

irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE

#176 • OCTOBRE 2023
www.mouv-in.com



GRATUIT

Alpes de Haute-Provence

COMMERCE | ASSOCIATIONS | AGENDA DES SORTIES

M O U V - I N



CAVE & BAR
ET BIEN PLUS ENCORE...

**L'AFTERWORK
INCONTOURNABLE
À MANOSQUE**



 V and B Manosque

 vandb_manosque

361 Av. des Près Combaux - 04100 Manosque

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

25 > 31 oct.



MANOSQUE
HALLOWEEN
Festival



17 ANS

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

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

DIRECTRICE DE PUBLICATION
& RÉDACTRICE EN CHEF

SOPHIE GUIOU

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

GRAPHISME & IMPRESSION
AGENCE SOF'COMMUNICATION
QUARTIER MERINE
04410 SAINT-JURS
contact@souffcommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com



irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE



édito #176 • OCTOBRE 2023



Et voici le nouveau numéro de votre tant attendu magazine ! Au fil des pages, comme tous les mois vous allez découvrir les événements à venir. Octobre rime depuis 16 ans, avec la Fête de l'Amande... et sans surprise, elle est à nouveau programmée cette année; il faudra donc noter la date du 8 octobre dans vos agendas. Puisque l'on parle de fruit, rendez-vous à Draix, à quelques kilomètres de Digne-les-Bains le 22 octobre pour la Fête de la Poire Sartheau Blanche. C'est une belle journée qui est prévue durant laquelle vous aurez peut-être la chance de remporter un lingotin d'or ! Octobre est aussi synonyme de vacances de la Toussaint et oui déjà... donc pour occuper vos petites têtes blondes tout en anticipant les fêtes de fin d'année, ne manquez pas la Foire aux Santons de Gréoux-les-Bains. Notez que c'est la première foire inscrite au calendrier régional des Foires aux Santons. A la fin du mois d'octobre, on pense citrouilles, sorcières chasse aux bonbons... on pense bien entendu tout de suite à Halloween ! Le 2^e Manosque Halloween Festival est programmé du 25 au 31 octobre. Participez au concours de décoration de maisons et admirez les vitrines des commerces du centre ville...

Octobre est aussi le mois appelé Octobre Rose. C'est une campagne de sensibilisation au dépistage du cancer du sein. De multiples manifestations sont prévues pour l'occasion. Sinon, comme tous les mois l'agenda est encore bien rempli... Vous aurez le choix pour les idées de sorties à faire en famille ou avec les copains ! D'ailleurs en parlant de sortie, Megazone à Manosque vous promet de passer un bon moment entre LaserGames, patinoires, jeux d'arcades et autres... je vous assure que vous n'allez pas vous ennuyer ! Ne passez pas non plus à côté de l'actualité de nos commerces. Si vous avez envie de prendre soin de vous en ce début d'automne, vous allez voir qu'un institut dédié au bien-être, a ouvert ses portes à Manosque. D'autre part, toujours dans l'idée du bien-être pourquoi ne pas vous laisser tenter par la coloration naturelle pour avoir de magnifiques cheveux, tout cela sans produit chimique? Slim Coiffure à Manosque est spécialiste en la matière...

Je vous laisse découvrir tout cela et je vous donne rendez-vous en novembre pour l'avant-dernier numéro de l'année. Et oui... déjà !

Sophie Guiou

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

AVEC LA CCIT04, RECRUTEZ AUJOURD'HUI VOTRE COLLABORATEUR DE DEMAIN

6000€
pour l'embauche
d'un apprenti
majeur



Évaluation
de vos besoins



Proposition de
candidats



Accompagnement
à l'élaboration du
contrat

COMMERCE | VENTE ET NÉGOCE | TOURISME | MARKETING ET COMMUNICATION DIGITALE
SUPPORT AU MANAGEMENT | BANQUE-ASSURANCE | TRANSITION ÉNERGÉTIQUE
DÉVELOPPEMENT DURABLE | INDUSTRIES



Un renseignement ? Contactez-nous :
04 92 70 75 38 - j.miragaya@digne.cci.fr
www.digne.cci.fr



**CCI ALPES
DE-HAUTE-PROVENCE**

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



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

SORTIE LE 4 OCTOBRE



LE RÈGNE ANIMAL

Romain Duris, Paul Kircher, Adèle Exarchopoulos

Dans un monde en proie à une vague de mutations qui transforment peu à peu certains humains en animaux, François fait tout pour sauver sa femme, touchée par ce phénomène mystérieux. Alors que la région se peuple de créatures d'un nouveau genre, il embarque Émile, leur fils de 16 ans, dans une quête qui bouleversera à jamais leur existence.



BERNADETTE

Catherine Deneuve, Denis Podalydès, Michel Vuillemoz

Quand elle arrive à l'Élysée, 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.

SORTIE LE 11 OCTOBRE



MARIE-LINE ET SON JUGE

Louane Emera, Michel Blanc, Victor Belmondo

Marie-Line, 20 ans, est une serveuse énergique et bruyante. Sa rencontre avec un juge bougon et déprimé qui l'engage comme chauffeur, va bouleverser sa vie.



EXPENDABLES 4

Jason Statham, Sylvester Stallone, Andy Garcia

Nouveaux membres, nouveaux styles, nouvelles tactiques pour ce nouvel opus explosif !

SORTIE LE 18 OCTOBRE



LES TROLLS 3

Matt Pokora, Justin Timberlake, Vitaa

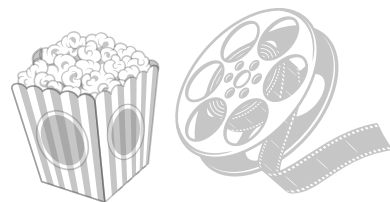
Après deux films à se tourner autour pour finalement tomber dans les bras l'un de l'autre, Poppy et Branch sont officiellement en couple (#broppy) ! Alors qu'ils n'ont plus de secrets l'un pour l'autre, Poppy fait une découverte incroyable relative au passé de Branch.



KILLERS OF THE FLOWER MOON

Leonardo DiCaprio, Robert De Niro, Jesse Plemons

Au début du XXème siècle, le pétrole a apporté la fortune au peuple Osage qui, du jour au lendemain, est devenu l'un des plus riches du monde. La richesse de ces Amérindiens attire aussitôt la convoitise de Blancs peu recommandables qui intriguent, soutirent et volent autant d'argent Osage que possible avant de recourir au meurtre...



SORTIE LE 25 OCTOBRE



SECOND TOUR

Cécile de France, Albert Dupontel, Nicolas Marié

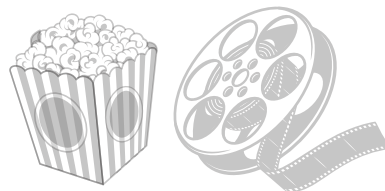
Journaliste politique en disgrâce placée à la rubrique football, Mlle Pove est sollicitée pour suivre l'entre-deux tours de la campagne présidentielle. Le favori est Pierre-Henry Mercier, héritier d'une puissante famille française et novice en politique. Troublée par ce candidat qu'elle a connu moins lisse, Mlle Pove se lance dans une enquête aussi étonnante que jubilatoire.



3 JOURS MAX

Tarek Boudali, Philippe Lacheau, Julien Arruti

Au début du XXème siècle, le pétrole a apporté la fortune au peuple Osage qui, du jour au lendemain, est devenu l'un des plus riches du monde. La richesse de ces Amérindiens attire aussitôt la convoitise de Blancs peu recommandables qui intriguent, soutirent et volent autant d'argent Osage que possible avant de recourir au meurtre...



NovaMac

Assistance, dépannage, maintenance, réparation, formation,
vente et installation de produits Apple dans les Alpes de Haute-Provence

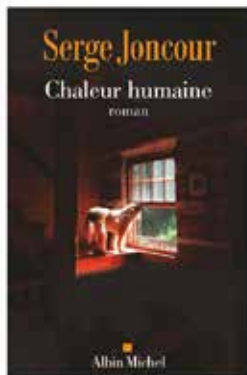


3, boulevard Casimir Pelloutier - 04100 - Manosque
04 30 30 33 75 - 09 81 44 13 07
novamac.eu - contact@novamac.fr

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

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

CHALEUR HUMAINE



Serge Joncour
Editions Albin Michel

C'est l'histoire d'une famille qui se retrouve grâce ou à cause du confinement de 2020. Des agriculteurs à la retraite, quatre grands enfants : Alexandre qui a repris l'exploitation familiale et trois filles qui sont parties à la ville et qui sont en froid avec leur frère. Ces retrouvailles vont vite faire ressurgir les rancunes familiales. A travers l'histoire de cette famille qui essaie de réapprendre à vivre ensemble, Serge Joncour aborde des thèmes contemporains : la ruralité, la course à la productivité, le changement climatique... Une chronique tendre et humaniste.



PAR-DELÀ L'OUBLI

Aurélien Cressely
Editions Gallimard

Décembre 1941, René Blum est arrêté à son domicile parisien au cours d'une rafle de notables de confession juive. Frère cadet de Léon, la figure tutélaire du front populaire, il a été tour à tour, journaliste, critique, directeur de théâtre et d'opéra. Ami de Marcel Proust, il réussit à faire publier à compte d'auteur «Du côté de chez Swann». Alternant les chapitres sur la vie de René Blum et sur sa fin tragique, Aurélien Cressely nous livre un premier roman riche et bouleversant.



JEUNESSE

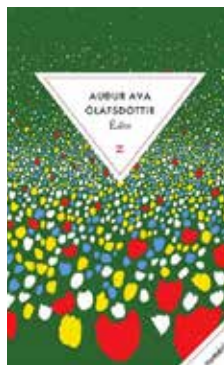


APRÈS LA PLUIE UNE AVENTURE D'ARCHIBALD

Astrid Desbordes
Editions Albin Michel Jeunesse

Aujourd'hui les amis d'Archibald viennent lui rendre visite. Au cours de la journée les événements se succèdent et provoquent en lui des émotions intenses et parfois contradictoires. Témoins de ces changements les parents d'Archibald lui proposent de comparer ce qu'il ressent aux saisons qui passent et à la météo qui change. Un album tendre et idéal pour expliquer les changements d'émotions et les colères que ressentent les enfants. A partir de 3 ans.

EDEN



Audur Ava Olafsdottir
Editions Zulma

Alba universitaire et linguiste arrive à un tournant de sa vie. Sensible à la disparition des dialectes et des langues minoritaires, elle prend conscience que les trésors de la nature, eux aussi, disparaissent. Son interrogation écologique et sa crise existentielle la pousse à acheter une petite maison en pleine campagne, à planter des bouleaux et à cultiver un potager. Ode à la langue islandaise et au retour à la nature, Eden est un roman délicat et enchanteur..



POLICIER



OURAGANS TROPICAUX

Leonardo Padura
Editions Métailié

2016 La Havane. Mario Conde mène une enquête sur le meurtre d'un ancien fidèle du régime dans un Cuba en pleine mutation. La victime, homme impitoyable, a brisé bien des carrières, aussi l'enquête se porte plus sur les ravages qu'elle a causé que sur les ou les meurtriers. Parallèlement nous sommes projetés cent ans en arrière sur les traces d'Alberto Yarini le proxénète le plus craint dans La Havane de 1910. Avec grâce et élégance Leonardo Padura nous enchante avec un roman policier haletant.

A NE PAS MANQUER...



ASTERIX : L'IRIS BLANC

Pour éclairer la forêt, la floraison d'un seul iris suffit » L'Iris blanc est le nom d'une nouvelle école de pensée positive, venue de Rome qui commence à se propager dans les grandes villes, de Rome à Lutèce. César décide que cette méthode peut avoir un effet bénéfique sur les camps qui se trouvent autour du célèbre village gaulois. Mais les préceptes de cette école exercent aussi une influence sur les villageois...

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

BLANC MANGER COCO

A partir de 16 ans – 30 min – 3 à 12 joueurs

Le jeu d'ambiance parfait pour des apéritifs hilarants entre amis ou en famille !

Blanc Manger Coco est un jeu de société pour adultes qui a pour but d'animer vos soirées. Partant du principe que l'on peut rire de tout, ce jeu est volontairement «non politiquement correct». Chaque joueur a 11 cartes blanches dans les mains et un des joueurs lit une carte Bleue qui contient une phrase à trou. Les autres joueurs choisissent la carte qu'ils trouvent la plus drôle pour combler le trou.



AMBIANCE



INITIÉS

SOLENIA

A partir de 10 ans – 60 minutes – 1 à 4 joueurs

Votre mission est de poursuivre la noble tâche de vos ancêtres en livrant aux habitants de la planète les ressources qui leur font cruellement défaut. Les hommes du jour attendent vos livraisons de pierre et d'eau, rares dans leur hémisphère, tandis que les hommes de la nuit ont un besoin vital de bois et de blé. Soyez le plus efficace et prenez de vitesse vos concurrents afin de posséder le plus d'étoiles en or lorsque la partie prendra fin !

CACHE NOISETTES

A partir de 6 ans – 10 minutes – 1 joueur

Chez la famille écureuil, l'automne arrive ! L'urgence est de mettre à l'abri un maximum de noisettes en prévision de l'hiver ! Choisissez un défi parmi les 60 proposés, et bougez intelligemment les écureuils afin que toutes les noisettes tombent dans les trous prévus sur le plateau de jeu ! Un casse-tête dans lequel la programmation et l'anticipation sont primordial.



ENFANTS



FAMILLE

SKULL KING

A partir de 8 ans – 30 minutes – 2 à 8 joueurs

Skull King est un jeu de plis qui se joue en 10 manches, dans lequel vous pariez sur le nombre exact de plis que vous pensez réaliser à chaque manche. Tâchez de garder votre mise à flot tout en saisissant les occasions de couler vos adversaires... Le plus drôle et le plus amusant des jeux de plis ! Yo ho ho !

NovaMac SPÉCIALISTE APPLE À MANOSQUE...



Pour les aficionados de la marque à la pomme, *NovaMac* va vous en faire voir de toutes les couleurs !

Pour trouver le matériel idéal, c'est l'adresse à ne pas rater. Ne perdons pas de vue que *NovaMac* vous propose tout au long de l'année des services tels que la vente, le dépannage, la réparation, l'assistance, la maintenance ou encore la formation sur les produits Apple.

MANOSQUE



Installé à Manosque au 3 boulevard Casimir Pelloutier, depuis plus de 8 ans, *NovaMac*, est spécialisé dans l'assistance, la formation, la vente, l'installation, la maintenance, le dépannage et la réparation de produits Apple. En effet, grâce à une expérience de plus de 38 ans en informatique et une connaissance parfaite des appareils Apple acquise au fil des années, **Yves-Hervé Dujardin** pourra vous apporter toutes les réponses aux questions que vous vous posez sur les produits Apple tant réputés !



TOUTES LES NOUVEAUTÉS APPLE !

La boutique *NovaMac* propose à la vente : **iPhone**, **iPad**, **Apple Watch**, **ordinateurs** : **iMac 24"**, **Mac mini**, **MacBook Air (13 et 15")**, **MacBook Pro (13, 14 et 16")**, **Mac Pro**, **Mac Studio** et autres produits de la marque. Dernière nouveauté Apple, les **iPhone 15**. La série comprend : **l'iPhone 15**, **l'iPhone 15 Plus**, **l'iPhone 15 Pro** et **l'iPhone 15 Pro Max** (ces deux derniers modèles taillés dans un bloc de titane. Vous pouvez aussi acquérir un **iPhone 13** ou un **iPhone 14** neufs, sans oublier l'iPhone SE, appareil avec un excellent rapport qualité-prix, possédant la 5G et contenant toutes les opérations de base d'un smartphone.

Vous pouvez aussi obtenir un **iPhone reconditionné**, mais un VRAI reconditionné avec des pièces originales Apple et pas un produit reconditionné monté avec des éléments compatibles et de moins bonne qualité, voire de qualité médiocre, proposés à la vente sur certains sites web et chez certains revendeurs non agréés.

Autres nouveautés d'Apple : les **Apple Watch : Séries 9 et Ultra 2**.

LES DERNIÈRES NOUVEAUTÉS APPLE SONT CHEZ *NovaMac* À MANOSQUE !

Nouveauté disponible chez *NovaMac* : le **Mac Studio** l'ordinateur de bureau nouvelle génération qui transforme n'importe quel espace en un véritable studio de création. Avec des puces **M2 Max** ou **M2 Ultra**, le **Mac Studio** est extrêmement puissant et compact. Découvrez vite en boutique la nouvelle gamme **Apple Watch**, il y en a pour tous les styles et tous les goûts : **Apple Watch Séries 9, Ultra 2, SE, Nike, Hermès**. Pour celles et ceux qui aiment avoir les mains libres, c'est le moment de vous procurer les **AirPods, AirPods Pro** ou **AirPods Max** pour un son encore plus riche ! Toute l'année, la boutique vous propose des appareils **Apple neufs** ou **reconditionnés**, qui ont été contrôlés, mis à jour et qui sont tous sous garantie. Les derniers produits d'Apple sont, bien entendu, disponibles à la boutique ou à la commande. Sachez également qu'en fonction de vos besoins, il vous sera possible de demander des facilités de paiements en plusieurs fois. Ceci se traite au cas par cas afin de répondre aux besoins de chacun et de manière adaptée.

NovaMac RÉPARE VOS PRODUITS APPLE

Les appareils Apple sont des produits haut de gamme qui nécessitent une parfaite connaissance de leur fonctionnement et de leurs composants pour pouvoir les réparer au mieux. Aussi, vous vous êtes sûrement demandé à quel endroit emmener votre matériel afin qu'il bénéficie d'une réparation ou des modifications optimales.

C'est pour cela que *NovaMac* s'est spécialisé exclusivement sur la marque **Apple** afin que votre appareil préféré soit réparé ou upgradé dans les règles de l'art. Notons que *NovaMac* ne travaille qu'avec les pièces d'origine de la marque et uniquement de la marque.

Chez *NovaMac* pas de mauvaise surprise, une fois de retour dans vos mains, votre matériel fonctionnera comme avant.

Que vous ayez un **iPhone**, un **iPad**, un **Mac**, ou une **Apple Watch**.... *NovaMac* est en mesure de répondre à toutes vos demandes. Concernant votre matériel Apple, quelle que soit l'année de votre modèle, tout en conservant la garantie constructeur. Que vous soyez un particulier ou une entreprise *NovaMac* sera en mesure d'intervenir à distance ainsi qu'en déplacement sur Manosque, Aix-en-Provence ou encore Avignon sur de nombreux points tels que :

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

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

ASSISTANCE ET FORMATION

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



NovaMac

3 boulevard Casimir Pelloutier
04100 Manosque

Tél. 04 30 30 33 75 - contact@novamac.fr
www.novamac.eu

Du mardi au vendredi de 9h-12h / 14h-19h
Le samedi 9h-12h / 14h-17h



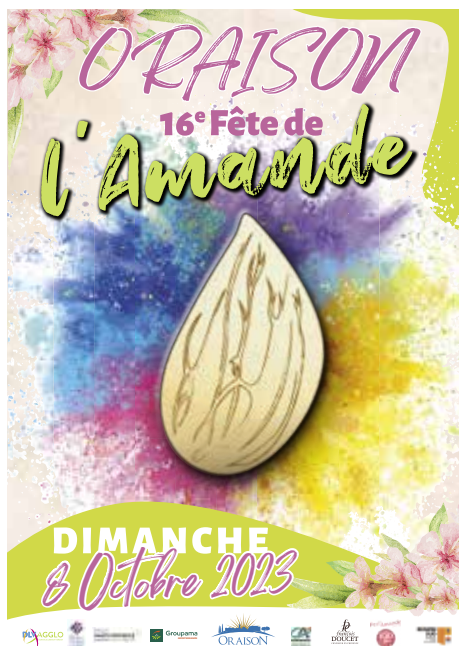
Nova Mac Manosque

L'AMANDE EN FÊTE POUR LA 16^E ANNÉE : LE DIMANCHE 8 OCTOBRE 2023 À ORAISON

A Oraison, le 2^e dimanche d'octobre est par tradition le jour où l'amande, petit fruit à coque emblématique, est à l'honneur. Et ce n'est encore pas cette année que cela va changer. Cette 16^e édition de la Fête de l'Amande se déroulera le dimanche 8 octobre avec un beau programme et une magnifique journée en perspective !



