

# irresistible

ALPES DE HAUTE PROVENCE

#177 • NOVEMBRE 2023  
www.mouv-in.com



# GRATUIT

Alpes de Haute-Provence

**CASINO**  
GRÉOUX | LES BAINS

ÉVÈNEMENTS | CAHIER SANTÉ | AGENDA DES SORTIES

# NOUVEAU



Exclusivité  
LAYERS PLUS

**DU 03 AU 25 NOVEMBRE 2023**

## UNE VOITURE À GAGNER !

Un voyage à Las Vegas, une PS5, un bracelet Cartier, un sac à dos Yves Saint Laurent, des séjours partouche et plein d'autres cadeaux !

Opération soumise à conditions et reclusivement réservée aux clients détenteurs de la carte de fidélité Players Plus. La création d'une carte de fidélité Players Plus sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité est gratuite et sans engagement et implique l'acceptation des conditions applicables au programme. SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GREOUX-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)



MANOSQUE  
2023

# Rallye VTT De Noël

Dimanche  
10 DÉCEMBRE 2023



RAVITAILLEMENT  
DE NOËL

DÉPART / ARRIVÉE - PARC DE LA ROCHETTE

3 Parcours



DÉPART DE 8<sup>H</sup> À 10<sup>H</sup>30

RÉSERVEZ  
VOS PLACES EN LIGNE  
EN FLASHANT LE QR CODE





# 17 ANS

# irrésistible

ALPES DE HAUTE PROVENCE



## édito #177 • NOVEMBRE 2023

Alors qu'au moment où le magazine se boucle, l'été semble avoir tiré sa révérence; on commence déjà à parler de la fin de l'année et surtout de la féerie de Noël ! Vous allez pouvoir tranquillement commencer à faire vos emplettes puisque des marchés d'avant Noël sont organisés ici ou là. C'est le cas par exemple de celui de Montfuron le 19 novembre. Pour les impatientes qui n'ont qu'une hâte, celle de faire la déco de Noël et son traditionnel sapin, filez vite faire un petit tour au magnifique village de Noël installé chez Botanic à Manosque. L'ouverture est programmée pour le 3 novembre. Comme par enchantement vous allez vite vous plonger dans cette ambiance magique... Le 1<sup>er</sup> week-end de décembre, vous pourrez vous rendre au Salon Arts et Gourmandises qui se tiendra dans la Salle Osco Manosco à Manosque. Artisans d'art et de bouche vous accueilleront pour vous faire découvrir leur travail. Le 18 et 19 novembre à Gréoux-les-Bains, le mets traditionnel sera en fête, à savoir la soupe, pour la 1<sup>ère</sup> édition du Grand Bouillon, le festival des Soupes. De nombreuses animations, toutes gratuites sont prévues.

L'agenda est toujours là et la saison des lotos aussi... D'ailleurs, pourquoi ne pas tenter votre chance lors du Super Loto du Lions Club le 12 novembre ? D'autre part, dans le cahier santé, vous trouverez les conseils pour prendre soin de votre audition et si vous avez envie de vous initier à la langue des signes, vous trouverez aussi les informations à ce sujet. Toujours dans le cahier santé, il y a un petit focus sur l'Atelier des Ormeaux-Isatis, centre d'accueil de jour pour les personnes sans domicile fixe au sens large ou en grande difficulté sociale. D'ailleurs si vous connaissez quelqu'un dans ce cas, n'hésitez surtout pas à l'orienter vers la structure qui fera le nécessaire. Enfin dans les pages «sport», vous allez faire connaissance avec les sportifs de Team Irrésistible Alpes de Haute-Provence et VTT Irrésistible... Bon maintenant, il est temps de penser déjà au prochain magazine qui sera comme tous les ans un seul numéro pour décembre-janvier... Bonne lecture et à très vite !

