provence
- 90g Noix



Boutique d'usine

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

comtesdeprovence@agronovae.com

www.comtes-de-provence.fr

Facebook : @comtesdeprovence

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



 La recette de *saison*

Couleurs Paysannes
Nos terroirs, entre vos mains

POIVRONS GRILLÉS À L'AIL

 4 personnes  40 minutes



LES INGRÉDIENTS

3 ou 4 poivrons (rouges de préférence)
2 ou 3 gousses d'ail
Huile d'olive vierge extra
2 brins de persil
Sel et poivre



LA PRÉPARATION

Faire griller les poivrons, soit au four, soit sur un barbecue.

Quand ils sont grillés de tous les côtés, les placer dans un sac plastique pour congélation et le fermer. Les poivrons seront ainsi bien plus faciles à peler.

Quand ils sont un peu refroidis, les peler, les couper en lanières, les placer dans un plat.

Peler et couper les gousses d'ail en fines tranches après avoir ôté le germe central. Les placer sur les poivrons grillés. Les recouvrir d'huile d'olive, de persil puis saler et poivrer.



2 MAGASINS COULEURS PAYSANNES
près de chez vous

Route de Valensole - Les 4 Chemins
Centre-Ville de Manosque - 5 Place du Terreau

04 92 72 14 96
www.couleurs-paysannes.fr

HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 > 21/04

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



TAUREAU
21/04 > 21/05

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



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

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



CANCER
22/06 > 22/07

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



LION
23/07 > 23/08

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



VIERGE
24/08 > 22/09

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



BALANCE
23/09 > 23/10

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



SCORPION
24/10 > 22/11

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



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

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



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

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



VERSEAU
21/01 > 18/02

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



POISSONS
19/02 > 20/03

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

Du 13 au 17
septembre

GRÉOUX-LES-BAINS

CENTRE DE CONGRÈS L'ÉTOILE

2023

GRÉOUX

JAZZ FESTIVAL

9^{ème} édition

CONCERTS

**13/09 ANNA STEVENS SEXTET
& LES DANSEURS SWING**
à 20h30

**14/09 L'ORCHESTRE
SYNCOPATIQUE**
à 20h30

**15/09 DORADO SCHMITT
FAMILY**
à 20h30

**16/09 NICOLLE ROCHELLE
& HOT SUGAR BAND**
à 20h30

**17/09 RHODA SCOTT LADY
QUARTET**
à 17h30

RENSEIGNEMENTS : 04.92.78.01.08
(Bureau d'Information Touristique de Gréoux-les-Bains)

BILLETTERIE ET RÉSERVATION
Dans les Bureaux d'Information Touristique
En ligne sur : www.greouxjazzfestival.com



Du 4 au 9
Septembre

- Bakélite Duo
- Andrea Caparros & Emile Melenchon
- Jean-François Bonnel & Auguste Caron

(*Réservation directe auprès des restaurateurs)

Suivez-nous :



@greouxjazz



Destination
HAUTE-PROVENCE
DURANCE LUBERON VERDON

Festi
Gréoux



ALPES DE HAUTE
PROVENCE
LE DÉPARTEMENT



SAINT-JEAN
— LEZ DURANCE —