ORAISON



Comme tous les ans début octobre, la ville d'Oraison met à l'honneur la filière de l'amande. Le temps d'une journée, producteurs, transformateurs et consommateurs sont attendus en nombre pour une journée placée sous le signe de la convivialité.

Nul besoin de mettre en avant les vertus nutritives de ce fruit à coque, tant il est apprécié. Une nouvelle fois, l'association « La Fête de l'Amande à Oraison », met tout en oeuvre pour redonner à la Provence la place qu'elle mérite dans la production d'amandes.

UNE JOURNÉE FESTIVE

Durant cette journée du dimanche 8 octobre, le centre-ville sera rendu totalement piéton, pour vous laisser le loisir de flâner et déambuler dans les espaces dédiés à la fête.

► Dès 9h à l'ouverture, participez à une initiation au yoga dynamique avec par Fanny Gozzi. Il est important de s'inscrire au 06 75 63 51 06.

► A 10h30, sur la place du Kiosque, se tiendra l'inauguration officielle de la fête de l'amande. Egalement à 10h30 et à 15h, le Comité Régional du Sport en Milieu Rural, vous attend pour la pratique d'une marche nordique, pensez à vous inscrire à l'Office de Tourisme.

► A 11h, sur la place du Kiosque, vous pourrez assister à la Consécration de la Confrérie des Croqueurs d'Amandes et à l'intronisation du Bureau.

► A 15h, place à la musique avec un concert de Soul Jay, organisé par l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque.

Si avez manqué l'initiation au yoga le matin, vous pourrez vous rattraper à 15h, salle Bruneteaud avec le Comité Régional du sport en milieu rural. Inscrivez-vous auprès de l'Office de Tourisme.



Toute la journée, vous aurez l'occasion de percer les derniers mystères de l'amande grâce aux animations culinaires, telle la démonstration de fabrication de roses en pâtes d'amande par Les Disciples d'Escoffier, ou bien en participant au concours du meilleur gâteau à l'amande (règlement à récupérer à l'Office de Tourisme).

N'hésitez pas à vous attarder devant l'exposition de photos d'amandiers d'André Jayet qui sera installée au cœur de la fête.

Fidèles à l'événement, Les Fileuses d'Oraison ont préparé une exposition, «Les broderies anciennes», dans les salles du Château.

► L'accueil de loisirs et le CMJ de la ville d'Oraison seront aussi présents au Château pour vous présenter leurs créations autour de l'amandier.

► Les Fileuses d'Oraison, parées de leurs costumes traditionnels, réaliseront une démonstration de cassage d'amandes à l'ancienne. Venez les défier... à qui cassera le plus d'amandes ?

► Comme tous les ans, les enfants ne sont pas oubliés ! Un espace leur sera dédié sur les allées Arthur Guoin où Carotte sera présente pour les divertir.

Ludobrousse mettra à disposition ses jeux en bois anciens pour le plaisir des petits et grands. Le Comité Régional du sport en milieu rural organisera un défi sportif (road ball, disc golf). L'association Les Etoiles d'Ofel animera un atelier de modelage en pâte d'amande.

► Perl'Amande vous ouvrira ses portes pour une visite d'usine. Inscriptions obligatoires auprès de l'Office de tourisme. Pour rejoindre Perl' Amande et François Doucet Confiseur, une calèche gratuite vous attendra à côté de la salle Bruneteaud.

Toute la journée, un espace saveurs avec des producteurs de terroir autour de l'amande, vous attend place du Colonel Frume pour faire pétiller vos papilles.

En centre-ville, l'artisanat est aussi mis à l'honneur : bijoux, pierres précieuses, créations en tissus et matériaux naturels et bien d'autres, vous attendent pour découvrir des pépites.

Sans oublier, tout au long de la journée, le cassage et la dégustation d'amandes, avec le cassoir d'époque, toujours en fonctionnement.



16^E FÊTE DE L'AMANDE
Dimanche 8 octobre 9h-19h
Renseignements : 04 92 78 60 80
oraison@tourisme-dlva.fr

29^E FOIRE AUX SANTONS DE GRÉOUX-LES-BAINS DU 27 OCTOBRE AU 5 NOVEMBRE



GRÉOUX-LES-BAINS

Ça y est, nous rentrons tout doucement dans la période où il va falloir penser aux fêtes de fin d'année... Et chaque année depuis 29 ans, c'est la traditionnelle Foire aux Santons de Gréoux-les-Bains qui va donner le coup d'envoi de cette période féérique aussi bien pour les petits que pour les plus grands...

Chaque année depuis 29 ans, l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque organise la Foire aux Santons à Gréoux-les-Bains. Première foire du calendrier régional elle se tiendra cette année du vendredi 27 octobre au dimanche 5 novembre. **Durant 10 jours la station thermale se plonge dans la féerie des fêtes de fin d'année...**

Ce ne sont pas moins de 17 santonniers qui seront présents cette année pour métamorphoser le Centre de Congrès en crèche géante avec ses lumières tamisées et son ciel étoilé...

Cet évènement familial qui se déroule chaque année durant les vacances de la Toussaint séduit sans conteste celles et ceux qui «font» la crèche : les enfants ! **D'ailleurs, de nombreuses animations leur sont dédiées : spectacles, séances de cinéma, démonstrations expositions et autres concours de dessin.**

LES SANTONNIERS

Soigneusement sélectionnés, les santonniers présents répondent aux contraintes de la charte qualité créée en 2017 par l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque.

Cette charte constitue un gage de valeur et d'authenticité et impose de :

- ▶ Fabriquer en Provence, dans l'atelier du santonnier
- ▶ Certifier sur l'honneur de la bonne fabrication artisanale.
- ▶ Utiliser de l'argile pour la fabrication des santons
- ▶ Utiliser des produits nobles pour la fabrication des crèches
- ▶ Utiliser des produits majoritairement nobles pour la fabrication des accessoires.
- ▶ Conserver la qualité d'un savoir-faire traditionnel artisanal



Les santonniers présents

Vous pourrez vous rendre compte du travail soigné et minutieux que représente la réalisation des santons parmi les artisans présents : Atelier Arterra (Marseille), Atelier Casa (Valensole), Santons Campana & Créatif (Aubagne).

LE PROGRAMME DE LA FOIRE

Tous les jours, vous pourrez assister à des démonstrations de moulage ou de peinture avec un santonnier présent sur la foire. Les enfants, jusqu'à 12 ans, pourront participer à un concours de dessin « Dessine-moi un santon » et vous pourrez également prendre votre temps devant l'exposition de la crèche de la Bastido de Manosco.

Pour celles et ceux attachés aux traditions provençales, et pour les autres aussi, une vente de livres sur le thème de Noël en Provence est prévue avec la collaboration de la librairie « Histoire de Lire ». Durant toute la durée de la foire, une sélection de films pour enfants sera diffusée (voir le programme sur ecocine.fr).

Les temps forts de la foire aux Santons

▶ LES TRADITIONS

Vendredi 27 octobre - 14h à 18h
Démonstration des traditions de Noël par la Bastido de Manosco

Samedi 28 octobre - 14h à 18h
Déambulation musicale avec Ritournel en « lutine »

Dimanche 29 octobre - 14h à 18h
Déambulation musicale provençale par Marius Duvillard

Jeudi 2 novembre - 14h à 18h
Déambulation musicale avec Ritournel en « lutine »

Vendredi 3 novembre - 14h à 18h
animation de la crèche par Jeannine Mollet

Dimanche 29 octobre - 14h à 18h
Déambulation musicale provençale par Marius Duvillard

▶ LE FESTI PITCHOUN (animations gratuites, sauf le cinéma)

Dimanche 29 octobre - 14h à 18h
Animation maquillage avec Roudoudoo
A 16h : Les contes d'Agnès Dauba

Mardi 31 octobre - 14h à 18h
De 14 à 18h : animation maquillage avec Roudoudoo

Mercredi 1^{er} novembre
De 14 à 18h : animation maquillage avec Roudoudoo
A 16h : spectacle « Histoire d'une mouette et du chat qui lui apprend à voler » (à partir de 6 ans).

Samedi 4 novembre
De 14 à 18h : sculptures de ballons avec Augustin le magicien
A 16h : spectacle « Bourriques ! » (duo de Neda Cainero et Carole Joffrin).

Dimanche 5 novembre
De 14 à 18h : sculptures de ballons avec Augustin le magicien.
De 15h à 17h : atelier de pop-up par la Compagnie « Histoire de ».



Foire aux Santons
Du 29 octobre au 5 novembre
De 10h à 18h - Entrée gratuite
Centre de Congrès de l'Etoile
Gréoux-les-Bains
Boissons et petite restauration
sucrée sur place

8 OCTOBRE ET 5 NOVEMBRE, 2 CONCERTS AVEC UN POINT COMMUN : LE CHEF DE CHŒUR !

«Les Rendez-vous de Puimisson» vous propose deux concerts donnés dans l'église de Puimisson, par deux ensembles vocaux différents. Ces deux ensembles ont un point commun... un chef de chœur unique. Les rendez-vous sont donnés les dimanche 8 octobre et 5 novembre.



PUIMOISSON

DIMANCHE 8 OCTOBRE 2023 - 17H

Les Voix de Phocée

Cet ensemble vocal créé en 1978, regroupe plus de 60 choristes amateurs, tous animés du même désir : partager le plaisir de chanter. Jean-Emmanuel Jacquet, à la fois Chef de Chœur et Chef d'Orchestre contribue avec son enthousiasme, son dynamisme, son charisme et sa grande sensibilité musicale à fédérer largement le groupe ainsi qu'à fidéliser un public toujours heureux de venir écouter «Les Voix de Phocée».

C'est un répertoire composé essentiellement d'œuvres classiques, à caractère sacré, mais aujourd'hui ce dernier s'étend aussi à des œuvres plus profanes.

L'expérience acquise depuis 45 ans, amène le chœur à aborder des œuvres de plus en plus importantes et complexes. Lors du concert donné **en l'église de Puimisson vous pourrez entendre le Requiem de Cherubini et le Gloria de Vivaldi.**



 **Concert**
Chœur départemental
Requiem de François Joseph Gossec
Sous la direction de Jean Emmanuel Jacquet




PUIMOISSON
Eglise
Dimanche 5 novembre 17h00
Participation au chapeau
contact 06 83 20 45 91 et 07 86 59 17 71


d'autre part développer la diffusion de la musique vocale dans tout le département des Alpes de Haute-Provence.

Le soutien constant du département en a fait au fil des années un chœur à vocation départementale, antenne représentative en moyenne Durance du chant choral en région PACA.

Rétabli en 2012 dans son titre et ses fonctions de chœur départemental, il reprend de plus belle cette double mission, afin, notamment, de contribuer à la formation des chorales locales en relais des conservatoires.

Depuis janvier 2013, Jean-Emmanuel JACQUET assure la fonction de chef de chœur et lors de son concert le dimanche 5 novembre à Puimisson, le chœur interprétera une œuvre peu connue : le Requiem de François Joseph Gossec. Cette pièce déjà présentée lors de deux concerts a connu un vif succès auprès du public venu nombreux.

 **Concert**
ENSEMBLE VOCAL
LES VOIX DE PHOCÉE
Chef de Chœur : Jean-Emmanuel Jacquet



VIVALDI | CHERUBINI
PUIMOISSON
Eglise Saint Michel
Dimanche 8 octobre 2023 - 17h
Participation au chapeau
contact 06 83 20 45 91 et 07 86 59 17 71

DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023 - 17H

Le Choeur des Alpes de Haute-Provence

Depuis 1992, le Choeur des Alpes de Haute-Provence constitue l'outil de diffusion de l'Atelier Choral de Haute-Provence. Association Loi 1901, reconnue d'intérêt général, elle a fonctionné pendant 15 ans sur la base d'une convention passée avec le Conseil Général des Alpes de Haute-Provence qui repose sur une double mission : assurer la formation des chanteurs et acteurs du chant choral désireux de se perfectionner d'une part et



Concert «Les Voix de Phocée»
Dimanche 8 octobre 2023 - 17h
Eglise de Puimisson

Concert Choeur Départemental
Dimanche 5 novembre 2023 - 17h
Eglise de Puimisson

Pour les deux concerts la participation se fait au chapeau.

Renseignements :
06 83 20 45 91 ou 07 86 59 17 71

ÉLÉMENTS CYCLES, LE QG DES PASSIONNÉS DE VÉLO ET DE CEUX QUI VONT LE DEVENIR !



Éléments Cycles prend un nouveau départ avec Julien El Farés à sa tête. En effet, le magasin souhaite désormais offrir au plus grand nombre la qualité et le sérieux d'un bike shop de renom. On vous en dit un peu plus ...

SAINTE-TULLE

UNE INAUGURATION RÉUSSIE

L'inauguration d'Elements cycles qui s'est déroulée le samedi 9 septembre dernier a été couronnée de succès en permettant de réunir environ 200 passionnés de vélo.

C'est avec fierté que le nouveau directeur, Julien El Farés a pu s'entretenir avec toutes ces personnes afin de présenter la nouvelle orientation et philosophie du magasin.

De nombreux cyclistes de la région, ainsi que des représentants de clubs cyclistes ont répondu présents à l'invitation, ce qui a permis de renouer le contact, et expliquer la nouvelle ligne directrice d'Éléments cycles : l'écoute et le conseil.



LE VÉLO ÉLECTRIQUE SELON ÉLÉMENTS CYCLES...

Julien El Farés souhaite étoffer la gamme de vélo électrique du magasin afin de la rendre accessible à tout le monde. Cependant, vous ne trouverez pas de vélo de qualité médiocre qui ne dureront pas dans le temps. Acheter un vélo chez Elements cycles c'est acheter un produit équipé avec des pièces de grande qualité avec un accueil, des conseils et un service après-vente pro.

Quelle que soit votre utilisation de prédilection : ville, VTT, gravel, route... le magasin vous offrira une réponse adaptée à vos besoins, avec des marques reconnues telles que Bergamont, Scott, Colnago, Bianchi...

Et tout ceci avec la meilleure proposition prix possible.

Le vélo électrique est désormais adapté à tous et à toutes. Grâce à lui, vous pouvez vous rendre au travail sans vous fatiguer, ou bien vous remettre au vélo en douceur, et à votre niveau. De nouveaux horizons s'offrent à vous, grâce à ces machines à la pointe de la technologie dans un marché en perpétuelle évolution.

Bien entendu, Éléments cycles dispose également d'une grande gamme de vélos non motorisés adaptés à tous âges et disciplines.

UNE COMMUNAUTÉ DE VIE

Julien souhaite également qu'Elements Cycles devienne un véritable lieu d'échange entre passionnés de vélos et toutes personnes désireuses de découvrir l'univers du vélo. Pour ce faire, vous trouverez prochainement des homes trainer à l'intérieur du magasin, pour pouvoir pédaler au chaud l'hiver et faire des connaissances entre passionnés. Puis, quand les beaux jours referont leur apparition, Julien compte organiser des sorties d'entraînements adaptés à tous, en soirée, après la fermeture du magasin. Le magasin dispose également d'un grand espace détente avec écran pour que vous vous sentiez à l'aise.

Vous l'aurez compris le contact clientèle est au cœur du projet; toutes les générations seront les bienvenues, et les plus jeunes ne seront pas en reste car au magasin, ils trouveront tout ce dont ils ont besoin pour démarrer ou continuer une activité cycliste. Alors que vous soyez un cycliste amateur ou pas, n'hésitez pas à passer voir Julien et l'équipe d'Éléments Cycles qui seront ravis de vous accueillir et de répondre à toutes vos demandes.

ATELIER/RÉPARATION ET RÉGLAGES SUR MESURE

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.

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'Éléments Cycles est doté d'un service unique dans la région : l'étude posturale avec capteurs.

Afin de vous proposer de nouvelles gammes de vélos et nouveaux textiles et accessoires, Elements Cycles fait un grand destockage massif. Profitez vite des remises et offres exceptionnelles jusqu'à épuisement des stocks. Il n'y en aura pas pour tout le monde...



ELEMENTS CYCLES

ZA bastides blanches 5 Av. du Languedoc,
04220 Sainte-Tulle - Tel : 06 02 27 90 77
du Mardi au Samedi
09h00-12h30 et 14h30-19h30
info@elementscycles.fr
<https://elementscycles.fr/>



**ELEMENTS
CYCLES**

THE

**GRAND
DESTOCKAGE !**
AVANT RENOUELEMENT DE MARQUES

Jusqu'à

-50%



sur de
nombreux

VTT*

PROFITEZ DE **REMISES
EXCEPTIONNELLES**

Sur une sélection
de **TEXTILES** et
d' **ACCESSOIRES***



Voir conditions en magasin - Jusqu'à épuisement des stocks avant renouvellement de marques présentes en magasin



ELEMENTS CYCLES

ZA Bastides Blanches, 04220 Sainte-Tulle - Tél. : 06 02 27 90 77 - elementscycles@gmail.com

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

Facebook : Elements Cycles

<https://elementscycles.fr>

GAGNEZ UN LINGOTIN D'OR LORS DE LA FÊTE DE LA POIRE SARTEAU BLANCHE À DRAIX LE 22 OCTOBRE 2023



UNE FÊTE IMMANQUABLE !

Lors de cette journée du dimanche 22 octobre, vous allez pouvoir découvrir, pour celles et ceux qui ne la connaissent pas encore **La Poire Sarreau Blanche est le fruit emblématique de Draix**. Tout au long de la journée, vous pourrez assister à une démonstration de fabrication de jus de poire Sarreau à la presse ou plus insolite... au vélo à jus ! **Vous découvrirez aussi le «Trésor de Marie-Augustine»**, qui a su mettre en avant au milieu des années 1900 la poire Sarreau avec ses nombreuses recettes...

Et ce n'est pas tout, **vous assisterez également à la distillation sur place de lavandin à l'ancienne. Des expositions de vieux tracteurs, voitures anciennes, des promenades**

à poney, en 2CV sont programmées pour que vous passiez une belle journée.

A 15h il ne faudra pas manquer le concours d'épluchage de poires en vue de leur utilisation en confiserie. L'épluchage est un savoir-faire qui demande une grande dextérité...



DRAIX

Variété ancienne, la Poire Sarreau Blanche fait partie du patrimoine de notre territoire. Ce fruit largement apprécié et aux valeurs gustatives sera mis à l'honneur le 22 octobre à Draix lors d'une journée festive et conviviale...

Une tombola est également prévue avec à la clef un lingotin d'or à gagner !

Et bien entendu, il sera possible d'acheter des poires Sarreau fraîches ou confites ainsi que son jus biologique...

N'hésitez pas une seule seconde et réservez votre dimanche 22 octobre 2023 !



FÊTE DE LA POIRE SARTEAU BLANCHE
Dimanche 22 octobre 2023

9h30 - 17h - DRAIX

Tel. 06 69 66 50 08 - 06 62 87 48 93

poiresarreau draix@gmail.com

facebook : la Poire Sarreau blanche Draix

L'Association Collectif Echange 04 remet le couvert cette année pour la grande foire annuelle de Pierrevert qui se déroulera sur la place de la Mairie et alentours. Une journée à ne pas manquer pour dénicher la pépite tant recherchée...



FOIRE DU 29 OCTOBRE 2023

Cette année c'est le dimanche 29 octobre que **la place de la mairie de Pierrevert ainsi que ses alentours vont se transformer en paradis des chineurs et brocanteurs**. C'est une brocante, vide greniers à ciel ouvert qui sont prévus et ce n'est pas tout ! En effet, **de nombreux artisans et créateurs seront aussi présents pour l'occasion**. Vous aurez donc l'occasion de venir flâner devant les stands et dénicher la pépite !



Vous pourrez prendre votre temps dès 8h et jusqu'à 17h et pour les petites faims et les petites soifs, Lulu Glou Glou sera présent sur place pour vous sustenter !

Allez hop, on note vite la date dans son agenda pour ne pas manquer cette journée...



PIERREVERT

GRANDE FOIRE ANNUELLE LE DIMANCHE 29 OCTOBRE 2023 À PIERREVERT



FOIRE ANNUELLE PIERREVERT

Dimanche 29 octobre 2023

8h-17h - Place de la Mairie - Réservez votre emplacement
au 06 27 64 31 72 ou 06 42 93 96 48

LA SAISON DE LA BAIGNADE TOUCHE À SA FIN, LA MISE EN HIVERNAGE APPROCHE...

Comme tous les ans après une belle saison à profiter de sa piscine, le temps est bientôt venu de mettre votre bassin en hivernage. Qu'il soit actif ou passif, L'Eau-Thentique Piscine, vous donne quelques bons conseils pour cette étape nécessaire pour être serein en début de saison prochaine...