Sophie Guiou

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 A L.335-10 DU CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE)  
CRÉDIT PHOTO : ADOBESTOCK - FREEPIX

DIRECTRICE DE PUBLICATION  
& RÉDACTRICE EN CHEF

**SOPHIE GUIOU**

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

GRAPHISME & IMPRESSION

AGENCE SOF'COMMUNICATION

QUARTIER MERINE

04410 SAINT-JURS

contact@socommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com



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

CCI ALPES  
DE-HAUTE-PROVENCE

# RENDEZ-VOUS POUR LA JOURNÉE DE DÉCOUVERTE DES MÉTIERS

29 novembre 2023 > 10h-17h

“ S'orienter, découvrir les métiers d'avenir :  
industrie, énergie, production, environnement. ”

📍 Éco-Campus Provence - Sainte-Tulle



Plus d'information :

[www.digne.cci.fr](http://www.digne.cci.fr)

04 92 30 80 80

LE MOIS DE LA  
**DÉCOUVERTE**  
DES MÉTIERS

Une initiative

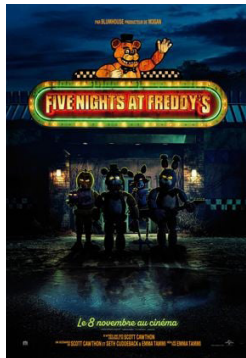
CHAMBRE DE COMMERCE  
ET D'INDUSTRIE

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



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

## SORTIE LE 8 NOVEMBRE



### FIVE NIGHTS AT FREDDY'S

**Josh Hutcherson, Elizabeth Lail, Piper Rubio**

Le film met en scène la prise de service d'un agent de sécurité assez perturbé dans la pizzeria de Freddy Fazbear. Lors de cette première nuit, il se rend compte que les nuits chez Freddy ne sont pas de tout repos et qu'il pourrait bien ne pas revoir le jour.



### LA PASSION DE DODIN BOUFFANT

**Juliette Binoche, Benoît Magimel, Emmanuel Salinger**

Eugénie, cuisinière hors pair, est depuis 20 ans au service du célèbre gastronome Dodin. Au fil du temps, de la pratique de la gastronomie et de l'admiration réciproque est née une relation amoureuse. De cette union naissent des plats tous plus savoureux et délicats les uns que les autres qui vont jusqu'à émerveiller les plus grands de ce monde.

## SORTIE LE 15 NOVEMBRE



### HUNGER GAMES: LA BALLADE DU SERPENT ET DE L'OISEAU CHANTEUR

**Tom Blyth, Rachel Zegler, Viola Davis**

Le jeune Coriolanus est le dernier espoir de sa lignée, la famille Snow autrefois riche et fière est aujourd'hui tombée en disgrâce dans un Capitole d'après-guerre. À l'approche des 10ème HUNGER GAMES, il est assigné à contrecoeur à être le mentor de Lucy Gray Baird, une tribue originaire du District 12, le plus pauvre et le plus méprisé de Panem.



### SOUND OF FREEDOM

**Jim Caviezel, Bill Camp, Mira Sorvino**

SOUND OF FREEDOM est un thriller basé sur l'incroyable histoire vraie d'un ancien agent fédéral américain qui se lance dans une opération de sauvetage au péril de sa vie, pour libérer des centaines d'enfants prisonniers de trafiquants sexuels.

## SORTIE LE 22 NOVEMBRE



### RIEN À PERDRE

**Virginie Efira, Félix Lefebvre, Arieh Worthalter**

Sylvie vit à Brest avec ses deux enfants, Sofiane et Jean-Jacques. Une nuit, Sofiane se blesse alors qu'il est seul dans l'appartement. Les services sociaux sont alertés et placent l'enfant en foyer, le temps de mener une enquête. Persuadée d'être victime d'une erreur judiciaire, Sylvie se lance dans un combat pour récupérer son fils...



### NAPOLÉON

**Joaquin Phoenix, Vanessa Kirby, Tahar Rahim**

Fresque spectaculaire, Napoléon s'attache à l'ascension et à la chute de l'Empereur Napoléon Bonaparte. Le film retrace la conquête acharnée du pouvoir par Bonaparte à travers le prisme de ses rapports passionnels et tourmentés avec Joséphine, le grand amour de sa vie.