PIERREVERT

LA MISE EN HIVERNAGE

Lorsque l'on possède une piscine, lorsque la saison de la baignade se termine, il est important de mettre son bassin en hivernage dès que la température de l'eau passe sous les 16°C, c'est à dire que vous allez préparer l'eau pour la saison hivernale. Pendant cette période, le bassin est protégé pour éviter les dommages causés par le gel, les intempéries afin de redémarrer le moment venu une nouvelle saison en toute sérénité. **L'Eau-Thentique Piscine, vous délivre quelques bons conseils pour cette étape.**

DEUX TYPES D'HIVERNAGE

Il y a deux types d'hivernage : **l'hivernage passif** ou **l'hivernage actif**. Mais savez-vous en quoi cela consiste exactement ?

Hivernage passif : Lorsque l'on opte pour un hivernage passif de son bassin, cela veut dire que vous allez couper totalement la pompe de filtration. Cependant, avant de tout couper, pour que l'hiver se passe le mieux possible il faut :

- ▶ **Baisser le niveau d'eau du bassin**, pour qu'il n'y ait plus d'eau dans le circuit de filtration (cela évitera que les tuyaux gèlent)
- ▶ **Nettoyer la ligne d'eau et les parois de la piscine**
- ▶ **Faire une chloration choc** pour que l'eau reste saine
- ▶ **Nettoyer la masse filtrante** : sable ou billes de verre il est important de l'entretenir. Si nécessaire il faut aussi la remplacer.
- ▶ **Bâcher la piscine** pour éviter que les feuilles et autres résidus ne viennent polluer l'eau...
- ▶ **On met des flotteurs dans le bassin pour éviter que le gel ne déforme la structure**
- ▶ **On met des gizzmos dans les skimmers** cela les protégera des aléas du gel.

Hivernage actif : A l'inverse de l'hivernage passif, l'hivernage actif consiste à maintenir quelques heures par jour la filtration du bassin. Là encore il y a aussi quelques étapes à ne pas négliger.

- ▶ **On laisse tourner la filtration 1 à 2h par jour.**
- ▶ **On met un filet ou une bâche sur sa piscine**



Vous pouvez aussi envisager d'installer un Coffret Hors Gel. Equipé d'une sonde de température de l'air et parfois de celle de l'eau, ce dernier mettra la filtration en marche forcée pour éviter l'apparition de glace et les dommages sur la tuyauterie...

D'autre part, **pensez à utiliser dans les deux cas un produit d'hivernage** qui agira tout l'hiver contre les algues, la moisissure, les dépôts de calcaire. Grâce à ce produit, les minéraux seront dissous...

Si vous ne savez pas trop quel type d'hivernage choisir, n'hésitez pas à vous rendre dans la boutique de l'EauThentique Piscine à Pierrevert, **Nicolas et Isabelle sauront vous conseiller pour passer un hiver en toute quiétude.**

ELECTROLYSEUR AU SEL... BON À SAVOIR !

Si vous avez un électrolyseur au sel, **lorsque la température de l'eau est en dessous de 20°C, il est indispensable de l'arrêter** et de mettre un galet de chlore dans les skimmer (lorsque votre eau arrive en dessous de 16°C les traitements ne sont plus nécessaires). **Arrêter l'électrolyseur au sel durant l'hiver va vous permettre de le préserver et éviter tout dommage sur la cellule.**

L'HIVER LA SAISON DES RÉPARATIONS...

L'hiver est aussi le moment idéal pour faire des réparations... **Si vous avez besoin de changer le liner, de faire des réparations dans votre bassin, c'est le moment de contacter Nicolas.** Il pourra également s'occuper de réparer ou d'installer votre volet roulant de protection de votre piscine ou encore de vous installer une pompe à chaleur pour profiter encore plus longtemps de la saison de la baignade...

SPAS...

Chez l'EauThentique Piscine, on pense aussi à celles et ceux qui ont un SPA. Nicolas peut aussi s'occuper de l'entretien de ce dernier. Et si vous avez envie d'en acquérir, **rendez vous vite en magasin pour découvrir des Spas Haut de Gamme de chez Maple Spas.**



L'EAU-THENTIQUE PISCINE

Résidence Samaria - 2 chemin des Bauds
04800 PIERREVERT
Tél. 04 92 75 26 25
contact@leauthentiquepiscine.fr
<https://www.leauthentiquepiscine.fr>

Attention, horaires d'hiver.

A compter du 1^{er} octobre le magasin sera ouvert du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

LES TENDANCES DÉCO 2023...

QUELQUES CONSEILS POUR ÊTRE AU TOP !

Il n'y a pas que la mode qui a ses tendances... la déco ne déroge pas à la règle et si vous êtes en panne d'inspiration pour décorer votre chez vous, voici un aperçu de ce qui est tendance pour cette année 2023

Cette année, la tendance déco fait la part belle aux couleurs 70's ainsi qu'à l'ajout de divers objets recyclés, anciens ou chinés pour une décoration intérieure lumineuse et amusante. Finies la retenue et la prudence des derniers temps ; place à l'expression sans limite de notre personnalité !

Notre maison devient une oasis pleine de choses wabisabi (parfaitement imparfaites), d'objets recyclés ou fabriqués à la main. Elle se remplit d'une fiesta de couleurs et de motifs.

LE COME-BACK DES COULEURS RETRO ESPRIT 70'S

Le marron, couleur en vogue dans les seventies, se hisse au sommet des tendances déco 2023, tout comme l'orange ou le vert. Ces teintes automnales évoquent les balades en forêt, les treks en montagne et les vacances à la campagne. Elles vont d'ailleurs de pair avec la tendance actuelle qui consiste à accorder une place importante aux plantes sur ses étagères, en pots ou en suspension.



LE BOIS, OUI, MAIS FONCÉ

Le noyer, l'acacia ou encore le palissandre ou le teck seront des essences de bois particulièrement sollicitées en 2023. Elles sont à la fois synonymes de charisme et de caractère et apporteront la touche nature qui manquait tant à votre décoration intérieure.

Dans une cuisine, une pièce à vivre ou une chambre, **n'hésitez pas à créer un effet de contraste en lui associant des pièces en métal ou en verre** (nervuré, bien sûr).

LE VERRE STRIÉ SOUS TOUTES SES FORMES

Dans la catégorie tendance déco 2023, on retrouve également **le verre strié**. Celui-ci conjugue élégance, style vintage et originalité à la perfection. Il se décline évidemment sur les meubles, et notamment sur les portes des buffets ou des meubles TV.

LES MATIÈRES NATURELLES...

Les matières naturelles occupent le devant de la scène déco depuis déjà plusieurs années, mais il nous était impossible d'aborder les tendances déco 2023 sans les mentionner. Car, oui, en 2023, elles sont plus que jamais dans l'air du temps ! **Bambou, rotin, osier, lin, coton ou bois ; toutes contribuent à créer un intérieur sain et authentique où il fait bon vivre.**

Pour la salle de bain, on célèbre les matériaux naturels comme le calcaire, le ciment et le marbre, surtout dans des tons pâles chauds, et les bois clairs à grain fin tel le pin, le frêne et l'érable.



UNE DÉCO ENSOLEILLÉE À L'ESPRIT RIVIERA

Qu'entend-on réellement par esprit Riviera ? **Celui-ci fait référence au style déco né dans les années 20, dans le sud de la France.** Il se caractérise par **des motifs à rayures, notamment sur les textiles, des franges, mais aussi du fer forgé et du rotin.** Le tout est associé à des teintes pastel ou des couleurs vitaminées qui cohabitent avec le blanc. On a subitement l'impression d'être en vacances, pas vous ?

Ce style, évoquant à la fois l'été et le farniente, sera idéal en extérieur comme en intérieur, où il vous aidera à combattre la grisaille des mois d'hiver. **Qu'attendez-vous pour embrasser pleinement cette atmosphère vintage empreinte d'élégance et de couleurs ?**

2023, L'ANNÉE DE LA CÉRAMIQUE

Peut-être n'avez-vous pas attendu 2023 pour adopter la céramique au sein de votre intérieur. La différence avec la céramique d'il y a 30 ans ? Celle-ci s'est débarrassée de son image vieillotte pour **se hisser au top de la tendance déco 2023.** Grâce à l'intérêt grandissant pour l'artisanat et une réelle volonté de privilégier la qualité à la quantité, elle s'affiche désormais comme l'atout charme de nos intérieurs.

Les matériaux d'apparence luxueuse sont plus accessibles que jamais. Au lieu des coûteux comptoirs en pierre naturelle, on opte pour leurs imitations très réalistes en grès cérame. En plus, cette matière est plus durable, et ce, pour une fraction du prix

LE RÈGNE DES FORMES ORGANIQUES

Les formes organiques font évidemment partie des grandes tendances déco 2023. Elles s'inspirent de la nature et se caractérisent par des courbes et des arrondis. **Les angles et lignes droites cèdent donc la vedette à l'irrégularité et à l'asymétrie.**

De la table à manger au tapis en passant par la table basse et le miroir, **cette tendance n'épargne aucun meuble ni objet de décoration**. Leur design minimaliste se marie à la perfection avec des matières naturelles comme le bois brut, l'osier ou encore le lin. Sans parler des plantes, avec qui elles forment un duo de choc!

Côté couleur, notre préférence se porte vers les teintes claires et lumineuses. **Toutefois, les lignes épurées des meubles organiques se combinent avec tout type de style déco**, vous serez donc libre de les associer à un tapis berbère à l'esprit bohème ou à une table en verre plus contemporaine.

PLACE AUX TABLEAUX ANCIENS

Vous n'aviez sans doute pas vu venir cette tendance déco, mais **2023 est l'année des tableaux anciens**.



OSEZ LES MOTIFS !

La tendance déco 2023 est aux motifs, et plus précisément aux lignes et aux carreaux. Parures de lit, luminaires, vaisselle, tapis... **Tous se couvrent de ces motifs de couleurs et de tailles différentes**. C'est le grand retour du maximalisme. **On ose et on exagère : papiers peints à motifs exubérants, couleurs riches et saturées, tapis superposés**. On n'hésite pas à surcharger nos pièces d'accessoires.

LES TENDANCES DES CARREAUX

Les carreaux au sol se font beaux et grands ! Côté finition, les carreaux sont soit très brillants, soit non polis ou non émaillés, comme la terre cuite. **On recherche des motifs audacieux, par exemple des feuilles de palmier ou des fleurs, ainsi que des couleurs claires et vives au fini lustré**. Un look dynamique assuré !

Pour une salle de bains à l'ambiance calme, le travertin veiné à motifs délicats est tout indiqué. On peut aussi choisir un terrazzo véritable (ou une imitation en grès cérame) qui ajoutera de la texture et de la couleur dans le décor.

OSEZ LES MATIÈRES NATURELLES POUR UNE DÉCO TENDANCE !

ET CÔTÉ AMEUBLEMENT ?

En 2023, le rétro à la côté en ce qui concerne l'ameublement. Le clin d'oeil au passé est fait, notamment aux années 1970 et 1980, mais ce sont **les couleurs vives et les lignes géométriques du style Art déco qui sont hyper tendance**.

Mais si c'est courbé, c'est aussi à la mode! **Fauteuils et canapés aux formes arrondies, tables et miroirs circulaires et autres objets déco tout en rondeur habillent nos intérieurs**. Quant aux tissus, ils sont luxueux et agréables au toucher : laine bouclée, lin, velours, soie et fausse fourrure.

Les tapis sont également une tendance 2023 à ne pas manquer, on trouve une multitude de modèles originaux à des prix variés qui peuvent correspondre à tous types de budgets. **Ajouter un tapis servira à créer un point focal fort et à dynamiser l'ambiance** : on ose alors les couleurs vives ou les motifs ou, au contraire, il ajoute de la douceur dans le décor si sa teinte se fond dans celles de votre pièce.



Il est tout à fait possible d'adopter la tendance maximaliste, **à ce moment là, on n'hésite pas à superposer plusieurs tapis aux motifs différents**. Cela aura un rendu d'autant plus douxillet, au toucher comme à la vue.

Dans la chambre à coucher, on optera plutôt pour un tapis à poils longs pour un effet relaxant. La couleur sera assez neutre et les motifs subtils...

LA DÉCO AVEC UNE CONSCIENCE ÉTHIQUE !

En 2023, **plus que jamais le fait main nous attire**, on aime connaître l'histoire qui se cache derrière les créations artisanales. Les accessoires de déco et les oeuvres d'arts uniques nous permettent de personnaliser notre lieu de vie tout en lui donnant une âme.

Nous voulons savoir d'où viennent les choses que nous achetons et surtout comment elles sont faites. Il est de plus en plus facile de retracer l'origine d'un objet, et nous pouvons nous rendre compte que de plus en plus d'entreprises ont changé leur façon de faire en veillant à ce que leurs produits soient fabriqués de manière éthique..

Lorsque l'on achète un tapis par exemple, il est indispensable de se renseigner sur son origine. Un tapis en pure laine nouée à la main représente un gros investissement, si le prix est très bas par rapport à la qualité annoncée, il faudra se méfier... il est fort à parier que sa fabrication ne soit pas des plus éthiques !

D'autre part, nous prenons de plus en plus conscience que le «design jetable» a un impact environnemental et social catastrophique. En 2023, les meubles bon marché qui ne durent pas ou qui sont fabriqués avec des matériaux nocifs pour l'environnement sont décriés.

Si vous aussi vous souhaitez avoir une déco «éthique», **n'hésitez pas à vous rapprocher des commerçants locaux, qui sont vigilants sur la qualité et la provenance des meubles et autres objets...**



MEGAZONE MANOSQUE : LASER GAMES, PATINOIRE, MINI GOLF, BILLARD....



MANOSQUE

Situé au dessus de JouéClub, Megazone Manosque est un complexe de loisirs proposant plusieurs activités pour tous les âges : Laser games, patinoire intérieure, mini-golf extérieur, salle de jeux et bar !

LE LASER GAMES

Histoire

En 1977, un américain nommé George Carter a l'idée de développer un jeu laser dans une arène en regardant le célèbre film Star Wars. En 1984, George Carter crée le premier "centre Photon" qui marque le début des Laser Games grand public. Le jeu est apparu en France en 1995.

Une licence mondiale

Megazone est une licence internationale qui développe des Laser Games dans le monde entier (Paris, Lyon, New York, Dubaï...) et compte parmi ses réalisations les plus beaux espaces de jeux. La particularité des décors repose dans la réalisation à l'aérographe par un artiste à l'immense talent au vu des peintures produites. **Le Megazone de Manosque a donc été réalisé sur le même schéma, en bénéficiant d'une superficie de cinq cents mètres carrés et disposant d'un matériel dernière génération.**

Comment se déroule une partie ?

La partie de laser games peut se dérouler avec votre équipe mais vous pouvez aussi jouer avec ou contre d'autres joueurs, ce qui rend le jeu très convivial. En effet, il n'est pas rare de voir s'affronter deux anniversaires ou deux familles, dans la bonne humeur toujours avec l'esprit de compétition ! **A noter qu'un enfant seul ou plusieurs peuvent se greffer à une partie de laser games si les âges correspondent.** Choisissez le mode de jeu, parez-vous d'un gilet, suivez les indications et consignes diffusées sur l'écran de manière très théâtralisée, histoire de se croire vraiment dans un monde très futuriste. La partie va bientôt débiter, donnez le meilleur de vous-même, seul ou en équipe. La partie démarre, vous entrez dans une arène de cinq cents mètres carrés pendant 20 minutes.



Le but est de « désactiver » le maximum d'adversaires en touchant les cibles éclairées du gilet, lorsqu'un joueur est touché son gilet s'éteint; il est alors désactivé pendant 5 secondes jusqu'à réactivation. A la fin de la partie, votre stratégie aura-t-elle payée ? Le score de l'équipe et les scores personnels sont affichés sur un écran géant, pour ceux qui le souhaitent une fiche de score personnalisée peut être imprimée.

Les points forts

Avec une capacité de maximum 30 joueurs, à partir de 6 ans, le laser games est une des rares activités ou adultes, ados, enfants, hommes, femmes... chacun a sa chance de l'emporter.

Le laser games est une activité idéale lors d'anniversaires, EVJM, sortie d'entreprise, after-work ou encore séminaires.

LE MINI-GOLF

A l'extérieur (côté terrasse), le mini-golf est composé de 9 trous. Le but est de rentrer la balle dans un trou avec un club, en un minimum de coups. A noter que des obstacles et le parcours vont être modifiés ce mois-ci, apportant fraîcheur, difficulté et compétition.

Conseillé à partir de 4 ans, il n'y a pas de limite de temps pour faire le parcours.

LA PATINOIRE

Fin 2019, une patinoire intérieure de 150 mètres carrés a été installée chez Megazone Manosque. C'est une patinoire nouvelle génération, c'est-à-dire qu'elle fonctionne sans eau ni électricité, avec de vrais patins à glace.

Cette année Megazone fête ses 9 ans, c'est pour nous l'occasion de vous présenter toutes les activités qui vous sont proposées sur place. Que ce soit pour fêter l'anniversaire d'un de vos enfants/ados, pour un EVJM, une sortie en famille ou entre amis. Megazone saura vous amuser !

Pour cette technologie, les dirigeants ont choisi l'entreprise Xtraice qui est le leader mondial sur le marché de la patinoire synthétique. Côté écologie, avec ce procédé (en comparaison à une patinoire traditionnelle en glace) Megazone Manosque évite une consommation importante d'électricité (environ la consommation de 500 maisons par mois) et la consommation de 26000 litres d'eau. **Une session de patinoire dure 30 minutes.**

LA SALLE DE JEU

La salle de jeu est composée de 3 billards, 2 baby-foot, 1 jeu de basket, 1 jeu de conduite, 1 jeu de tir, boxer etc ... **Au total ce sont une quinzaine de jeux d'arcades qui est à votre disposition.**

LES PLUS DE MEGAZONE

Bar, snacking et terrasse sont à votre disposition. Vous pourrez siroter des bières, cocktails avec ou sans alcool, des softs.. **Pour rappel Megazone Manosque est ouvert jusqu'à 23 h les week-ends.**

FORMULE ENTREPRISE, SORTIE DE FIN D'ANNÉE

N'hésitez pas à vous rapprocher de l'équipe pour privatiser l'établissement ou prendre connaissance des forfaits disponibles avec le laser games, la patinoire et mini golf à volonté, un apéritif dînatoire et boissons. **Une offre sur mesure vous sera proposée !**



MEGAZONE

46 Rue de l'Industrie
Zone St Joseph - 04100 Manosque
Tél. 04 92 75 11 05

<https://www.megazonemanosque.com/>

FORMULES ANNIVERSAIRES ENFANTS DÈS 6 ANS ET ADOS, EVJM,
ÉVÉNEMENTS D'ENTREPRISES, REPAS DE FIN D'ANNÉE, SÉMINAIRES,
PRIVATISATION DE L'ÉTABLISSEMENT POUR VOS ÉVÈNEMENTS, AFTERWORK...

MEGAZONE

Laser Games



FORMULES ANNIVERSAIRE

1 SESSION
PATINOIRE

10€

Boissons à volonté
Bonbons
Réservation table
/personne
Durée : 2H

1 LASER
GAMES

13€

Boissons à volonté
Bonbons
Réservation table
/personne
Durée : 2H

2 SESSIONS
PATINOIRE

15€

Boissons à volonté
Bonbons
Réservation table
/personne
Durée : 2H

1 LASER GAMES
1 MINI GOLF

18€

Boissons à volonté
Bonbons
Réservation table
/personne
Durée : 2H

1 LASER GAMES
1 PATINOIRE

18€

Boissons à volonté
Bonbons
Réservation table
/personne
Durée : 2H

2 PARTIES
LASER GAMES

21€

Boissons à volonté
Bonbons
Réservation table
/personne
Durée : 2H30

1 LASER GAMES
1 PATINOIRE
1 MINI GOLF

23€

Boissons à volonté
Bonbons
Réservation table
/personne - Durée : 3H

2 LASER GAMES
1 MINI GOLF

25€

Boissons à volonté
Bonbons
Réservation table
/personne
Durée : 3H

2 LASER GAMES
1 PATINOIRE

25€

Boissons à volonté
Bonbons
Réservation table
/personne
Durée : 3H

Pas d'acompte
Réservation sur place
ou par téléphone

Possibilité d'apporter
un gateau, assiettes,
couverts, bougies

Cartons d'invitations
téléchargeable
sur le site internet

Reservations
conseillées 2/3
semaines avant .

3 LASER GAMES

Boissons à volonté
Bonbons
Réservation table

27€

/personne
Durée : 3H

BOISSONS : Coca-Cola, Oasis, Ice-Tea, eau...

BONBONS Haribo - Minimum 6 enfants

Les Mercredis et Vendredis*

2 PARTIES ACHETÉES = 1 OFFERTE

* Hors vacances scolaires et Jours Fériés



OUVERTURES VACANCES SCOLAIRES : 7J/7 À PARTIR DE 14H
HORS VACANCES SCOLAIRES : OUVERT LE MERCREDI - VENDREDI - SAMEDI - DIMANCHE
JUSQU'À 23 H LES WEEK-ENDS

GRAND PARKING - SNACK SUR PLACE (PIZZAS, HOT DOGS, CONFISERIES...)

Rue de l'Industrie - ZI St Joseph (au dessus de Joué Club)

04100 MANOSQUE - ☎ 04 92 75 11 05

megazonemanosque.com | megazonemanosque

LES FORMATIONS ASSURÉES PAR ADF !



NOS FORMATIONS ENTREPRISE !

Adf vous propose toute l'année des formations courtes destinées aux salariés et aux demandeurs d'emploi qui souhaitent acquérir des compétences avec un format d'horaires adapté à leur travail.

NOUS VOUS PROPOSONS LES FORMATIONS SUIVANTES

- Bureautique (préparation TOSA)

ÉLIGIBLE AU CPF

- Anglais (préparation au TOEIC)

ÉLIGIBLE AU CPF

- Gestion du temps **2 jours**

et gestion du stress **2 jours**

- Communiquer efficacement

sur les réseaux sociaux **2 jours**

- Les fondamentaux du graphisme

2 jours



Toutes nos formations sont dispensées par des **professionnels du secteur d'activité**, qui ont à leur actif, plusieurs années de formation dans leur domaine.

Retrouvez l'ensemble de nos formations sur notre site www.adfformation.fr ou sur nos réseaux sociaux !



ADF FORMATION

22, rue des Entrepreneurs
Z.I St Joseph - 041000 Manosque

Tél. 04 92 72 82 82

accueil@adfformation.fr

www.adfformation.fr



TERRITOIRE

DES ENTREPRISES RECRUTENT ET VOUS ATTENDENT DANS NOS FORMATIONS !

BTS GPME

Le BTS Gestion de la PME correspond à un emploi d'assistant.e de gestion PME/PMI. C'est avant tout un poste **passionnant** où il faut aimer **communiquer** et aimer la **polyvalence** dans les tâches qui vous sont confiées.

Votre quotidien sera :

- organiser
- planifier
- communiquer
- réaliser des devis et factures
- saisir de la comptabilité.

POUR APPRENDRE CE MÉTIER

ADF vous propose un BTS GPME en alternance sur deux ans (2 jours CFA et 3 jours entreprise).

NOUS AVONS ENCORE DES ENTREPRISES QUI CHERCHENT EN APPRENTISSAGE

Rapprochez-vous de notre centre

BACHELOR CHARGÉ.E DES RESSOURCES HUMAINES

TITRE RECONNU PAR L'ÉTAT RNCP N° 36995

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 deux modalités :

- **En alternance** (contrat de professionnalisation ou apprentissage) : 2 jours en centre / 3 jours en entreprise par semaine
- **En continu** avec un stage long (formation financée par la Région Sud).

Il nous reste encore des places région disponibles : idéalement adaptée aux plus de 30 ans qui ne trouvent pas un contrat d'apprentissage et qui réaliseront ce titre en une année (avec un stage long dans le parcours).

Sortez diplômé d'un titre de niveau licence RH et offrez-vous de réelles perspectives d'emploi !



EMBAUCHEZ UN.E APPRENTI.E



UN CONCEPTEUR DESIGNER UI : UN.E APPRENTI.E POUR BOOSTER VOTRE COMM' !



LOGOS



SUPPORTS
PRINT



SITE
INTERNET



RÉSEAUX
SOCIAUX

L'aide est toujours de **6000 €** pour le **secteur privé** et de **5000 €** pour le **secteur public** !

CONTACTEZ-NOUS
ADF vous accompagne dans vos démarches.

04 92 72 82 82

VENEZ VITE DÉCOUVRIR
NOS FORMATIONS ENTREPRISE!

ADAPTÉES
ET SUR MESURE...



Chaque module de formation peut être suivi
individuellement et ou **en entreprise**.
Nous étudions tous vos projets de formations.



CALENDRIER DES FORMATIONS

TOUTE L'ANNÉE

- ▣ Bureautique TOSA (éligible CPF)
- ▣ Anglais TOEIC (éligible CPF)
- ▣ Modules comptabilité (éligible CPF)

OCTOBRE

- ▣ Gérer son temps
12 & 19 octobre | 14 heures
- ▣ Développer une communication efficace
18 & 25 octobre | 14 heures

NOVEMBRE

- ▣ Tuteur en entreprise
10 novembre | 7 heures
- ▣ Fondamentaux du graphisme
16 & 17 novembre | 14 heures
- ▣ Gestion du stress
24 nov & 01 décembre | 14 heures
- ▣ Réseaux sociaux à usage professionnel
29 & 30 novembre | 14 heures

AVANTAGES DU SALARIÉ EN FORMATION

• Maintien de la rémunération



Durant la formation, le salarié continue à être rémunéré et conserve sa protection sociale habituelle (sauf si le CPF est effectué hors temps de travail)

- Coût de la **formation prise en charge**
- Formation pendant le **temps de travail**



22, Rue des Entrepreneurs
ZI St Joseph
04100 Manosque
Tél : 04 92 72 82 82
www.adfformation.fr
accueil@adfformation.fr

adfformation.fr



Qualiopi
processus certifié

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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

LES MEILLEURS
INSTITUTS DE
FORMATION
EN FRANCE

2021

Le Point

EN COLLABORATION AVEC
statista

CHEFS D'ENTREPRISE : RECRUTEZ UN APPRENTI AVEC LA CCIT04 ET PROPULSEZ VOTRE ACTIVITÉ



CCI ALPES
DE-HAUTE-PROVENCE



TERRITOIRE

Depuis plus de 15 ans, les écoles de la Chambre de Commerce et d'Industrie du 04, Sup'Alternance Provence et l'Éco-Campus Provence Formation, ont facilité la démarche de recrutement des entreprises locales. Devenir partenaires des CFA de la CCI, qui répondent efficacement à un besoin pressant de recrutement, c'est pouvoir puiser dans un vivier de jeunes motivés et prêts à l'action.

En intégrant ces jeunes dans leurs effectifs, les entreprises garantissent l'évolution et la stabilité de leur activité en les formant à leurs métiers.

Un ensemble d'aides et d'exonérations (salaires adaptés, aides de l'État, etc.) permet de diminuer le coût de l'alternance pour l'employeur, en contrepartie des efforts consentis pour la formation de l'apprenti.



4 BÉNÉFICES CLÉS POUR VOTRE SOCIÉTÉ

1

6000€ pour l'embauche d'un apprenti, qu'il soit mineur ou majeur **pour la première année d'exécution du contrat.**

2

Formation de l'alternant en **adéquation avec les besoins de l'entreprise.**

3

Les candidats passent un entretien de pré-positionnement avec l'école afin de **déterminer le profil le plus adapté à votre entreprise.**

4

Enrichissement de l'équipe grâce à **des alternants formés aux méthodes et aux services de votre entreprise.**

Formule gagnant-gagnant, le contrat d'apprentissage, c'est un accord entre vous et un apprenti.

Il combine formation en entreprise et cours théoriques, offrant à votre jeune collaborateur l'acquisition des compétences correspondant au métier visé et à vous, un futur salarié formé à votre activité ainsi qu'aux usages de votre entreprise.



La CCIT04 vous assiste sur les aspects juridiques et administratifs propres au contrat d'apprentissage.

Contactez Julie pour plus de renseignements :
j.miragaya@digne.cci.fr - 04 92 70 75 38

DEVENEZ PARTENAIRE DE LA CCIT04 ET TROUVEZ UN PROFIL ADAPTÉ A VOS BESOINS



CCI ALPES
DE-HAUTE-PROVENCE



TERRITOIRE

Chaque année, les CFA de la CCI des Alpes-de-Haute-Provence adaptent leur offre de formation afin de répondre aux besoins des entreprises et du marché de l'emploi, tout en assurant aux apprentis des choix variés de cursus.

UN SAVOIR-FAIRE ÉPROUVÉ

Interlocuteur privilégié des entreprises en recherche d'apprentis, les équipes des établissements de formation de la CCIT04 présélectionnent en amont les candidatures grâce à un processus éprouvé : entretiens, étude des dossiers scolaires, tests de niveau.

Le chargé relations entreprises va ensuite mettre en lien le jeune candidat avec l'employeur. Un suivi est assuré tout au long de la formation, afin de veiller au bon déroulement de l'apprentissage et à l'atteinte des objectifs de tous les acteurs.

FACILITER, ACCOMPAGNER, ÉVALUER

Les tuteurs bénéficient d'un accompagnement spécialisé dans leurs rôles de Maîtres d'Apprentissage par les équipes des CFA.

Décider d'accueillir un jeune au sein de votre entreprise est désormais facilité par une période d'essai de 45 jours, vous permettant d'évaluer la pertinence du choix.

De plus, pour assurer une formation adaptée, deux visites d'évaluation sont organisées chaque année au sein de l'entreprise.

DES PROFILS PRÊTS À VOUS REJOINDRE



Commerçant

BTS MCO - Management Commercial Opérationnel



Commercial

BTS NDRC Négociation et Digitalisation de la Relation Client



Accueil / Vente

BTS Tourisme



Développement commercial

Bachelor RDC - Marketing et communication digitale



Distribution

Bachelor RDO - Responsable de Distribution Omnicanale



Bio-Industrie

BTS Bioqualité



Bâtiment - Energie

Licence pro MEEDD
Maîtrise de l'Energie, Electricité, Développement Durable



Bac+3 CPEBD - Chargé de projet Énergie et Bâtiment Durable

Vous êtes intéressé par l'un de ces profils ? Découvrez le candidat idéal et explorez les avantages d'un recrutement en alternance en contactant Cyrille :

c.davenet@digne.cci.fr - 04 92 70 75 25



ZOOM SUR LES ÉCOLES DE LA CCIT04



Sup'Alternance Provence à Manosque propose des formations en alternance du BTS au Bac+3 dans les domaines du commerce et des services.

Sup'Alternance Provence

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

accueil@supalternanceprovence.fr
www.supalternanceprovence.fr



L'Éco-Campus Provence Formation, unique en PACA, offre des formations en alternance du Bac pro au Bac+3 centrées sur la transition énergétique, le développement durable et les industries.

Éco-Campus Provence Formation

445 rue Gabriel Besson
04220 Sainte-Tulle
04 92 70 75 20

accueil@ecpf.school
www.ecocampusprovenceformation.fr

OCTOBRE ROSE : SAINTE-TULLE SE MOBILISE LE 8 OCTOBRE AU PARC MAX TROUCHE



SAINTE-TULLE

Pour la 2^e année, la ville de Sainte-Tulle organise un village de sensibilisation et d'information sur le dépistage du cancer du sein au Parc Max Trouche. Une journée ouverte à tous et à toutes avec des animations offertes par la municipalité...

Le 8 octobre, au parc Max Trouche la municipalité de Sainte-Tulle organise un village santé où des stands thématiques : activités de sport-santé, santé au quotidien, information autour du cancer, bien-être et gestion de la maladie au quotidien... Un riche programme est aussi prévu

9h30 : Foulée Tullésaine organisée par l'ADLV

Dés 10h - Village santé : présence des associations du Cancer au Bien-Être, La Vista Sud 04 et La Ligue Contre le Cancer. Des ateliers d'auto palpations seront dirigés par Sophie Sauvaire Jourdan, sage-femme.

Lorenne Delamare vous fera découvrir la **Sophrologie**. Jasmine de Fox Famil'Ink sera présente pour parler des **tatouages de reconstruction et proposera un atelier de tatouages éphémères**. Un atelier de **massage cicatriciel** sera aussi proposé par un kiné de la Maison de Santé.

Enfin, **Sonia de S'thétique vous donnera de précieux conseils esthétiques et d'aromathérapie**.

Dés 11h - Village gourmand. Découvrez le cocktail surprise pour un apéro(se) plein de surprises ! **Les foodtrucks ont répondu présents pour l'occasion** : Savoie ou Bien (burgers), Les Galettes de Marinette (crêpes), Joli Poké (poké Bawl) ainsi que Basta Pizza feront pétiller vos papilles. **Le Centre Inter-Âges proposera des biscuits et des gourmandises** confectionnés par les membres du centre.

A 11h30 et 15h45, assistez au **Flashmob préparé par Gym Temps Danse**.

A 14h, la Boule Tullésaine vous attend au concours de pétanque. L'inscription se fait sur place au tarif de 10€ (5€ seront reversés à la Ligue et 5 € iront dans la cagnotte des vainqueurs). En parallèle à **14h30 Martine Vincentelli proposera une initiation au Yoga Intégral**.

Toute la journée, un **village famille sera à disposition avec jeux gonflables et maquillage** pour les enfants (le tout offert par la municipalité). **Un concours-bonbons sera organisé** : celui ou celle qui devinera le poids, remportera le bocal rempli de bonbons !



Guy Piva, interprète chanteur, met à l'honneur Georges Brassens le 7 octobre 2023 à Dauphin. Un concert intimiste à ne pas manquer....



DAUPHIN

GEORGES BRASSENS EST À L'HONNEUR LE 7 OCTOBRE À LOU CAPEU À DAUPHIN

BRASSENS À L'HONNEUR

Guy Piva sera présent le samedi 7 octobre 2023 à 20h30 à Lou Capeu à Dauphin pour vous proposer **une soirée intimiste dans un cadre convivial et une ambiance chaleureuse pour l'Instant Brassens...**

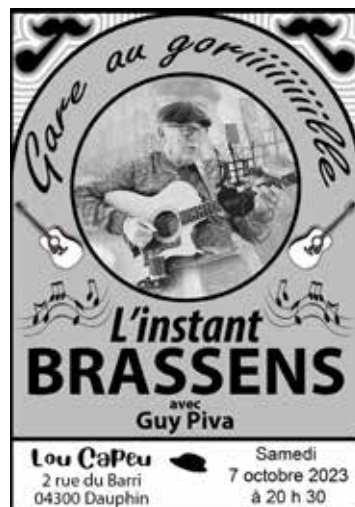
Ce chanteur émérite **consacre son répertoire au célèbre Georges Brassens** et il n'en est pas à son premier concert puisque ses passages à la MJC à Manosque, à Volx, à Montfuron ou encore à Ongle ont marqué les esprits.

Si vous n'avez pas eu l'occasion de l'entendre, vous aurez donc l'occasion de le faire le samedi 7 octobre à Dauphin. **Ce sera l'occasion de redécouvrir l'œuvre de Georges Brassens, tout en partageant un moment de complicité unique.**

Les grands classiques et très connues chansons de Brassens telles Le Gorille, la Mauvaise réputation, les Copains d'abord, Chanson pour l'Auvergnat seront bien entendu interprétées... **Mais ce sera aussi certainement l'occasion d'entendre des titres peut-être un peu moins connus.**

GUY PIVA CHANTE BRASSENS LE 7 OCTOBRE 2023

Quoi qu'il en soit, ce jour là, **Guy Piva fera revivre le temps d'une soirée un des artistes les plus influents de la chanson française qui ne laissent pas indifférent...**



L'INSTANT BRASSENS - Par Guy Piva
Samedi 7 octobre 2023 - 20h30
Lou Capeu, 2 rue du Barri 04300 Dauphin

A (QUEL BONHEUR !) L'INSTITUT SPÉCIALISÉ DANS LE BIEN-ÊTRE À MANOSQUE !

C'est depuis peu qu'Amandine a ouvert, A (Quel Bonheur !) situé au 5bis Promenade Aubert Millot à Manosque. Un nouvel institut pas comme les autres puisque celui-ci est dédié au bien-être : massage, drainage lymphatique, manucure douce... Plongez vous dans un moment de bien-être !

MANOSQUE



DES PRESTATIONS DÉDIÉES AU BIEN-ÊTRE...

Avec ses 13 années d'expérience et un diplôme d'état en poche, Amandine a décidé d'installer son cabinet spécialisé dans le bien-être pour vous proposer des moments privilégiés et uniques à travers des prestations de qualité. Les soins pratiqués sont basés sur le naturel, le respect tout cela afin de vous apporter le meilleur...



► Drainage lymphatique Méthode Manuela Shala

En pratiquant le drainage lymphatique - méthode Manuela Shala, **Amandine va tout d'abord faire un bilan de vos attentes pour se concentrer sur une zone précise. Le drainage sera de fait personnalisé**, les manœuvres et les mouvements employés pour optimiser le drainage seront eux aussi personnalisés. **Durant 50 minutes, Amandine va concentrer le drainage sur une partie du corps : jambe, ventre, visage...**Cette approche va permettre de **déplacer les graisses «aux bons endroits», le drainage des fluides lymphatiques va être favorisé** tout en réduisant la stagnation et en favorisant la circulation lymphatique.

Vous obtiendrez un résultat immédiat, perdez des centimètres et vous vous sentirez plus légère. Notez toutefois qu'il est fortement conseillé de faire «une cure» de 10 séances puis une séance d'entretien afin d'obtenir des résultats optimums. **N'hésitez pas à prendre contact avec Amandine !**



OFFREZ-VOUS UNE BULLE DE BIEN-ÊTRE À MANOSQUE

► Massages bien-être

Ce n'est pas parce que l'on va devenir maman qu'il ne faut pas prendre soin de soi, bien au contraire... C'est pour cette raison qu'Amandine propose des massages «**Femme Enceinte**» ou encore des massages «**Post Natal**» qui vont permettre dans les deux cas de **soulager vos douleurs, vos tensions, votre fatigue.** Tout cela dans une bienveillance absolue.

Et pourquoi ne pas partager un moment de bien-être avec votre bébé ? Amandine propose un atelier massage autour de bébé pour apprendre à masser votre bébé... Elle peut même se déplacer à votre domicile. Avec toujours en ligne de mire le bien-être de bébé, **Amandine propose aussi une Box massage bébé de 4 séances. Renseignez-vous vite !**



► Massages du corps

En fonction de vos besoins, vous pourrez vous rapprocher d'Amandine pour **un massage sur mesure.** Selon vos attentes, elle vous proposera un massage personnalisé d'une durée pouvant aller de 30 min à 1h30. **Amandine pratique aussi la réflexologie plantaire,** pratique aux multiples vertus qui agit à la fois sur l'esprit et le corps.

► Manucure mains et pieds Méthode BleuCocotte

La manucure douce est une technique de manucure créée par Agathe Pons dont les maîtres mots sont le **Soin, la Douceur et le Respect.** Amandine utilise des produits de qualité made in France pour **sublimier vos mains tout cela dans le respect de vos ongles naturels.**

► Soins du visage

Pour avoir une offre de soins complète, Amandine propose **des soins du visage:** Express d'une durée de 35 min, ou anti-âge avec la méthode Manuela Shala (1h45). Pourquoi ne pas vous laisser tenter par le soin **Divine Face Methode Manuela Shala véritable massage «miracle»** qui va **remodeler le contour de votre visage, oxygéner les tissus, aplanir et lisser les rides ?**



CABINET BIEN-ÊTRE A (Quel Bonheur!)

5 Bis Promenade Aubert Millot
04100 Manosque - Tél. 06 12 62 65 60
Réservez votre parenthèse de Bien-Être
sur en ligne sur :
<https://www.aquelbonheur.com/>



Profitez de l'Offre de Bienvenue que vous trouverez sur la publicité dans les pages de l'agenda !

EN OCTOBRE C'EST LE MOIS BONUS AU CASINO PARTOUCHE DE GRÉOUX-LES-BAINS !



GRÉOUX-LES-BAINS

Il reste encore quelques mois au Groupe Partouche pour fêter ses 50 ans comme il se doit. Depuis le début de l'année, tous les mois des avantages, des cadeaux et autres animations sont proposés pour votre plus grand plaisir. Pour ce mois d'octobre, l'équipe vous offre 50% de jetons en plus... Profitez-en vite !

+50% de jetons*
Du lundi au vendredi en octobre



Vous n'êtes plus sans savoir que le Groupe Partouche fête cette année ses 50 ans...