**SORTIE LE 29 NOVEMBRE**



**LA TRESSE**

**Kim Raver, Fotini Peluso, Mia Maelzer**

Inde. Smita est une Intouchable. Elle rêve de voir sa fille échapper à sa condition misérable et entrer à l'école. Italie. Giulia travaille dans l'atelier de son père. Lorsqu'il est victime d'un accident, elle découvre que l'entreprise familiale est ruinée. Canada. Sarah, avocate réputée, va être promue à la tête de son cabinet quand elle apprend qu'elle est malade



**SCRAPPER**

**Harris Dickinson, Lola Campbell, Alin Uzun**

Banlieue de Londres. Géorgie 12 ans vit seule depuis la mort de sa mère. Elle se débrouille au quotidien pour éloigner les travailleurs sociaux, raconte qu'elle vit avec un oncle, gagne de l'argent en faisant un trafic de vélo avec son ami Ali. Cet équilibre fonctionnelle jusqu'à l'arrivée de Jason, un jeune homme qu'elle ne connaît pas et se présente comme étant son père.

**ET AUSSI...**



**LA PÉPINIÈRE NATURE & PAYSAGE À PIERREVERT**

**CE MOIS-CI C'EST LE BON MOMENT POUR FAIRE DE NOUVELLES PLANTATIONS**

Vous avez envie de sujets d'exception et/ou d'arbres spécifiques ? Grâce à nos 30 ans de partenariat avec nos fournisseurs de proximité, nous pouvons trouver tous les végétaux que vous souhaitez. N'hésitez pas à nous en faire part !



**ARBRES D'OMBRAGE**

Mûrier platane, Catalpa, Érable plane, Frêne, Savonnier, Micocoulier de Provence



**FRUITIERS**

Grenadier à fruits, Figuier, Amandier, Olivier, Cognassier



**NOVEMBRE C'EST PEUT-ÊTRE UN PEU TÔT ? PAS POUR NOTRE TEAM NOËL !**

Dès le 24 novembre, découvrez nos sapins de Noël en pépinière. Petits, moyens, grands, très grands (sur commande), Nordmann, Épicéa, naturels, floqués (sur commande), glacés (sur commande)... nous aurons forcément l'arbre parfait pour vous.

PS : pour les plus impatients, vous pouvez d'ores et déjà nous passer vos commandes par téléphone ou par mail.

**POUR CEUX QUI NE LE SAVENT PAS ENCORE...**

nous proposons exclusivement des arbres de Noël naturels élevés en France. Acheter son sapin chez Nature & Paysage, c'est faire le choix d'un sapin de qualité, cultivé selon les règles de l'art dans un biotope adapté.



04 92 72 59 70 | [nature.paysage04@gmail.com](mailto:nature.paysage04@gmail.com)  
[www.natureetpaysage04.com](http://www.natureetpaysage04.com) | [@natureetpaysage04](https://www.instagram.com/natureetpaysage04)



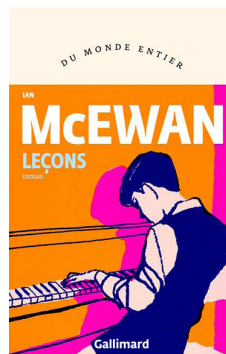
Tous les mois en partenariat avec la Librairie Au Poivre d'Ane à Manosque, retrouvez la sélection de votre libraire : roman, BD, jeunesse...des ouvrages et des auteurs à découvrir !

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

## LEÇONS

**Ian McEwan**  
**Editions Gallimard**

1986, la vie londonienne de l'aspirant poète Roland Baines se fissure quand, peu après la naissance de leur fils, son épouse l'abandonne pour se consacrer à l'écriture plutôt qu'à son rôle de mère. De la Libye à l'Allemagne en passant par un pensionnat anglais, commence alors pour Roland une trépidante exploration de son passé afin de remonter aux prémices d'un tel échec. L'épopée d'une vie où l'intime se mêle magistralement à la grande Histoire. Un roman ambitieux et fort.