Et tous les mois, ce sont de nombreuses surprises et cadeaux qui ont été pensés pour vous afin de vous offrir une expérience de jeu unique lors de votre venue au casino.

Après un été placé sous le signe de la musique, et «le mois qui régale vos papilles» en septembre, **le mois d'octobre est le Mois Bonus !**



OCTOBRE, LE MOIS BONUS

Vous avez déjà peut-être pu profiter de l'opération «Mois Bonus» en mai... si vous avez manqué l'occasion, **vous allez pouvoir vous rattraper tout le mois d'octobre dans votre Casino Partouche de Gréoux-les-Bains.**

On lève le suspense et nous vous expliquons quand et comment en profiter !

► Le principe

Le principe de ce mois Bonus est on ne peut plus simple... En effet, tous **les jours en octobre, du lundi au vendredi, le Casino vous offre 50 % de jetons de jeu en plus !**

Pour pouvoir bénéficier de cet avantage, vous devez être détenteur de la carte Players Plus. Cette carte est disponible gratuitement à l'accueil de votre casino.

► Comme cela fonctionne ?

Lors de votre passage en caisse, **50% de crédits de jeux supplémentaires vous sont offerts**, ce qui va inévitablement multiplier vos chances de remporter le jackpot.

Plus concrètement, **si vous changez en caisse 100€ de crédit de jeux, vous obtiendrez en réalité 150€ de crédit de jeux.**

Attention, notez bien que cette offre spéciale est limitée à 50€ offerts maximum et cela une seule fois par jour et par personne. Mais bien évidemment rien ne vous empêche de revenir plusieurs fois dans la semaine ou même tous les jours...



LA CARTE PLAYERS PLUS...

Nous vous disions donc que pour pouvoir bénéficier pleinement du Mois Bonus au Casino de Gréoux-les-Bains, vous devez être détenteur ou détentrice de la carte Players Plus.

Cette carte est à demander à l'accueil du Casino et elle est totalement gratuite ! Non seulement elle est gratuite, mais en plus elle va vous permettre de bénéficier tout au long de l'année, et cela même lorsque «l'année anniversaire» sera passée d'avantages, offres personnalisées.

Avec ce précieux sésame vous pourrez bénéficier de remises sur votre addition au bar ou au Bistro du Casino ou encore remporter de nombreux lots et bien sûr bénéficier de crédit de jeux supplémentaires.

Lors de votre inscription au programme de fidélité, 5 € de jetons seront offerts. De plus, n'hésitez pas à parrainer quelqu'un ! **5€ de crédit de jeux vous seront crédités et 10% des gains de votre filleul** sur les machines à sous et à roulettes anglaises électroniques **seront crédités sur votre compte Players Plus.**

Bref vous l'aurez compris, souscrire au programme représente de nombreux avantages pour vous faire vivre une expérience de jeu unique au Casino Partouche.

ET EN NOVEMBRE...

Petit à petit cette année d'anniversaire remplie de surprises, de festivités va toucher à sa fin... Mais une chose est certaine, c'est que **pour le mois de novembre le Casino de Gréoux-les-Bains vous réserve une ENORME surprise !**

Restez bien attentifs, nous vous en dirons un peu plus le mois prochain...



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



LE MOIS BONUS !

+50% de jetons*
Du lundi au vendredi en octobre



PARTOUCHE

Casino

Restaurant

Événements

*Opération soumise à conditions et exclusivement réservée aux clients détenteurs de la carte de fidélité Players Plus. Offre valable du lundi au vendredi, 1 seule fois par jour et par personne, dans la limite de 50€ offerts.

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

18+

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

C'EST LA REPRISE POUR LES CONCERTS DE LA CAPSULE À MANOSQUE !



En octobre, découvrez les jeunes talents de la scène RAP et voyagez avec Jarava aux confins de la Méditerranée... Des stages, enregistrement ou rencontres entre musiciens sont aussi au programme...

SAMEDI 7 OCTOBRE - 21H La Capsule

► LA FRAPPE + SEEL [RAP / HIP-HOP]

LA FRAPPE

La Frappe est un projet de création de spectacle dédié à l'émergence artistique hip-hop du bassin marseillais initié par le Festival Marsatac.

Cette année, **c'est Ligno, Joy C, Nali, Boy et Ekloz qui forment la nouvelle promotion, accompagné.es de la Dj Crams.**



SEEL

Après 2 jours de résidence à La Capsule pour préparer son tout premier show, le jeune rappeur Valensolais monte sur scène pour vous présenter son nouveau projet incisif et engagé, **Seel souhaite réveiller les consciences et les ar-**

deurs des opprimés...

TARIFS : préventes 8€ / 10€ - sur place 10€ / 12€

MARDI 10 OCTOBRE - de 18h de 21h

► FORUM DES MUSICIENS

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

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

Gratuit / sur inscription au 04 92 72 19 70

MANOSQUE

JEUDI 19 OCTOBRE - 19H Petite Salle Jean Le Bleu

► JARAVA [MUSIQUE DU MONDE]

Au croisement de la tradition et de la création, Jarava, c'est l'envie commune de revisiter le patrimoine musical riche et varié de l'Europe de l'Est, où se côtoient les chants bulgares, roumains, serbes, turcs, grecs ou encore tziganes...

TARIFS : préventes 8€ / 10€ - sur place 10€ / 12€



DU 23 AU 27 OCTOBRE de 14h à 17h

► STAGE DE GUITARE à partir de 10 ans

Dans le cadre du projet « Aventure En Guitare » initié par l'association Jeux d'Anches, la MJC organise un stage de guitare animé par Stéphane Thomas, avec au programme : une initiation à l'improvisation musicale et découverte de la musique contemporaine, à partir de morceaux référencés

(répertoire musiques actuelles, blues...).

Modalités d'inscriptions et tarifs au 04 92 72 19 70

31 OCTOBRE ET 2 NOVEMBRE entre 10h et 18h

► SESSIONS D'ENREGISTREMENT STUDIO - ADOS

Rappeur, slameur, poètes et autres chanteurs en herbe, le studio de la MJC est ouvert à tous les artistes souhaitant enregistrer leur voix sur leur instru ! Accompagné par un technicien et à l'aide d'un équipement professionnel, les participants repartiront avec une maquette de leur production.

Gratuit / sur inscription (créneau de 2h) Adhésion à la MJC obligatoire.



RESTRICTED EVENTSPART.2

SAMEDI 4 NOVEMBRE - 21H La Capsule

► Le rendez-vous rap de notre département débarque à La MJC de Manosque !

Au programme, une soirée rap avec 4 jeunes artistes en développement, **IMOJIS / JUANITO / REQ1 / KUSH** seront de la partie !

Le tout animé par **MAZE**, le speaker de la soirée mais également artiste : il nous fera découvrir son tout nouveau projet...

TARIF unique 5€



LA MJC PRÉPARE LES VACANCES DE LA TOUSSAINT ET OUVRE SON REPAIR CAFÉ !

Décidément on ne voit pas le temps passer... A peine le rythme de la rentrée est pris qu'il faut penser aux prochaines vacances. La MJC a déjà un coup d'avance et propose un programme aux petits oignons. N'oublions pas la nouveauté de ce mois d'octobre... le Repair Café de la MJC !



MANOSQUE



SAMEDI 7 OCTOBRE 2023

MJC DE MANOSQUE de 14h à 17h

MANOSQUE OUVRE SON REPAIR CAFÉ !

Que faire d'un grille-pain qui ne marche plus ? D'une bicyclette dont la roue frotte ? Les jeter ? Pas question ! La MJC de Manosque en collaboration avec les associations Les Petits Débrouillards, le CPIE Alpes Provence, DLV2030 et Mobiclou Manosque, organise le samedi 7 Octobre la première édition du Repair Café Manosque. Une fois par mois, la MJC de Manosque se transformera en atelier de réparation. Plusieurs réparateurs bénévoles seront là pour vous aider à comprendre pourquoi l'objet est défectueux et s'il est réparable.. C'est peut-être la chance d'une seconde vie ces objets !

> Comment ça se passe ?

Vous venez avec votre objet cassé ou en panne à la MJC et remplissez à l'accueil une « fiche réparation » avec l'aide d'un bénévole. Quand un réparateur bénévole est libre, il s'occupera de votre objet avec vous. En attendant, vous pouvez boire ou grignoter quelque chose gratuitement. Qu'il soit possible (ou non) de le réparer, vous repartirez avec votre objet.

> Le Repair Café Manosque veut contribuer à réduire les montagnes de déchets car pour bon nombre d'entre nous, nous jetons dès qu'un objet ne marche plus et le Repair Café a pour but de changer cette habitude. Réparer ne permet pas seulement d'économiser de l'argent, mais aussi de récupérer de précieuses matières premières et de contribuer ainsi à réduire les émissions de gaz à effet de serre. Le Repair Café veut être une expérience ludique et gratifiante pour tous dans une ambiance bienveillante et conviviale.

> Le Repair Café sera présent sur un stand pendant la Fête de la Science à la salle Osco Manosco pour donner des renseignements et expliquer la démarche.

> Une question ? Devenir bénévole du Repair Café ? Écrivez-nous à repaircafe@mjc-manosque.fr ou renseignez-vous à la MJC



STAGES PENDANT LES VACANCES



> SESSION FREESTYLE

du lundi 23 au vendredi 27 octobre de 14h à 18h

Vous êtes jeune rappeur, beatmaker ou chanteur et vous avez envie d'échanger sur l'écriture, la production ou la création ? Venez au studio de la MJC pour créer ensemble et échanger sur vos projets artistiques.

> CRÉATION JEUX VIDÉO « Créer un scénario de jeu vidéo »

du lundi 30 octobre au vendredi 3 novembre - (hors mercredi) de 14h à 17h

Découvrez l'envers du décor des jeux vidéo ! Pour débutants, passionnés ou envie de partager votre passion avec d'autres.

> Gratuit - Adhésion obligatoire à la MJC pour tous les stages. Inscriptions au secrétariat de la MJC ou au 04 92 72 19 70



LES ACTIVITÉS DE LA MJC...

Les ateliers ont fait leur rentrée.

Il reste quelques places disponibles dans les ateliers de Capoeira, Danse contemporaine, Guitare, Magie, Ukulélé, Street Jazz, Danses urbaines, Yoga, Théâtre adultes et Gym posturale... Venez pousser les portes de la MJC pour retirer votre bon d'essai au secrétariat et essayer l'activité de votre choix.

Renseignements au secrétariat de la MJC : 04 92 72 19 70



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

SLIM COIFFURE, un

Un retour à la nature

A propos...

Salon de coiffure naturel et végétal ouvert depuis 2019, ce concept de coloration végétale rencontre un important succès partout. Offrant des prestations basées sur des produits sains et sans risque pour la santé, notre vocation est de vous aider à ressentir vos cheveux différemment et d'oublier les tracas de la vie quotidienne pour vous offrir de vrais moments pour vous où détente et bien-être sont les mots d'ordre.

Craquez sur des soins pour vos cheveux, aux plantes, aux huiles végétales et aux huiles essentielles en proposant une expérience sur mesure, respectueuse de votre nature et de l'environnement.



“ Produits 100% naturels et sans quelconque astérisque caché! Leur collaboration avec Marcapar leur font profiter d'un point supplémentaire envers leurs clients. Pour ma part, je recommande ce lieu très propre, avec une ambiance ZEN, et dirigé par des professionnels de la coiffure.

Landslide (04)

Passer au naturel pour ses cheveux est un réel changement au quotidien !

Nous avons la réponse à toutes vos questions

- ▶ Peut-on passer de la coloration chimique à la coloration végétale ?
- ▶ La coloration végétale tient-elle dans le temps ?
- ▶ Peut-elle provoquer une allergie ?
- ▶ Couvre-t-elle les cheveux blancs ?
- ▶ Enceinte et colorée c'est possible ?

Scannez le QR CODE pour obtenir les réponses à toutes vos questions sur la coloration végétale.



“ Un grand merci à cette belle équipe ! J'étais venue avec des cheveux très abîmés et une coupe qui ne ressemblait plus à grand chose. J'ai fait confiance et me suis laissée guider et je ne regrette pas ! La coloration naturelle ça marche et le rendu est superbe. Et le petit plus : un massage du cuir chevelu juste parfait ! Mille mercis

Agnès (04)



Un moment de bien-être **ABSOLU !**

Profitez-en pour faire une pause détente avec un massage capillaire... pour un cuir chevelu sain avec complexes aromatiques aux huiles essentielles et entretenez votre couleur avec les shampooings et masques tinctoriaux; ou traitez les anomalies du cuir chevelu avec la gamme recette.



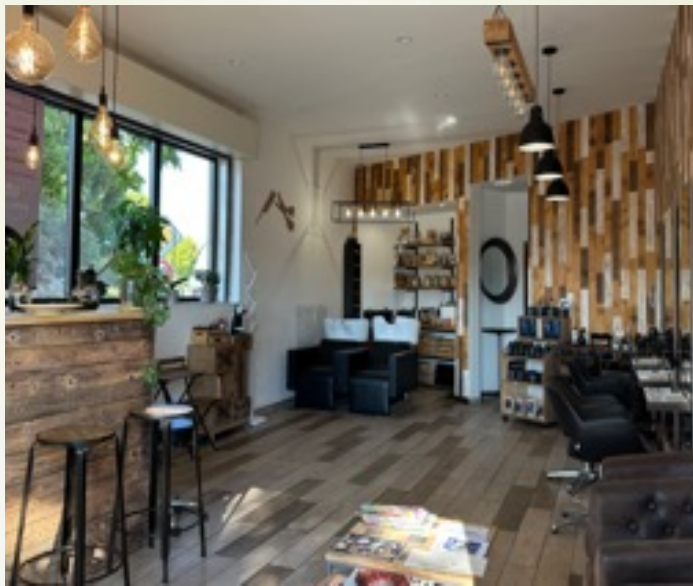
Salon Végétal et Naturel de vos cheveux...

Colorer les cheveux **grâce aux pouvoirs des plantes** ! Les colorations sont **des bains de plantes**. Grâce aux propriétés des plantes, nous obtenons un nuancier illimité en coloration végétale. Nous sommes capables de colorer **toutes teintes de cheveux, de couvrir 100% les cheveux blancs**.

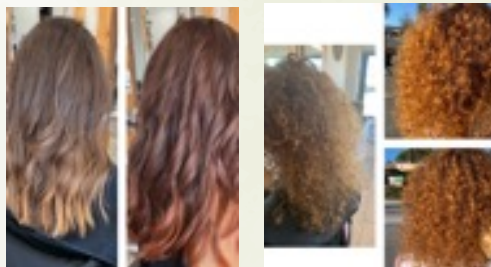


AVANT / APRÈS

Un bain de plantes est une poudre de plante mélangée à de l'eau ou à une décoction de plantes. **La décoction est une méthode d'extraction** des principes actifs des plantes.



Le bain de plantes s'aimante naturellement au cheveu, le recouvre créant **une gaine qui le renforce et le protège**. Les pigments végétaux ne pénètrent pas à l'intérieur du cheveu mais l'enrobent le rendant plus **épais et brillant** tout en préservant son élasticité.



Coiffeur coloriste végétal c'est un métier nouveau. La maîtrise **des plantes tinctoriales** nous permet de réaliser des colorations à partir d'un **large nuancier** et dont le résultat s'adapte à chacun de nos clients. Embellir, renforcer sa chevelure tout en profitant d'un **moment de plaisir et de bien-être**.

Vous êtes tenté par l'expérience ?
Scannez le QR Code ou pour nous rejoindre,
rendez-vous au **salon Slim Coiffure à Manosque**

Slim Coiffure 128 boulevard du Maréchal Juin
04100 Manosque - ☎ 04 92 79 46 75



Suivez-nous
sur les réseaux



LA SAISON CULTURELLE EST LANCÉE !



DIGNE-LES-BAINS

Au programme : Chanson, musique, théâtre, humour... avec des têtes d'affiches et de splendides découvertes.

RÉSERVEZ VITE VOS BILLETS !

CONCERT OUVERTURE DE SAISON !

GABRIEL SAGLIO

Samedi 7 octobre
[chanson métissée]

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

20H30 - Palais des Congrès - Entrée libre (réservation conseillée)



B.A.BA DE LA CHANSON

Vendredi 13 octobre
[musique]

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

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

42^E RENCONTRE INTERNATIONALE ACCORDÉON ET CULTURES

Dimanche 29 octobre
[musiques originales]

La 42^{ème} Rencontre ne ressemblera à aucune autre. La recette gagnante est d'incorporer des ingrédients impérissables comme la conviction d'une passion immuable autour de l'accordéon. *Bolébo*, prix de composition de la ville de Digne-Les-Bains 2023, est une création autour du compositeur et interprète Pierre Adrien Charpy dans laquelle on retrouve l'ADN de l'Académie d'Accordéon des Alpes-de-Haute-Provence. Un équilibre parfait de mixité intergénérationnelle avec des musiciens, danseurs, comédiens amateurs et professionnels (valides ou en situation de handicap) fera de ce terrain de jeux, une Rencontre inoubliable..

15H - Palais des Congrès - Entrée libre (billetterie le jour même)



MAIS AUSSI PROCHAINEMENT...



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

20H30 - Palais des Congrès - 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

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



« 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

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



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
[crrc@dignelesbains.fr](mailto:crcr@dignelesbains.fr)

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

COUP DE PROJECTEUR SUR L'ESPACE NUMÉRIQUE LUMEN !



Au sein du Centre culturel René Char, LUMEN est un espace qui vous propose de multiples ateliers numériques : **Des ateliers gratuits d'initiation informatique pour les débutants**

► Quand ? Le vendredi de 10h à 12h

NOUVEAUTÉ CETTE ANNÉE !

Pour ceux qui ont besoin d'un « **coup de pouce** » pour être aidés dans leurs usages et démarches numériques, un accompagnement personnalisé leur est proposé.

► Quand ? Les lundis, mardi, et vendredi de 14h à 17h sur inscription.



Les 10-18 ans ne sont pas en reste, puisque LUMEN leur propose aussi des ateliers de création numérique : photomontage, création graphique, stop-motion, création sonore, réalité augmentée, ou encore Labcréatifs avec l'association « les petits débrouillards »...

► Quand ? Le mercredi de 14h à 17h

Infos/inscription : 04 92 30 87 17
lumen@dignelesbains.fr
www.lumen.dignelesbains.fr

«AMANTS À MI-TEMPS» LE 20 OCTOBRE 2023 POUR LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE



GRÉOUX-LES-BAINS

La fin de saison pour les Soirées de l'Etoile approche à grand pas, avant le dernier spectacle de novembre, notez le rendez-vous du vendredi 20 octobre 2023 à 20h30 au Centre des Congrès pour une comédie sur l'amour, la fidélité, le mariage...



« AMANTS À MI-TEMPS »

Les français sont les meilleurs amants du monde. **C'est ce qui se dit ! Ce sont aussi les plus infidèles. C'est ce qui se dit aussi !** Vincent, marié père de deux enfants et patron d'une entreprise en région parisienne : c'est un selfmade man, un instinctif, un bourru. Il adore sa femme et sa maîtresse à qui il rend une visite régulière du lundi au mercredi 15h. Christian, marié père de deux enfants et prof de philo à la Sorbonne : c'est un intellectuel, calme et posé. Il adore sa maîtresse à qui il rend une visite régulière du mercredi 15h au vendredi 15h. Entre les deux, il y a Patricia, très bien organisée. Jusqu'au jour où...



SOIRÉES DE L'ÉTOILE

Vendredi 20 octobre - 20h30
Centre de Congrès - Gréoux-les-Bains

BILLETTERIE

Offices de tourisme : Gréoux les Bains, Manosque, Oraison, Quinson, Riez, Valensole et sur durance-luberon-verdon.com

AUTOMNE MUSICAL 8^E EDITION DU 5 AU 14 OCTOBRE DES ÉMOTIONS À 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 un 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...

AUTOMNE MUSICAL...

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.

Au programme :

Jeudi 5 octobre

18h30 - Eglise ND des Ormeaux
« Quatuor Ferris »

Du vendredi 6 au dimanche 8 octobre

de 9h30 à 12h et de 14 à 17h
Chapelle Saint-Sébastien
« Master-class » de Fabrice Pierre

Dimanche 8 octobre

18h30 - Église Notre-Dame des Ormeaux
Concert de la master-class, avec la participation des étudiants

Lundi 9 octobre

17h - Centre de Congrès l'Etoile, salle Morucci
Conférence concert : histoire et évolution de la harpe avec Nora Lamoureux

Mardi 10 octobre

18h30 - Église Notre-Dame des Ormeaux
Prestige de la harpe, par Fabrice Pierre, avec l'Ensemble Instrumental ProvenceVerdonMer

Mercredi 11 octobre

20h30 - Centre de Congrès l'Etoile,
en partenariat avec Ecociné Verdon
« West Side Story »

Jeudi 12 octobre

18h30 - Église Notre-Dame des Ormeaux
Chefs d'œuvre de la musique de chambre, interprétés par les solistes de l'Ensemble Instrumental Provence Verdon

Samedi 14 octobre

18h30 - Église Notre-Dame des Ormeaux
Concert de clôture « Jean-Sébastien Bach, l'art du concerto »



8^E AUTOMNE MUSICAL Du 5 au 14 OCTOBRE 2023 BILLETTERIE

Offices de tourisme : Gréoux les Bains, Manosque, Oraison, Quinson, Riez, Valensole et 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€

L'AUTOMNE, UNE SAISON PLEINE DE COULEURS ET DE SAVEURS AVEC COULEURS PAYSANNES

Si pour vous l'automne est la saison des feuilles qui tombent en même temps que votre moral baisse, c'est que vous n'avez pas encore vu ce que vous réservent vos magasins Couleurs Paysannes !

Couleurs Paysannes 

Nos terroirs, entre vos mains

MANOSQUE / VALENSOLE



GRANDE FÊTE DE LA COURGE : UN RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

Notre traditionnelle Fête de la Courge aura lieu du 23 au 28 octobre ! L'occasion pour nos producteurs de vous offrir 20% de réduction sur toutes leurs variétés.

Courge de Nice, potimarron, courge spaghetti, butternut, qu'elles sont belles nos cucurbitacées cultivées par nos maraîchers. **En plus d'être un beau symbole de l'automne, les courges, peu caloriques et très nutritives, permettent aussi de rester en bonne santé.** Et cuisinées en velouté, en soupes, en gratins ou farcies, elles peuvent aussi être votre alliée gourmandise avec leur léger goût de noisette et leur couleur orangée.



Envie d'en savoir plus ?
Allez à la rencontre de Gilles Rabanin, maraîcher en agriculture raisonnée à Manosque (04). **Dans cette vidéo, il explique la culture des cucurbitacées et revient sur la belle gamme qu'il propose aux clients de nos 3 magasins de Valensole, Venelles et Manosque.**



LE VIN PRIMEUR DE LA BLAQUE EST BIENTÔT DE RETOUR

À l'occasion de la sortie du vin primeur de nos vignerons du domaine de La Blaque à Pierrevert, **nous vous invitons à venir les rencontrer et à déguster ce primeur qui devrait vous faire oublier Le Beaujolais...** Vous avez sûrement déjà entendu parler de vin primeur. **C'est le premier vin de l'année, récolté et élaboré quelques semaines seulement avant sa dégustation.**

« *Nous avons décliné cette tradition héritée de notre passage par les Corbières. Là-bas le primeur se fête. En 1994, 2 ans après avoir repris la gestion du domaine La Blaque, nous avons instauré cette fête et depuis tous les ans nous nous y tenons !* », explique Laurence Delsuc, notre œnologue-vigneronne du domaine La Blaque.

Et lui, a l'avantage d'arriver bien avant le Beaujolais, dès le 3^{ème} jeudi d'octobre. **Vous le retrouverez donc, dès jeudi 19 octobre, sur les étals de Couleurs Paysannes.**



Couleurs Paysannes est une coopérative qui réunit **depuis 11 ans plus de 100 producteurs locaux** pour vous proposer des produits sains, savoureux et cultivés en agriculture raisonnée ou biologique.

Nous vous proposons au rythme des saisons une gamme complète en provenance directe de nos fermes : **fruits et légumes, viandes, charcuteries, poissons, produits laitiers, pains paysans, produits d'épicerie, jus de fruits, bières, vins, fleurs coupées, cosmétiques naturels...**



COULEURS PAYSANNES VALENSOLE :
Les 4 Chemins - 04210 Valensole

COULEURS PAYSANNES MANOSQUE :
5 Place Du Terreau - 04100 Manosque

Salagon Musée et Jardins

à Mane,
Alpes de Haute-Provence

Les Automnales

« CROÂ, BZZZ, CRAC, VROUM :
prêtons l'oreille aux sons qui nous entourent ! »

Dimanche 15 OCTOBRE 2023 10h-18h

En partenariat avec Grenouille Euphonia

ALPES DE HAUTE
PROVENCE
LE DÉPARTEMENT

Tarif : 6€ (entrée du site incluse) / Gratuit - de 6 ans
www.musee-de-salagon.com

Retrouvez-nous sur   

CULTURE
SCIENCE
PROVENCE-ALPES
CÔTE D'AZUR

Soutenu par

MINISTÈRE
DE LA CULTURE

irrésistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE



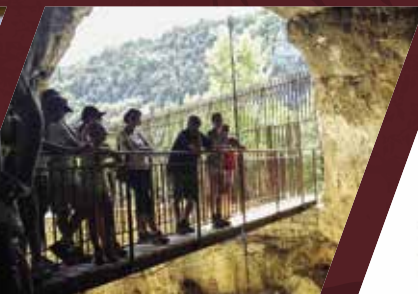
MUSÉE DE PRÉHISTOIRE
DES GORGES DU VERDON

À QUINSON - ALPES DE HAUTE-PROVENCE

VISITEZ LE MUSÉE, SES
EXPOSITIONS ET DÉCOUVREZ
LE PRÉHISTOSITE

Vivez la Préhistoire !

Pendant les VACANCES SCOLAIRES
avec nos ANIMATIONS et ateliers pour tous !



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

irrésistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE



LE MOIS D'OCTOBRE POUR UNE PLONGÉE DANS LA PRÉHISTOIRE AU MUSÉE DE PRÉHISTOIRE



Musée de Préhistoire
des gorges du Verdon

En octobre, le Musée de Préhistoire à Quinson vous convie à **un voyage captivant dans le monde de la préhistoire**. Explorez une collection exceptionnelle d'artefacts préhistoriques, des outils en pierre aux objets rituels, en passant par des poteries millénaires. **Les dernières excursions immersives à la découverte de la grotte de la Baume Bonne vous transportent dans la vie de nos ancêtres.** Pour les amateurs d'activités pratiques, **des ateliers sur le feu, le tir à l'arc, la poterie et bien d'autres** sont au programme pour les vacances. **Vous pourrez également découvrir les expositions temporaires sur le Néolithique et l'art contemporain inspiré de la Préhistoire.**

Au Musée de Préhistoire de Quinson, l'histoire ancienne prend vie sous vos yeux, offrant une expérience éducative et immersive inoubliable.

DATES À RETENIR

► Samedi 7 et dimanche 8 octobre : FÊTE DE LA SCIENCE

Visites de la grotte de la Baume Bonne
sur réservation - *Entrée gratuite du musée*

► Vendredi 13 octobre : CONFÉRENCE : Chasse et élevage

au Néolithique par Rose-Marie Arbogast (CNRS) et Marie Balasse (CNRS).
18h dans l'auditorium du musée – *entrée libre dans la limite des places disponibles*

► Samedi 14 et dimanche 15 octobre : JOURNÉES NATIONALES DE L'ARCHITECTURE

Visites et animations autour de l'architecture des habitats préhistoriques
Rdv au Préhistosite de 10h à 17h – *Gratuit*

► Du Lundi 23 octobre au samedi 4 novembre : ANIMATIONS VACANCES SCOLAIRES

Ateliers au Préhistosite, visites de la grotte de la Baume Bonne et visite thématique au musée
Réservation au 04 92 74 09 59



Actualité du musée sur www.museeprehistoire.com

Facebook @MuseePrehistoireGorgesduVerdon,

twitter @MPrehistoire et Instagram @museeprehistoireverdon

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

MANE EN OCTOBRE : SALAGON ET SES AUTOMNALES CULTURELLES



Le 15 octobre, Salagon célèbre octobre avec ses Automnales, une véritable célébration culturelle. Au programme, une conférence-table ronde fascinante intitulée «Anthropo-scène» explore l'impact des sons humains sur les sons naturels, tandis qu'un spectacle chorégraphique, musical et littéraire intitulé «Les Courants Passants» met en lumière l'influence poétique de l'eau à travers les mots de Giono.

Toute cette journée, Salagon accompagnera petits et grands à prêter l'oreille aux sons qui nous entourent. **Des animations, des rencontres et des expositions temporaires enrichissent encore davantage cette expérience culturelle unique.**

L'automne, c'est le moment parfait pour explorer ce lieu enchanteur de Haute-Provence. Les jardins se parent de couleurs chaleureuses et nous offrent un tout nouveau spectacle avant l'arrivée de l'hiver.

DATES À RETENIR

► Dimanche 1^{er} octobre : BALADE ARCHÉOLOGIQUE - 15h

Visite incluse dans le prix d'entrée

► Samedi 7 et dimanche 8 octobre FÊTE DE LA SCIENCE

Entrée gratuite du musée

► Jeudi 12, vendredi 13 et samedi 14 octobre : « QU'EST-CE QUI FAIT POUSSER LES PLANTES ? »

Vingt-deuxième séminaire annuel d'ethnobotanique du domaine européen
Sur inscription

► Dimanche 15 octobre : LES AUTOMNALES DE SALAGON - Croâ, Bzzz, Crac, Vroum ; prêtons l'oreille aux sons qui nous entourent ! 10h à 18h Tarif : 6 euros, gratuit – de 6 ans

► Du 24 octobre au 2 novembre : ATELIERS VACANCES SCOLAIRES Prix d'entrée + 2€ par atelier



Actualité du musée sur www.musee-de-salagon.com

Facebook@museesalagon

et Instagram @salagonmuseejardins

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

MANOSQUE HALLOWEEN FESTIVAL

du 25 au 31 octobre 2023



Fort de son succès lors de la 1er édition l'année dernière, le **Manosque Halloween Festival revient cette année du 25 au 31 octobre 2023.**

Creusage de courges, loisirs créatifs, parade, visite de la ville, chasse aux bonbons et bien plus encore sont prévus pour le plus grand bonheur des enfants mais aussi des plus grands... Voici le programme de ce festival

Mercredi 25 octobre

 11h30 - Place de l'Hôtel de ville
Inauguration du festival

 14h30 > 16h30 - Place de l'Hôtel de ville

Ateliers pour enfants :

- Creusage de courges avec l'association L'écritoire Médiéval
- Loisirs créatifs «L'armoire des sorciers» par Madame Zaza
- Décorations de biscuits avec les Pépites D'Auré

 17h30 > 19h00 Départ, place de l'Hôtel de ville

Visite de la ville «Manosque de l'effroi»
avec Anne Vancauwenberghe, l'archiviste de la ville

Jeudi 26 octobre

 10h > 12h - Médiathèque d'Herbès

Escape game «Le fantôme d'Halloween»
organisé par la médiathèque à partir de 12 ans

 14h30 > 16h30 - Place de l'Hôtel de ville

Ateliers pour enfants :

- Creusage de courges avec l'association L'écritoire Médiéval
- Loisirs créatifs «L'armoire des sorciers» par Madame Zaza
- Décorations de biscuits avec les Pépites D'Auré

 17h30 > 19h00 Départ, place de l'Hôtel de ville

Visite de la ville «Manosque de l'effroi»
avec Anne Vancauwenberghe, l'archiviste de la ville

Vendredi 27 octobre


 10h > 12h - Médiathèque d'Herbès

Escape game «Le fantôme d'Halloween»
organisé par la médiathèque à partir de 12 ans

 14h30 > 16h30 - Place de l'Hôtel de ville

Ateliers pour enfants :

- Creusage de courges avec l'association L'écritoire Médiéval
- Loisirs créatifs «L'armoire des sorciers» par Madame Zaza
- Décorations de biscuits avec les Pépites D'Auré

 18h - Le Paraïs, maison de Jean Giono
visite nocturne



La programmation est susceptible d'être modifiée en fonction des conditions climatiques au moment du festival...

Samedi 28 octobre

🎃 14h30 > 16h30 - Centre ville

Déambulation et animation des Lollypops (parade à roulettes)

🎃 14h30 > 17h - place de l'Hôtel de ville

Maquillage d'Halloween

🎃 16h30 - Place de l'Hôtel de ville -

Tirage au sort des 3 tickets d'Or, en partenariat avec l'ACAM

🎃 22h30 - Cinéma CGR

Nuit de l'horreur

Dimanche 29 octobre

🎃 10h > 17h - Les Vannades

Fête de l'automne (chasse aux bonbons, Concours du plus beau déguisement, animation musicale...)

Lundi 30 octobre

🎃 Après-midi - Cinéma CGR

Apre-m'ciné (séances pour enfants et animations sur le thème d'Halloween) organisé par le CGR Manosque

Mardi 31 octobre

🎃 14h30 > 16h - Centre ville

Grande chasse aux bonbons dans les commerces participants

🎃 16h30 - place de l'Hôtel de ville

• Départ de la Grande Parade d'Halloween direction le Parc de Drouille

- Village d'Halloween sur l'esplanade de Drouille
- Démonstrations des écoles de danse manosquines
- Foodtruck et gourmandises
- Buvette
- Stands (objets bizarres, bijoux spirituels, voyante, pêche aux canards, maquillage...)

🎃 18h30 > 20h - amphithéâtre de Drouille
Concert d'Halloween «BANDE À PART»



🎃 20h30 > 23h - esplanade de Drouille
After avec un DJ sur le village d'Halloween

Et aussi...

- **Décoration de l'Hôtel de ville** avec Photo Booth
- **Concours de la plus belle décoration de vitrine commerçante** un kit de déco est offert par la mairie (ballons, guirlandes, feuilles, décorations fabriquées par les enfants des écoles manosquines...)
- **Concours de la plus belle décoration de maison**
- **Chasse au Ticket d'Or, organisée par L'ACAM** : tickets distribués dans les commerces adhérents à l'ACAM la semaine précédant l'événement



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
MAIRIE DE MANOSQUE : 04 92 70 34 00

PEINTURE ET SCULPTURE À LA SALLE DES GARDES DU 7 AU 29 OCTOBRE 2023

Tout au long de l'année la Salle des Gardes du Château des Templiers accueille des expositions d'artistes quels qu'ils soient . Pour ce mois d'octobre ce sont 3 artistes qui vous présentent leurs oeuvres ...
Petit focus avant de vous y rendre !



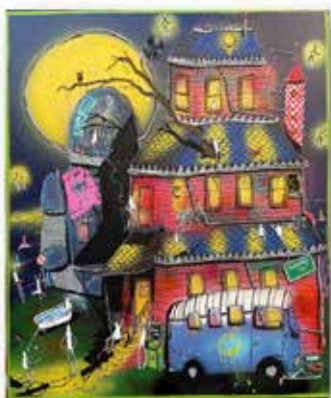
GRÉOUX- LES-BAINS

HICO [PEINTRE]



Avec son imagination débordante, Hico, artiste peintre, **capte des moments de vie qui sauront vous toucher et vous emporter dans un voyage coloré avec un style Pop Art.** Cet artiste aime traiter des sujets sociétaux forts en y mêlant humour et même dérision. Ses toiles qu'il qualifie parfois de « BD'esques » se découvrent et se décryptent à travers de nombreux détails qu'il faut prendre le temps de trouver... Certains personnages passent même de tableau en tableau !!!

Hico travaille actuellement en partenariat avec la galerie « Espace Art » à ALBI, et la « Parody gallery », à MIAMI.



ANDRÉ FAIVRE [SCULPTEUR]

André Faivre conçoit **la créativité comme une manière de communiquer, un partage de vie;** le moment est venu de toucher l'intouchable apportant à l'âme une vision, une conception nouvelle de l'art. Ne jamais se contenter d'ouvrir seulement nos yeux mais le bout de nos doigts pour apprendre à vivre au-delà des apparences afin de voir apparaître l'invisible que nos yeux pourront toucher avec tendresse et émerveillement. Psychotérapeute en retraite ses sculptures sont en grande majorité métaphoriques et source de réflexion.



EXPOSITION OUVERTE DU
SAMEDI 7 AU DIMANCHE 29 OCTOBRE

Du mercredi au dimanche de 15h à 18h
Fermé le lundi et le mardi - Entrée libre

SYLVIE SAPONE [PEINTRE ET SCULPTRICE]

Sylvie Sapone s'inspire de la nature pour **créer.** Les végétaux tout en transparence sont revisités par l'eau de l'aquarelle. Elle aime travailler les végétaux en terre cuite où vibrent les couleurs de l'émail. En travaillant le fusain sur toile, elle revient aux sources en dessinant l'Homme dans son plus simple appareil... Sylvie Sapone n'oublie pas non plus le monde aquatique, les poissons, les fonds marins. Bref avec pour **unique sujet «L'Homme et la Nature» elle utilise des techniques variées dans la réalisation de ses oeuvres.**



DUO 3D POUR LES MUSIQUES À PAULINE LE 7 OCTOBRE À 16H

Le rendez-vous est pris le dimanche 7 octobre sur la placette à Pauline à Gréoux-les-Bains pour un concert du groupe Duo 3D



GRÉOUX- LES-BAINS



DUO 3D

Ce duo propose des animations chantées avec un répertoire très large des années 60 à nos jours (variétés françaises et internationales, funk, disco, rock, soul, jazz.....)



DUO 3D

Placette à Pauline - Gréoux-les-Bains / Concert gratuit



MANOSQUE



BUS DE LA VUE

Après une belle cérémonie de passation et une brocante du 15 août réussie, **vous avez peut-être aperçu le 8 septembre le Bus de la Vue**. Ce bus dédié aux dépistage des maladies oculaires sillonne les routes du Sud Est et visite les clubs du district. **Des ophtalmologistes bénévoles consultent gratuitement toutes les personnes désireuses d'obtenir un premier diagnostic rapide. A Manosque, c'est sur la promenade Aubert Millot que 24 personnes ont été examinées.** A l'issue de cette journée, deux personnes ont été orientées vers des spécialistes pour des examens plus approfondis. Si vous n'avez pas pu vous y rendre, **vous aurez la possibilité de venir consulter au « Bus de la Vue le 15 mars 2024 à Oraison...**



DES RÉCOMPENSES...

Le 18 septembre, s'est déroulée une cérémonie un peu particulière pour quelques membres du Lions Club. Pour l'occasion le Vice Gouverneur du district Sud, Alain-Louis Fabre était aux côtés de Patrick Gaii-Gianetti pour une remise de chevrons aux membres très assidus. **Guy Palmade** membre depuis 55 ans, **Jacques Servonnat** membre depuis 45 ans, **Jean-Pierre Janssen** 35 ans, **Serge Bonnefoy** 30 ans, **Philippe Saccoccio** 20 ans, **Christian Girard**, 15 ans, **Alain Pajot** 15 ans, **Thomas Baudoin** 10 ans et **Sylvain Nowak** 10 ans, se sont vu récompensés. Merci à eux pour leur dévouement durant toutes ces années et celles à venir...



A NOTER DANS VOS AGENDAS...

LIDER DIABÈTE LE SAMEDI 7 OCTOBRE

Le diabète est une maladie chronique dont on ne guérit toujours pas.. Le diabète tue encore un français toute les 17 minutes (cécité, infarctus, insuffisance rénale, amputation...).

Le covid a été un facteur majeur de complication sévère.

En France aujourd'hui, on estime actuellement à peu près 4 millions de personnes traitées et un million de diabétiques qui s'ignorent. Le surpoids, l'obésité, la mauvaise alimentation, la sédentarité et la faible activité physique sont les principales causes du diabète de type 2, la plus fréquente.

Le LIONS CLUB DE MANOSQUE sera à votre disposition le Samedi 7 Octobre devant le centre commercial LECLERC de Manosque de 9 h à 17 h. Les tests seront effectués par du personnel médical professionnel. Que vous soyez à jeun ou non, le test est totalement gratuit et très rapide DIABETIQUE ? Plus vite on le sait, plus vite on se soigne plus belle et plus longue sera la vie.