## ECLIPSE TOTALE

**Jo Nesbo**  
**Editions Gallimard**

À Oslo, deux jeunes femmes sont retrouvées assassinées. Soupçonné, l'exécrable Markus Røed, magnat de l'immobilier, charge son avocat d'engager un détective, le meilleur, pour le disculper. Hole, dévasté par l'assassinat de son épouse et viré de la police, serait l'homme de la situation s'il n'était en train de se soûler dans un bar de Los Angeles en compagnie d'une actrice qui doit 960 000 dollars à des recouvreurs de dette mexicains. Pour sauver son amie, Harry accepte l'offre de Røed. Un excellent roman policier mené tambour battant !



## ET VOUS PASSEREZ COMME DES VENTS FOU

**Clara Arnaud**  
**Editions Actes Sud**

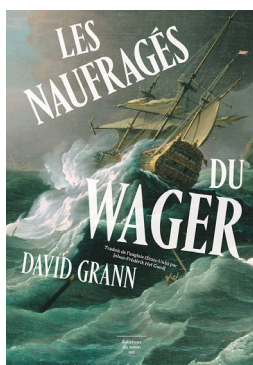
Dans une vallée pyrénéenne les attaques répétées d'une ourse ravivent les tensions. Tentant de s'abstraire des débats, Alma, une éthologue qui cherche l'animal pour mieux la comprendre et Gaspard, un berger qui veut surtout protéger ses brebis, communient avec la montagne et les bêtes. Leurs regards différents sur la nature fournissent une réflexion profonde sur notre rapport à celle-ci. Un roman subtil et rempli d'émotions.



## LES NAUFRAGÉS

**Wager de David Grann**  
**Editions du Sous Sol**

1740, le vaisseau HMS Wager est envoyé en mission secrète pour piller un galion de l'Empire espagnol. Au large du cap Horn, le bateau fait naufrage. Une poignée de malheureux survit sur une île désolée au large de la Patagonie. Alors que tout le monde croyait que l'équipage avait disparu, 32 survivants réapparaissent au Brésil. De retour en Angleterre ils vont devoir expliquer ce qu'il s'est passé. Un formidable roman d'aventures par un maître de la littérature du réel.

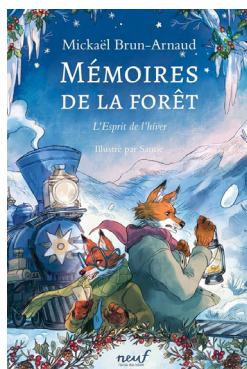


## JEUNESSE

### MÉMOIRES DE LA FORÊT TOME 3 L'ESPRIT DE L'HIVER

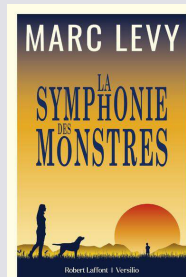
**Mickaël Brun-Arnaud**  
**Editions L'école des Loisirs**

L'hiver est arrivé et le jeune Bartholomé Renard se lance à la recherche de ses parents, Pimprenelle et Séraphin, qui ne sont pas revenus de leur périple dans le Grand Nord. Déterminés à les retrouver, Bartholomé et son oncle Archibald s'embarquent à bord du mythique train à vapeur l'Étoile de Bellécorce. D'inquiétantes légendes circulent à propos de son terminus, qu'un esprit sanguinaire hanterait. Alors que les événements étranges se succèdent, le détective en herbe fait la connaissance d'un mystérieux passager clandestin... Un petit bijou à savourer avec délice ! A partir de 8 ans.



## A NE PAS MANQUER...

### LA SYMPHONIE DES MONSTRES



«Veronika est de ces femmes qui résistent même dans les pires moments. On ne choisit pas d'être infirmière si on accepte la défaite... Sa solitude, elle l'a apprivoisée. Dompter la peur, c'est autre chose.» En rentrant chez elle un soir, Veronika découvre la disparition de son fils âgé de neuf ans. Désespérées, elle et sa fille Lilya cherchent à comprendre où Valentyn a été emmené. Elles

vont remuer ciel et terre pour retrouver la trace du petit garçon – l'une animée par sa témérité d'adolescente, l'autre par sa détermination de mère. Mais l'ennemi est partout, et Lilya et Veronika ne pourront se fier à personne... ou presque. Ensemble, elles vont tenter de déjouer « la Symphonie des monstres », un projet bien plus terrifiant qu'une fiction. Au cours d'une aventure peuplée de personnages inoubliables, une mère et sa fille vont réapprendre à se connaître et à s'aimer.



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

## LAST MESSAGE

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

Un crime vient d'être commis ! La victime est incapable de parler. Mais elle peut dessiner... et faire deviner aux Inspecteurs qui, parmi la vaste foule, est le coupable ! Attention : ce dernier va tout faire pour couvrir ses traces. Parviendrez-vous à l'arrêter avant le dernier message ?



AMBIANCE

STRATÉGIE



## SPLENDOR

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

Splendor est typiquement un jeu dont on fera toujours deux parties. Le jeu est simple, rapide, prenant et fluide. On voit rarement passer les trente minutes que dure la partie. Même si le thème du jeu n'est pas très marqué, on se prend toujours au jeu. Un vrai bon jeu de stratégie

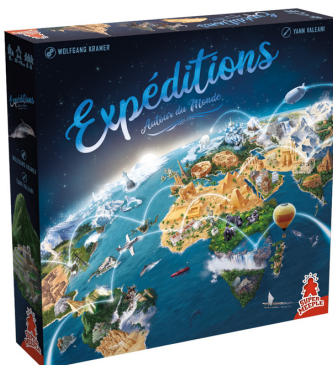
## ALERTE ! ASTÉROÏDES

**A partir de 8 ans – A partir de 1 joueur...**

Déplacez votre vaisseau à travers le champ d'astéroïdes bloquant ses mouvements et venez à bout des 60 défis, toujours plus complexes.



ENFANT



## EXPÉDITIONS AUTOUR DU MONDE

**A partir de 8 ans – 30 minutes – 2 à 6 joueurs**

Partez en expédition autour du monde ! Découvrez des lieux insolites, de nouvelles cultures, des animaux exotiques et des paysages somptueux. Trois expéditions partent de l'Europe de Nord mais chaque joueur peut influencer sur celles-ci pour les mener vers les destinations secrètes qu'ils ont en main et marquer ainsi des points de victoire. Mais quatre parmi celles qu'on possède seront révélées dès le départ et chaque joueur essaiera peut-être de détourner les expéditions pour éviter les destinations adverses.

FAMILLE

# FÊTE DE LA SAINT MARTIN

## SAMEDI 11 NOVEMBRE



### FÊTE DE LA SAINT-MARTIN

Le samedi 11 novembre, toute la journée à partir de 9h, c'est un beau marché artisanal et aux produits locaux qui vous attend. Cette journée sera ponctuée d'animations folkloriques avec le groupe «Lei Bouscarlo de Marsiho». Des jeux en bois seront à disposition des grands comme des petits pour passer une belle journée.

Pour rentrer dans les détails, notez dans vos agendas les animations et ateliers prévus.

**10h30** > Musiques et danses folkloriques provençales

**11h00** > Fabrication de gâteaux en toque et tablier pour les enfants

C'est une journée festive, organisée par le Comité d'Animation Socio-Culturelle de Saint-Martin de Brômes qui est organisée le 11 novembre à l'occasion de la Saint-Martin.

## SAINT-MARTIN-DE-BRÔMES

**12h00** > Petite restauration à la buvette et repas de la St Martin au «Jociana»

**13h30** > «Lei Blagaires» venez écouter ou raconter votre histoire rocambolesque, votre anecdote la plus folle ou votre plus beau mensonge.

**15h00** > **Procession dans le village** animée par la Safr'Ânerie, Saint Martin partageant son manteau avec le mendiant joué par des enfants et accompagnée par le groupe folklorique.  
Messe de la Saint Martin en plein air

**16h00** > **Goûter offert par le comité des Fêtes de Saint Martin**

Enfin pour terminer cette belle journée, une soirée animée, sur réservation, est prévue à la salle des fêtes.