Ensemble faisons reculer la maladie avec le LIONS CLUB



OCTOBRE ROSE LE 22 OCTOBRE AUX VANNADES

Tout comme l'année passée, **le Lions Club sera présent aux Vannades le dimanche 22 octobre à l'occasion d'Octobre Rose.** Vous pourrez venir à la rencontre des membres qui distribueront une rose. Ce sera aussi pour vous l'occasion de **participer activement en courant, marchant ou tout simplement en vous promenant autour du lac** pour faire grimper le compteur avec un seul objectif : **faire un maximum de kilomètres pour le dépistage du cancer du sein.** Vous pourrez également **faire un don sur le stand du Lions Club;** les deniers récoltés seront reversés à **l'Association Du Cancer au Bien-Être, présidée par le Docteur Calla, oncologue à 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

AGENDA DES EXPOS EN OCTOBRE

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 - octobre >29/10	15H-18H	☎ 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
ORAISON	Médiathèque	Exposition "Abeille"	...	☎ 04 92 70 54 54
BANON	12 Rue des Jardins	Atelier peinture huile et couteaux (démon 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	CAIRN	Du Chapeau-vie à la Maison-de-vie >05/11	...	☎ 04 92 31 45 29
SIMIANE-LA-R	Château	Myriam Racine - Regards en Mouvements >16/10	10H30-18H	☎ 04 92 73 11 34
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
DIGNE-LES-BAINS	Musée Gassendi	Cabinet des pierres >23/12/2023	...	☎ 04 92 31 45 29
DIGNE-LES-BAINS	Musée Gassendi	Andy Goldsworthy > 24/12/2023	...	☎ 04 92 31 45 29
MANOSQUE	Le Brin des abeilles	Exposition de peinture de Denis Féraud >20/10	...	☎ 06 88 55 88 53
BANON	Au tour du Bois	Photos noir et blanc de Nicole Feyman > 31/12	...	☎ 06 33 26 24 98
LA BRILLANNE	Jar. de Vives-Eaux	Exposition pédagogique >29/10	...	☎ 06 77 04 44 92
DIGNE-LES-BAINS	Musée Gassendi	Exposition Picasso chez vous 31/12/2023	...	☎ 04 92 31 45 29
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Les talents cachés de Gréoux >28/10/2023	...	☎ 04 92 70 48 20
ST-ÉTIENNE-LES-O	Médiathèque	Expo photo Société Astronomique > 31/10/2023	...	☎ 06 75 27 10 67
SISTERON	Espace d'Ornano	Exposition "Rencontres" JM Robert > 21/10/2023	...	☎ 04 92 61 58 40
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Exposition "Coexistences du 03 au 08/10/2023	...	☎ 04 92 61 66 71

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

LUNDI 2 OCTOBRE

ORAISON	Place du Kiosque	Cuisine de rue	18H-21H	☎ 04 92 70 77 77
VOLX	Foyer Rural	Culturelles et solidaires - Théâtre > 15/10/2023	10H-23H	☎ 06 45 16 91 61
MANOSQUE	V&B	OktoberFest > 4/10	...	☎ 04 92 72 25 48
L'ESCALE	Salle du Foyer	Atelier senior	13H30-16H30	☎ 04 92 64 19 35
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Quelque chose a disparu mais quoi ?	19H-20H20	☎ 04 92 64 27 34

MARDI 3 OCTOBRE

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
PIERREVERT	Salle Frache	Atelier de dessin "modèle vivant"	14H-16H	☎ 06 34 26 83 92
VALENSOLE	2 rue des Martinets	ATELIERS D'ARTS > 30/06/2024	...	☎ 07 69 62 18 22
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Festival Inventerre > 08/10/2023	...	☎ 04 92 61 66 71
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
VOLX	Espace Simone Weil	Tarot (tous les mardis)	17H30-21H	☎ 06 10 86 18 37

MERCREDI 4 OCTOBRE

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
MANOSQUE	6 rue de la Brasserie	Contes : Gavilan et la besace de Témistocles	14H30-15H30	☎ 07 68 57 56 11
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Théâtre : Conter, se rencontrer > 27/10/2023	...	☎ 06 18 65 76 88
CHAMPTERCIER	Salle polyvalente	Théâtre à Champtercier	19H-20H10	☎ 04 92 64 27 34
ORAISON	...	Soirée Cabaret + Repas + Dj	...	☎ 06 35 50 02 98



Drainage lymphatique - Massages Manucure douce - Soins du visage



5Bis Promenade Aubert Millot - 04100 Manosque

Tél. 06 12 62 65 60

www.aquelbonheur.com

Offre de bienvenue 10€ de remise*

* sur présentation de cette publicité. Offre non cumulable avec les offres du moment

JEUDI 5 OCTOBRE

ESTOUBLON	...	Visite commentée du Vieux Moulin	16H - 18H	☎ 04 92 34 44 60
GRÉOUX LES BAINS	Parvis des Thermes	Octobre rose aux Thermes de Gréoux les Bains	10H-17H	☎ 04 92 79 37 33
SISTERON	Place de la République	40ème Foire-Expo > 8/10/2023	...	☎ 04 92 61 00 37
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	Automne musical - concert d'ouverture	18H30-20H	☎ 06 80 96 08 84
DIGNE LES BAINS	Mairie	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 06 61 93 04 30
VOLX	Espace Simone Weil	Tarot (tous les jeudis)	17H30-21H	☎ 06 10 86 18 37

VENDREDI 6 OCTOBRE

MANOSQUE	V&B	Coupe du monde de rugby > 28/10	...	☎ 04 92 72 25 48
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Atelier quilling par le Pôle seniors	15H-17H	☎ 04 92 70 48 20
DIGNE-LES-BAINS	Le Richelme	Atelier Scrabble (les vendredis < 30/11/2023)	15H-17H	☎ 04 92 36 64 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Chapelle	Master class de Fabrice Pierre > 8/10/2023	9H30-12H	☎ 06 80 96 08 84
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	No limit	20H30-22H	☎ 04 92 70 35 21
ORAISON	Salle du Château	Lecture Musicale, Rencontre, Atelier d'écriture	18H30-20H	☎ 04 92 78 70 82

VILLA CASTELLANE
HÔTEL | SPA | RESTAURANT

OFFRE RENTRÉE

- Une Nuit en Chambre Côté Cour
- Petit Déjeuner Buffet
- Soins Nuxe® en Duo de 30 Min
- Accès Spa 1h (Sous réserve de disponibilité)

☎ 04.13.37.46.06

279 €*

*Conditions : Valable jusqu'au 31/10 uniquement pour 2 personnes Non annulable non remboursable – Paiement intégral lors de la réservation – Réservation uniquement par téléphone



SAMEDI 7 OCTOBRE

Oraison	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
CHÂTEAU ARNOUX	Salle des fêtes	Salon du livre	Journée	☎ 06 13 39 53 04
MANOSQUE	Maison de santé	Atelier création dans le cadre d' Octobre rose	Journée	☎ 04 92 79 37 33
MANOSQUE	MJC	Repair Café Manosque	14H-17H	☎ ...
RIEZ	Salle Magliano Alfieri	Soirée théâtre "Le système Ribadier " Feydeau	18H	☎ 06 12 97 50 89
LES MÉES	Eglise	32 ème Festivoix - Balkanes Seferades	18H	☎ 06 85 64 74 76
DIGNE-LES-BAINS	Complexe aquatique	Atelier Bollywood	15H30-16H30	☎ 04 92 31 51 80
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Atelier d'écriture Autour du poète Paul Eluard	9H30-12H	☎ 04 92 70 48 20
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Concert : Gabriel SAGLIO	20H30	☎ 04 92 30 87 10
SIMIANE-LA-R.	Le château	Concert de musique Franco-Brésilienne	20H-23H	☎ 06 30 80 38 28
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Escape Game	15H	☎ 04 92 70 48 20
DIGNE-LES-BAINS	Place de la Barlette	Festival du Jeu Ludirunner	10H-18H30	☎ 06 99 96 22 27
REILLANNE	Salle des fêtes	Fête de l'arbre	10H-20H	☎ 06 17 15 04 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Les histoires du 1er...	10H30-11H30	☎ 04 92 70 48 20
MOUSTIERS	Rue de la Bourgade	Marché potier > 08/10/2023	10H-18H	☎ 04 92 74 67 84
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musique à Pauline - Duo 3d	16H-19H	☎ 04 92 78 01 08
DIGNE-LES-BAINS	Place Gal de Gaulle	Parade à vélo	15H-16H	☎ 06 87 01 80 20
SISTERON	Ecomusée	Rassemblement de véhicules anciens > 8/10	Journée	☎ 06 15 21 32 13
MANOSQUE	Centre Giono	Regards croisés sur Jean Giono et J Marie Gleize.	14H30-16H	☎ 04 92 70 54 54
DAUPHIN	Lou Capeu	L'instant Brassens par Guy Piva	20H30	☎ ...
MANOSQUE	La Capsule	La Frappe + Seel	21H	☎ 04 92 72 19 70
QUINSON	Musée Préhistoire	Fête de la science > 08/10/2023	Journée	☎ 04 92 74 09 59

CONCERTS



Infos & réservations au
04 92 72 19 70
www.mjc-manosque.com



SEPT • DEC 23



OPIUM DU PEUPLE
MANUDIGITAL
LA FRAPPE - ASHIKABAD
DOMBRANCE
THE YELLOWS
RESTRICTED PARTY
DIABLOSON - JARAVA
MADAM WAITS
CASTLEBRAVO - SEEL
LITTLE VICIOUS MONKEYS

DIMANCHE 8 OCTOBRE

CHÂTEAU ARNOUX	Salle des fêtes	Salon du livre	Journée	☎ 06 13 39 53 04
SAINTE-TULLE	Parc Max Trouche	Octobre rose : Sainte-Tulle se mobilise	9H	☎ 07 70 37 42 24
ST MICHEL L'OBS	...	Octobre rose 2023	10H30-17H30	☎ 06 28 05 27 95
PUIMOISSON	Eglise Saint Michel	Concert ensemble vocal "Les voix de Phocée"	17H-19H	☎ 06 83 20 45 91
ORAISON	Places du centre ville	Fête de l'amande	Journée	☎ 04 92 78 60 80
MOUSTIERS	Centre du Village	Octobre Rose : tous concernés !	14H30	☎ 04 92 74 67 84
CHAMPTERCIER	Salle Yann Siméoni	Repas dansant animé par l'orchestre SHARM	12H	☎ 06 71 97 24 08

LUNDI 9 OCTOBRE

ORAISON	Place du Kiosque	Cuisine de rue	18H-21H	☎ 04 92 70 77 77
L'ESCALE	Salle du Foyer	Atelier senior	13H30-16H30	☎ 04 92 64 19 35
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de congrès	Automne musical - Conférence - concert	17H-18H30	☎ 06 80 96 08 84
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Fête de la science : Exposition Vivant.e.s > 15/10	...	☎ 04 92 70 48 20
ORAISON	Place du Kiosque	Musique en goguette	18H-21H	☎ 04 92 70 77 77

Oraison
16^e Fête de **L'Amande**

DIMANCHE
8 Octobre 2023

AGENDA

MARDI 10 OCTOBRE

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
PIERREVERT	Salle Frache	Atelier de dessin "modèle vivant"	14H-16H	☎ 06 34 26 83 92
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	Automne musical - prestige de la harpe	18H30-20H	☎ 06 80 96 08 84
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Hmadcha - Danse	20H30-21H45	☎ 04 92 64 27 34
CHÂTEAU-ARNOUX	Espace José Escanez	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 92 64 33 56

MERCREDI 11 OCTOBRE

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de congrès	Automne musical - Film West side story	...	☎ 06 80 96 08 84
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	P'tit bonhomme & Cie	16H-16H55	☎ 04 92 70 35 21

JEUDI 12 OCTOBRE

ESTOUBLON	...	Visite commentée du Vieux Moulin	16H - 18H	☎ 04 92 34 44 60
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	Chefs d'œuvre de la musique de chambre	18H30-20H	☎ 06 80 96 08 84
MANE	Salagon	Séminaire Ethnobotanique > 14/10/2023	Journée	☎ 04 92 75 70 50

VENDREDI 13 OCTOBRE

SAINTE-TULLE	Maison du Peuple	Exposition Photographique > 20/10/2023	14H30-18H	☎ 06 33 70 11 58
Oraison	Salle de l'Eden	Cinéma	18H30-23H30	☎ 09 63 04 56 52
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Concert : B.A.BA de la Chanson	...	☎ 04 92 30 87 10
L'ESCALE	MAC	Conférence sur le JAZZ + concert	18H30	☎ 06 85 11 06 51
DIGNE-LES-BAINS	Unesco Géoparc	Journée nationale de la résilience	...	☎ 04 92 36 70 70
MANOSQUE	Maison Jean Giono	Journées Nationales de l'Architecture > 14/10	...	☎ 04 92 70 54 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Résidence d'écriture : Mélissa Bertrand	17H	☎ 04 92 70 48 20
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 06 30 08 97 43
VOLX	Foyer rural	Rencontres théâtrales d'automne	20H30-22H30	☎ 06 45 16 91 61



SLIM Coiffure
NATUREL & VÉGÉTAL

COIFFEUR COLORISTE VÉGÉTAL

Hommes - Femmes - Enfants

Sur rendez-vous le mardi, mercredi, vendredi et samedi

128 boulevard du Maréchal Juin
04100 Manosque - ☎ 04 92 79 46 75
Accès facile - Parking gratuit



Suivez-nous



Appréciez simplement ce qu'offre la nature...



Que vous ayez **envie ou non d'une coloration**, toute l'équipe vous accueillera pour **répondre à vos envies**. Une coupe, un brushing, une coiffure ou tout simplement pour **un conseil « couleur végétale »**

SAMEDI 14 OCTOBRE

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
FORCALQUIER	Mairie de Niozelles	QIGONG stage débutant	9H30-12H	☎ 06 56 81 53 16
LES MÉES	Eglise	32ème Festivoix - Concert A Viva Voce	18H	☎ 06 85 64 74 76
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	Aluminé Guerrero + Francky goes to Pointe-à-Pitre	20H	☎ ...
FORCALQUIER	Cloître	Applause > 22/10/2023	20H	☎ 06 07 67 13 90
MANOSQUE	6 rue de la Brasserie	Atelier conte et cuisine	15H-17H	☎ 07 68 57 56 11
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	Automne musical - Concert de clôture	18H30-20H	☎ 06 80 96 08 84
DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	Challenge UFOLEP 04	9H30	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Jeux de plateau	14H-17H	☎ 04 92 70 48 20
DIGNE-LES-BAINS	Unesco Géoparc	Le jour de la nuit	...	☎ 04 92 36 70 70
FONTIENNE	Eglise	Musiques improvisées & du monde	19H-21H	☎ 04 92 75 10 02
VALENSOLE	Salle de cinéma	Cycles des rencontres poétiques 2023/2024	17H	☎ 06 86 47 13 12
LURS	L'Osons Jazz Club	Lew Tabackin Trio	21H	☎ 04 92 74 37 01
MONTLAUX	Salle des fêtes	"Lucien Jacques, lectures concertantes"	20H30-22H	☎ 06 47 63 62 88
LES MÉES	Salle des fêtes	SUPER LOTO	17H	☎ ...
VOLX	Foyer rural	Quel temps il fait dehors (au profit Octobre rose)	20H-21H40	☎ 06 45 16 91 61
PIERREVERY	Médiathèque	Cours de dessin « portrait »	10H -12H	☎ 06 34 26 83 92



Hivernage de la piscine, c'est le moment !




L'eau-thentique
PISCINE



Produits Piscine / Spa • Analyse d'eau
Rénovation • Maintenance
Vente d'accessoires • Spa

Nicolas & Isabelle SORI-BRUNEAU
Résidence Samaria - 2 chemin des Bauds - 04860 PIERREVERT
Tél. 04 92 75 26 25 | 06 46 35 99 04 - Ouvert du mardi au vendredi
leauthentique.piscine@gmail.com - www.leauthentiquepiscine.fr

DIMANCHE 15 OCTOBRE

VILLENEUVE	Salle des fêtes	VIDE DRESSING	Journée	☎ 06 82 58 78 71
MONTLAUX	Salle culture et loisirs	« Mon grand-père le dragon »	16H-18H	☎ 06 24 97 03 52
DIGNE-LES-BAINS	Boulevard Gassendi	Trail de Digne-les-Bains	8H30-14H	☎ ...
ORAISON	Place du kiosque	Brocante /vide grenier	Journée	☎ 06 35 50 02 98
MANE	Salagon	Les automnales de Salagon	Journée	☎ 04 92 75 70 50
VOLX	Foyer rural	Comme s'il en pouvait	15H-16H30	☎ 06 45 16 91 61

LUNDI 16 OCTOBRE

ORAISON	Place du Kiosque	Cuisine de rue	18H-21H	☎ 04 92 70 77 77
L'ESCALE	Salle du Foyer	Atelier senior	13H30-16H30	☎ 04 92 64 19 35

MARDI 17 OCTOBRE

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
PIERREVERT	Salle Frache	Atelier de dessin "modèle vivant"	14H-16H	☎ 06 34 26 83 92
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05



LES FORMATIONS EN TRANSPORT & LOGISTIQUE QUI BOOSTENT L'AVENIR !

- > FORMATION & TEST CACES®
- > TITRE PRO PORTEUR
- > TITRE PRO TOUS VÉHICULES
- > CAP CONDUCTEUR ROUTIER DE MARCHANDISES / 1 AN
- > RESP. UNITÉ TRANSPORT ET LOGISTIQUE (RUTL)
- > PRÉVENTION SÉCURITÉ

aftral.com |      | 0 809 908 908 Service gratuit + prix appel

LES FORMATIONS TRANSPORT & LOGISTIQUE QUI DONNENT DES AILES !

Pour vous accompagner et vous conseiller :

1 CONTACT DIRECT !

▶ LÉA FERROUIL
04 13 37 10 56

MERCREDI 18 OCTOBRE

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
VALENSOLE	EHPAD	Spectacle Chorale Val en Sol	15H-17H	☎ 06 84 57 22 96
DIGNE LES BAINS	Mairie	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 06 61 93 04 30

JEUDI 19 OCTOBRE

ESTOUBLON	...	Visite commentée du Vieux Moulin	16H - 18H	☎ 04 92 34 44 60
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Hamlet - Théâtre	19H-20H45	☎ 04 92 64 27 34
MANOSQUE	Petite salle J. Le Bleu	Arava	19H	☎ 04 92 72 19 70

VENDREDI 20 OCTOBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Hamlet - Théâtre	20H30-22H15	☎ 04 92 64 27 34
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Aurélié Saada - Bomboloni Tour	20H30-22H	☎ 04 92 70 35 21
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Les soirées de l'Etoile, amants à mi-temps	20H30-22H	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	Pao x Colin + Lansky Namek	20H	☎ ...
VALENSOLE	Salle Tardieu	Rencontres culturelles de Valensole	18H30	☎ 06 27 63 02 67
DIGNE-LES-BAINS	École du Sous Sol	Soirée SBKR	21H	☎ 04 92 31 51 80

LES SOIRÉES DE
L'ÉTOILE 10th Edition
2023

GRÉOUX-LES-BAINS
CENTRE DE CONGRÈS

BILLETTS EN VENTE
DANS LES OFFICES
DE TOURISME DE :

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

VENTE EN LIGNE :
durance-luberon-verdon.com



AMANTS à mi-temps

**VENDREDI 20
OCTOBRE**
À 20H30

par la compagnie
Les Esterelles

Plein tarif :
16€
Tarif réduit* :
13€
Gratuit : - de 12 ans

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

ICI
et nulle part ailleurs !



SAMEDI 21 OCTOBRE

Oraison	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
Digne-les-Bains	Complexe aquatique	Atelier Bollywood	15H30-16H30	☎ 04 92 31 51 80
Gréoux-les-Bains	Médiathèque	Atelier à la manière de...Nicolas Gouny	10H30	☎ 04 92 70 48 20
Manosque	Centre Giono	Atelier d'écriture « Autobiographie des choses »	14H30-16H30	☎ 04 92 70 54 54
Oraison	Salle de l'Eden	Carlos Elliot Jr & The Cornickers	20H30-23H30	☎ 06 88 08 40 42
Lurs	L'Osons Jazz Club	Christophe Marguet 4tet "Echoes of time"	21H	☎ 04 92 74 37 01
Thoard	...	Foire agricole à Thoard	Journée	☎ 04 92 30 57 67
Banon	Librairie Le Bleuët	Rencontre avec Alain Damasio et Ariel Kyrrou	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85

DIMANCHE 22 OCTOBRE

Les Mées	Les Mées	Après-midi dansante	15H-19H	☎ 04 92 34 03 41
Oraison	Places du centre ville	Vide grenier	Journée	☎ 06 59 69 35 09
Banon	place de la fontaine	Vide-grenier, Brocante	Journée	☎ 06 79 83 12 55
Draix	...	Fête de la poire Sartheau blanche	9H-17H	☎ 06 62 87 48 93
Manosque	Les Vannades	Octobre Rose	Journée	☎ ...