Les réservations sont à faire avant le 8 novembre au salon Coup'et Coif' à Saint Martin de Brômes.



# «SAINTE-TULLE FESTIVITÉS» LANCE LES FESTIVITÉS DE NOËL AVEC LE MARCHÉ D'AVANT NOËL LE 26 NOVEMBRE 2023



## SAINTE-TULLE

L'association « Sainte-Tulle Festivités » organise pour sa 3<sup>e</sup> année le **marché d'avant Noël le dimanche 26 novembre 2023**. Vous pourrez flâner devant les stands qui investiront pour l'occasion l'esplanade Max-Trouche, l'avenue de la République ainsi que le parvis de l'espace Gaston-Vachier. L'ouverture du marché est prévue le dimanche matin à 10h et vous aurez jusqu'à 20 h pour en profiter. Plus de 60 exposants seront présents et les artisans locaux seront à l'honneur toute la journée. Créateurs et producteurs des environs vous dévoileront tout leur savoir-faire. Bruno Klimis sera l'animateur de cette journée pour que vous passiez un bon moment.

**ENTRÉE GRATUITE, FAITES-VOUS PLAISIR, UNE JOURNÉE FESTIVE S'ANNONCE !**

### AU PROGRAMME...

Pour que cette journée soit des plus magiques, de nombreuses animations sont prévues : Concert de chants de Noël piano/voix avec Heyjee Music • Présence du Père Noël • Contes de Noël • Maquilleuse • Structures sur ballons • Jeux en bois pour petits et grands. Pour terminer la soirée, un magnifique feu d'artifice sera tiré au Parc des Ombres à 18h

Pour vous restaurer, vous trouverez sur place-Food truck, burgers, cuisine réunionnaise, ou encore churros...

N'hésitez pas à rendre une petite visite à l'association « Sainte-Tulle Festivités » qui assurera la buvette. Chocolat chaud, vin chaud, ou bien soupe à l'oignon en soirée vont mettre vos papilles en émoi !

Les festivités de Noël sont bel et bien lancées... Afin de vous plonger dans l'atmosphère bien particulière de Noël, venez flâner sur le marché d'avant Noël de Sainte-Tulle. De belles surprises sont au programme...



**MARCHÉ D'AVANT NOËL**  
Dimanche 26 novembre 2023  
De 10h à 20h  
Entrée et animations gratuites



# LE RALLYE VTT DE NOËL REVIENT LE 10 DÉCEMBRE 2023 AU DÉPART DE LA ROCHETTE À MANOSQUE

Après l'édition réussie de l'année dernière, l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque et les Cycles Bachelas réitérent l'événement le dimanche 10 décembre 2023. Cette journée festive et familiale s'adresse aussi bien aux familles, aux pratiquants occasionnels ou sportifs entraînés ou experts...



## MANOSQUE

### LE RALLYE VTT DE NOËL

Après l'édition de l'année dernière qui a rencontré un vif succès, le Rallye VTT de Noël revient cette année sur le lieu historique de l'épreuve : Le Parc de la Rochette à Manosque.

Cette grande fête du VTT aura donc lieu le **dimanche 10 décembre 2023** avec au programme **trois parcours** et des **ravitaillments dignes d'un réveillon** ! Comme à chaque édition, c'est aussi ce qui fait la clef de son grand succès, **il n'y a aucun classement** et la **bonne humeur et la convivialité** sont de mise !

Ce dimanche 10 décembre, le Parc de la Rochette à Manosque va donc, le temps d'une journée se transformer en grand village dédié aux départs et aux arrivées des vététistes venus pour l'occasion. **Notez que ce grand rassemblement n'est pas adressé uniquement aux spécialistes** de la discipline mais à toutes celles et ceux qui aiment «rouler» et surtout partager de bons moments. **Familles, pratiquants occasionnels, sportifs, experts... tout le monde est bienvenu !**

### LES PARCOURS

Ce ne sont pas moins de 3 parcours : **le vert, le bleu et le rouge**, qui sont au programme de cette belle journée.