LUNDI 23 OCTOBRE

Oraison	Place du Kiosque	Cuisine de rue	18H-21H	☎ 04 92 70 77 77
Manosque	Couleurs Paysannes	Fête de La Courge > 28/10/2023	Journée	☎ 04 92 72 14 96

Nouveau Service

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



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



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

MARDI 24 OCTOBRE

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
ORAISON	Salle de l'Eden	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 06 50 46 38 80
MANE	Salagon	Atelier vacances scolaires >02/11/2023	Journée	☎ 04 92 75 70 50

MERCREDI 25 OCTOBRE

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

JEUDI 26 OCTOBRE

ESTOUBLON	...	Visite commentée du Vieux Moulin	16H - 18H	☎ 04 92 34 44 60
BANON	Librairie Le Bleuët	Histoires d'automne pour les enfants au Bleuët	16H-17H	☎ 04 92 73 25 85
SAINTE TULLE	Salle Gaston Vachier	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 06 52 13 95 00

DU 23 AU 28 OCTOBRE



GRANDE FÊTE DE LA COURGE

20%

de remise immédiate sur
toutes nos variétés

SAMEDI 28 OCTOBRE

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
Valensole	Salle polyvalente	Halloween manoir de Valensole	15H-01H	☎ 07 66 14 13 67
Château-Arnoix	Place Péchiney	Brocante Vide Greniers	Journée	☎ 06 68 64 03 15
Banon	Librairie Le Bleu	Festival Yves Bonnefoy au Bleu	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
Gréoux-Les-Bains	Centre de Congrès	Foire aux Santons	14H-18H	☎ 04 92 78 01 08
Forcalquier	Le K'fé Quoi	Fulu Miziki + DJ set Tony Swarez	20H	☎ ...
Quinson	Salle Polyvalente	Soirée théâtrale	...	☎ 06 80 22 33 32

VENDREDI 27 OCTOBRE

Oraison	Salle de l'Eden	Cinéma	18H30-23H30	☎ 09 63 04 56 52
Gréoux-Les-Bains	Médiathèque	Conférence avec Marlène Lebrun	17H	☎ 04 92 70 48 20
Digne-Les-Bains	Salle Perchot	Soirée jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
Gréoux-Les-Bains	Centre de Congrès	Foire aux Santons	14H-18H	☎ 04 92 78 01 08
Manosque	Salle des Tilleuls	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 06 13 42 26 10
Sisteron	Salle de l'Alcazar	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 06 33 39 74 34



FOIRE AUX Spiritueux
DU 2 AU 15 NOVEMBRE

V AND B ER

[Blended Whisky]
TOGOUCHI DOUBLE CASK
ÉDITION V AND B

Alc. 43% vol. 70 CL

54€90
78€41/L

AMANDE

ÉPICES





DEGUSTATIONS EXCLUSIVITES & PROMOTIONS

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION



361 Av. des Près Combaux, 04100 Manosque - Renseignements : 04 92 72 25 48
Facebook : V and B Manosque / Instagram : vandb_manosque

DIMANCHE 29 OCTOBRE

PIERREVERT	Village	Belle brocante collection artisanat et créateur	Journée	☎ 06 27 64 31 72
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Foire aux Santons	14H-18H	☎ 04 92 78 01 08
DIGNE-LES-BAINS	Palais des congrès	42e renc internationale accordéon et cultures	...	☎ 04 92 30 87 10
FORCALQUIER	Espace culturel	Jazz, musiques improvisées & du monde	18H-23H	☎ 04 92 75 10 02
BANON	Librairie Le Bleuet	Randonnée littéraire du Bleuet	14H-17H	☎ 04 92 73 25 85
ESPARRON DE V	Parking	Fête de la courge	Journée	☎ 06 64 46 09 09

LUNDI 30 OCTOBRE

ORAISON	Place du Kiosque	Cuisine de rue	18H-21H	☎ 04 92 70 77 77
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Foire aux Santons	14H-18H	☎ 04 92 78 01 08
VINON S/ VERDON	Salle de l'Alcazar	Collecte de sang sur réservation	15H-19H	☎ ...

MARDI 31 OCTOBRE

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Foire aux Santons	14H-18H	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Journée festive Halloween	15H-18H	☎ 04 92 70 48 20
MANOSQUE	Centre culturel	Les Parenthèses du (mardi)	18H30-20H	☎ 04 92 70 54 54
PEYRUIS	Rue du Grand Cabaret	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 06 18 17 64 92

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 



TRAIL DES COLLINES DE GIONO

9^E ÉDITION LE 19 NOVEMBRE

Les amateurs de trails ne s'en cachent pas, le Trail des Collines de Giono fait partie de ces trails où l'on prend plaisir à se surpasser tout en observant une nature époustouflante... Focus sur cette 9^e édition du 19 novembre 2023



MANOSQUE



Cette année, c'est le dimanche 19 novembre que les traileurs prendront le départ de cette 9^e édition du Trail des Collines de Giono.

TRAIL DES COLLINES DE GIONO

Comme à son habitude, cet événement sportif incontournable prendra son départ au Parc de la Rochette à Manosque. **Chaque année, cette épreuve sportive remporte un vif succès** : l'année dernière l'épreuve comptabilisait 650 participants. **C'est sous le soleil et dans la bonne humeur que tout le monde a apprécié les collines ainsi que les paysages du bassin Manosquin.** Et on ne va pas se mentir, le ravitaillement final avec des gâteaux « maison » confectionnés par les bénévoles a aussi connu un vif succès...

Les organisateurs souhaitent vivement remercier les services de la mairie de Manosque pour leur investissement ainsi que les mairies de Volx, Saint-Maime et Dauphin qui acceptent que les sentiers de leur commune soient empruntés par les participants pour l'occasion.

LES PARCOURS

Si vous souhaitez participer à cette épreuve, c'est le bon timing pour vous inscrire, mais au fait, quels sont les parcours ?

Les parcours sont quasiment identiques à l'année dernière à l'exception de 2 petites variations mineures, l'une sur le parcours de 24 km, l'autre sur la partie commune aux parcours de 15 et 24km.

Nous avons donc pour cette année encore 3 parcours

1er parcours : 24 km avec un dénivelé positif de 1100 m

2^e parcours : 15 km avec un dénivelé positif de 550 m

3^e parcours : 7 km avec un dénivelé positif de 280 m. Notez que cette distance est accessible dès la catégorie cadet(te).

Bien entendu, il y a aussi comme chaque année un parcours de marche de 15 km qui lui n'est pas chronométré.

Pour info **les reconnaissances du parcours se feront le samedi 21 octobre à 9h** au départ de La Rochette à Manosque.

ORGANISATION...

La veille de la course, il sera possible de retirer les dossards entre 14h et 17h au Parc de la Rochette.

Il sera aussi possible de les retirer le matin-même de la course à partir de 7h30 toujours au Parc de la Rochette. Tout cela bien entendu dans la limite des places disponibles.

Organisation du parcours trail 24 km.

8h45 : Fin du retrait des dossards

8h50 : briefing

9h : départ groupé

13h : début des podiums



Organisation du parcours trail 15 km.

9h45 : Fin du retrait des dossards

9h50 : briefing

10h : départ groupé

12h45 : début des podiums

Organisation du parcours trail 7 km.

10h : Fin du retrait des dossards

10h25 : briefing

10h30 : départ groupé

12h15 : début des podiums

Organisation du parcours marche 15 km.

9h05 : départ groupé

Voilà, maintenant que vous savez tout sur les parcours et l'organisation, **il n'y a plus qu'à s'inscrire sur le site KMS.fr**, chausser de bonnes chaussures et profiter de cette épreuve et des vues magnifiques sur des paysages à couper le souffle !

Les organisateurs vous attendent nombreux et nombreuses...



TRAIL DES COLLINES DE GIONO
9^E ÉDITION
DIMANCHE 19 NOVEMBRE 2023

Inscriptions : kms.fr

Infos : www.traildescollinesdegiono.fr

RENTRÉE RÉUSSIE POUR L'EPMANOSQUE ATHLÉTISME



SEMI-MARATHON DE BRIANÇON

Tout d'abord, petit retour sur le semi-marathon qui a eu lieu en août dernier à Briançon avec deux podiums pour l'EPManosque athlétisme : Alice termine 1^{ère} en catégorie sénior et Steven 1^{er} en catégorie masters, un grand bravo à eux !



SEMI-MARATHON DE SAINT-MAXIMIN

Plus récemment, afin de bien démarrer la saison, Alice et Steven se sont une nouvelle fois illustrés sur le semi-marathon de Saint-Maximin qui a eu lieu en septembre dernier, en terminant respectivement à la première et à la deuxième place de leur catégorie, on n'a pas fini d'entendre parler d'eux ! encore bravo les champions !!



MANOSQUE

LES PROCHAINES ÉCHÉANCES

► Le **08 octobre 2023** se tiendra la **2^e édition de la Foulée Tullésaine** dans le cadre d'Octobre Rose.

Edition 2023
Sainte Tulle (04)
Relais famille : 2 x 500m
Enfants : 3 & 1km
Adultes : 6 & 10km
Course santé : 3km
Dimanche 8 octobre
à 9h30
Tous mobilisés contre le cancer du sein

Départ du parc municipal de Sainte-Tulle
www.epmanosqueathletisme.com
INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES : www.sports.fr
infos : contact@epmanosqueathletisme.com
Food truck et Buvette sur place.

Logos: L'Espérance, Mairie de Sainte-Tulle, B. P. R. S. P., L.I.S.S.A.C., etc.

6 courses seront au programme cette année.

- 10 km et 6,5 km en deux et une boucle dans la plaine de la Durance avant de revenir dans le parc Max Trouche de Sainte-Tulle
- 3 km dans le parc pour le parcours santé Octobre Rose sans classement (marche et/ou course)
- 3 et 2 km dans le parc en 3 et 2 boucles pour les minimes et les benjamins
- 1 km pour les éveils athlétiques et poussins
- Un relais famille pour finir en 2 X 500 m (un adulte - un enfant)

Sur place, des **Stands de Massage seront à votre disposition** tout comme des stands santé et foodtrucks mis en place par la mairie de Sainte-Tulle.

Cette année, **tous les bénéficiaires de la course iront à l'association manosquine qui aide les femmes atteintes d'un cancer du sein, LA VISTA 04.**

L'EPManosque Athlétisme est reparti pour une nouvelle saison qui, nous en sommes certains, sera une nouvelle fois couronnée de très bons résultats.

Retour sur les derniers résultats en date ainsi que sur les échéances à venir pour le club.

► **Dimanche 5 novembre 2023**, retrouvez l'EPM Athlétisme au Cross des Vannades. Une 9^e édition à ne pas manquer...

► **Dimanche 19 novembre 2023**, la 9^e édition du Trail des Collines de Giono permettra d'allier performances et admiration de nos sublimes collines...

NOUVEAUTÉ DU CLUB !

Cette nouvelle saison qui démarre est synonyme de nouveauté pour le club, en effet depuis la rentrée sportive, **tous les adhérents du club peuvent assister à une séance de renforcement musculaire.** Cette séance animée par Florent Diaz est programmée les mercredis de 18h30 à 19h30 au stade de la Ponsonne à Manosque. **Pour les athlètes, c'est une manière de travailler autrement mais qui n'en reste pas moins complémentaire aux entraînements habituels...**



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

INGRÉDIENTS

1,2kg courge
2 oeufs
250g crème fraîche
100g Beaufort
1 pincée de noix muscade râpée
Sel
Poivre du moulin



GRATIN DE COURGE

Pour 6 personnes . Préparation 15 min . Cuisson 30 min



PRÉPARATION

- Peler et épépiner la courge, la couper en gros morceaux, les faire cuire à la vapeur, 8 à 12 min, puis les répartir dans un plat à gratin.
- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Battre les œufs en omelette, incorporer la crème fraîche, saler, poivrer et muscader Verser cette préparation sur la courge, puis parsemer de beaufort.
- Enfourner pour 30 min. Laisser légèrement tiédir avant de servir.

PETITS CHOUX FARCIS AU VEAU

Pour 4 personnes . Préparation 30 min . Cuisson 50 min



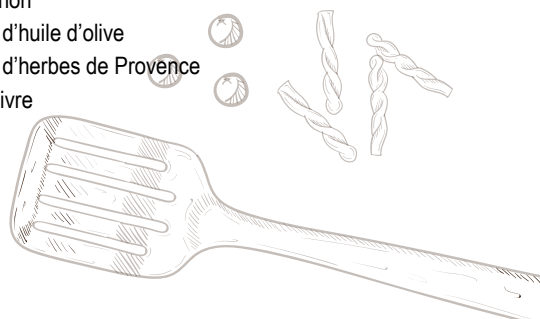
PRÉPARATION

- Blanchir les feuilles de chou en les laissant 4 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée, puis les passer sous l'eau froide.
- Hacher le demi-oignon, le faire revenir dans une poêle bien chaude avec l'huile d'olive. Quand l'oignon devient translucide, ajouter la viande de veau hachée, la chair à saucisse, le sel, le poivre et les herbes de Provence. Faire revenir pendant 5 minutes à feu moyen.
- Préchauffer le four à 180°C. Garnir les feuilles de chou avec la farce, les replier et les déposer dans un plat huilé.
- Enfourner pour 35 à 40 minutes. Servir aussitôt, accompagné de riz



INGRÉDIENTS

8 grandes feuilles de chou vert
400 g de veau haché
200 g de chair à saucisse
1/2 oignon
2 c à s d'huile d'olive
2 c à s d'herbes de Provence
Sel, poivre



LES RECETTES SUCRÉES



GÂTEAU FOURRÉ À LA CRÈME DE PRUNEAUX BIO

Préparation 30 min. Cuisson 40 min



PRÉPARATION

Préparez la pâte

- Faites fondre le beurre au micro-ondes ou dans une casserole puis réservez à température ambiante.
- Versez la farine et le beurre fondu dans un saladier. Mélangez rapidement.
- Dans un autre contenant, fouettez 4 jaunes d'œufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume
- Ajoutez-le dans le saladier contenant la farine et le beurre puis mélangez rapidement, sans trop travailler la pâte.
- Emballez celle-ci avec du film alimentaire puis réservez-la au réfrigérateur pendant 30 minutes minimum.

Préparez la gâteau

- Préchauffez le four à 180°C
- Pesez la pâte puis séparez-la en deux boules (environ 2/3 et 1/3 pour l'autre).
- Commencez par travailler la plus petite boule de pâte.
- Étalez-la puis déposez-la dans un cercle à pâtisserie d'un diamètre d'environ 20 à 24 cm.
- Réservez au réfrigérateur pendant que vous travaillez le reste de la pâte.
- Façonnez un long boudin de pâte avec une partie de celle-ci puis déposez-la sur le tour du disque de pâte afin de former une bordure.
- Étalez la crème de pruneaux sur toute la surface au centre.
- Refermez le gâteau avec l'autre cercle de pâte en soudant bien les bords pour que la crème de pruneaux ne s'échappe pas du gâteau à la cuisson.
- Battez le jaune d'œuf restant puis étalez-le à l'aide d'un pinceau sur le dessus du gâteau.
- Quadrillez la surface avec une fourchette.
- Enfourez pour 30 à 40 minutes environ, jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré.
- Laissez refroidir avant de déguster.



INGRÉDIENTS

Pour le gâteau

- 400 g de farine
- 200 g de beurre demi sel
- 200 g de sucre
- 5 jaunes d'œufs
- 1 sachet de sucre vanillé

Pour la garniture

- 300 g de crème de pruneaux BIO Comtes de Provence



Boutique d'usine

11 Espace Saint-Pierre - 04310 Peyruis en Provence

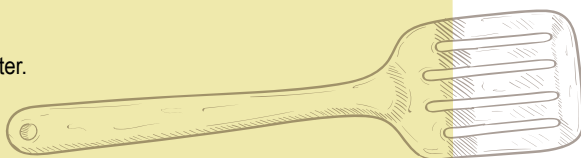
Tél. 04 92 33 23 00

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

COURGE SPAGHETTI AUX CHAMPIGNONS, FETA ET LARDONS

 2 personnes  45 minutes



LES INGRÉDIENTS

1 courge spaghetti
200g de feta
200g de lardons
250g de champignons
2 c. à soupe d'huile d'olive



LA PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°.

Nettoyez la courge en la passant sous l'eau. Coupez la en 2 dans le sens de la longueur et retirez les graines.

Badigeonnez l'intérieur d'huile d'olive. Placez les 2 moitiés de courge sur du papier sulfurisé, chair contre la plaque. Enfourez pour 30 minutes.

Faites cuire vos champignons à la poêle avec du sel et un peu d'huile d'olive puis les lardons quelques minutes.

Sortez la courge du four, retournez les coques et grattez la chair à l'aide d'une fourchette. Mélangez les spaghetti avec les champignons, les lardons et la feta émiettée. Farcir les coques et enfourez de nouveau 10 min à 180°.



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 > 20/04

Difficile de rester concentré sur tous les dossiers que vous avez à traiter. Il vous faudra toutefois rester Zen et voir à faire un peu de médiation pour garder l'harmonie en famille.



TAUREAU
21/04 > 21/05

Après un mois de septembre stressant, vous retrouvez enfin vos marques, votre petite vie tranquille, celle qui permet de réaliser tous vos projets car ceux-ci malgré les apparences sont nombreux.



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

De nouveaux projets verront le jour et cela est pour vous plus que nécessaire, voire vital. Les objectifs se concrétiseront prochainement, alors un peu de sport pour libérer l'esprit serait plus que judicieux.



CANCER
22/06 > 22/07

Si vous pensiez tout retrouver, il n'en sera rien, car tout autour de vous a changé et vous aussi par la force des choses. Vos idéaux de bonheur ne sont plus les mêmes et vous envisagez un nouvel avenir.



LION
23/07 > 23/08

Un été quelque peu compliqué laisse supposer un automne chargé en événements. C'est avec la tête froide que vous envisagez l'avenir. Terminé Les décisions hâtives, la vie autour de vous ne vous le permet plus.



VIERGE
24/08 > 22/09

Quand vient la fin de l'été, vous réfléchissez aux perspectives de votre avenir et celui de la famille. Est-ce le ras le bol automnal ou tout simplement le besoin de quitter cette routine qui vous enferme tous les jours un peu plus.



BALANCE
23/09 > 23/10

Demandez autour de vous ce qu'ils pensent vraiment de vous et de votre caractère trop souvent changeant, je vous promets de nombreuses surprises. Surtout ne vous cantonnez pas qu'aux membres de votre famille, il en est de même au sein de votre équipe professionnelle.



SCORPION
24/10 > 22/11

Faites dès maintenant un peu de régime, car votre métabolisme n'est pas au mieux de sa forme. Arrêtez si vous le pouvez de ressasser le passé, celui-ci est dépassé et vous fait tourner le dos à votre chance d'un nouvel avenir.



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

Besoin de tendresse et d'amour, vous si souvent solitaire, là, vous avez besoin de l'autre et l'autre vous le rend bien. De nouveaux projets avec votre moitié d'«Orange» verront enfin le jour.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

C'est reparti, une nouvelle proposition, vous conduit à prendre professionnellement de nouvelles directives. Un déménagement peut être subitement envisageable. Même si la maisonnée râle, elle vous suivra.



VERSEAU
21/01 > 18/02

Avoir envie de liberté, de besoin d'évasion, voilà une fois de plus quelque chose qui vous ressemble et chez vous comme au sein de votre activité, il vous retrouve et cela laisse entrevoir un nouveau départ.



POISSONS
19/02 > 20/03

Oubliez la table, car cela devient presque un défaut pour ceux qui vous entourent, vous ne pensez plus qu'à manger et ce nouveau comportement laisse supposer à un dérèglement. Consultez votre médecin.

ICI 
et nulle part ailleurs !

GRÉOUX-LES-BAINS

FOIRE AUX Santons

DU 27 OCTOBRE AU 5 NOVEMBRE 2023



DE 14H À 18H
ENTRÉE GRATUITE

CENTRE DE CONGRÈS L'ÉTOILE

RETROUVEZ
LE PROGRAMME



PARTENAIRES :