**Le parcours vert spécialement dédié aux familles et aux débutants** est un tracé aux abords de la Rochette. Avec 89 mètres de dénivelé positif, **il ne présente aucune difficulté particulière**. Vous pourrez faire et refaire la boucle autant de fois que vous le souhaitez !

**Les parcours «bleu et rouge» sont plus «physiques»** et demandent déjà une habitude de la pratique et de la technique.

**Le parcours bleu, de 24 km et 709 mètres de dénivelé positif** s'adresse à tous **les amateurs de sentiers techniques** et peut être effectué en VTTae.

**Le parcours rouge, 30 km et 1165 mètres de dénivelé positif est LE gros morceau de cette épreuve.**



### UNE JOURNÉE FESTIVE AVEC UN RAVITAILLEMENT DIGNE D'UN RÉVEILLON DE NOËL : HUÎTRES FOIE GRAS, VIN CHAUD...

Dédié aux experts en quête de sentiers techniques et physiques, il peut être effectué en VTTae, mais à condition de bien maîtriser ce type de vélo. A noter que **le bleu ressemble à un raccourci du rouge** avec, tout de même, les plus belles parties du tracé « expert ». Les deux parcours se croisent d'ailleurs régulièrement et il sera donc possible de changer de tracé en fonction de son niveau de forme. **Il faut compter entre 2 et 4 heures pour effectuer le parcours bleu, et entre 3 et 5 heures pour le rouge.**

Le point commun des parcours «bleu» et «rouge» ? Et bien cela sera **le ravitaillement, installé à Volx**. En fonction de la météo, il aura lieu à l'extérieur, devant le foyer rural, ou à l'intérieur, dans la salle polyvalente. Dans les deux cas, un gardiennage des vélos sera assuré sur place afin que chacun puisse profiter sereinement de ce moment dédié à la récupération, à la convivialité et, bien sûr, aux plaisirs gourmands.

### UN RAVITAILLEMENT HORS DU COMMUN !

Comme dans toute épreuve qui se respecte, il y a bien entendu un ravitaillement et... pas n'importe lequel ! En effet l'événement joue la carte des fêtes de fin d'année avec au menu : une grande partie **des mets que l'on retrouve tous les soirs de réveillon** avec entre autres : **huîtres, foie gras, vin chaud... et bien d'autres surprises proposées à tous les participants.**

Bien entendu, pour **les petites têtes blondes venues en famille, un ravitaillement «sucré» leur sera spécialement dédié.**



Il y a quelques années en arrière le ravitaillement était devenu pantagruélique pour cette épreuve qui attirait entre 1500 et 2000 personnes...



### RALLYE VTT DE NOËL

Dimanche 10 Décembre 2023

Départs entre 8h et 10h30

Inscriptions en ligne

<https://www.durance-luberon-verdon.com/rallye-vttnoel-2023.html>

ou dans un magasin des **Cycles Bachelas** ou à l'**Office de tourisme de Manosque.**

Tarif: 17€ en pré-vente jusqu'au vendredi 8 décembre midi (au lieu de 19€ sur place, le jour même).

# LES GLOTTE-TROTTEURS, FESTIVAL DU CONTE 8<sup>E</sup> ÉDITION DU 14 AU 19 NOVEMBRE 2023



## DEPARTEMENT

De Quinson à Forcalquier en passant par Banon, Villeneuve, Volx, La Brillanne, Esparron-de-Verdon et bien sûr Manosque, la 8<sup>e</sup> édition du festival de contes Les Glotte-Trotteurs débarque mi-novembre, pour une semaine consacrée à l'art de la parole. Voici ce qui vous attend...

Pour cette 8<sup>e</sup> édition, **8 communes et 13 lieux verront se produire quatre artistes** à travers différentes formes : spectacles à un, à deux, à quatre, conférence contée, atelier d'écriture... il y en aura pour tous les goûts et pour tous les publics. Car le conte, art aussi vieux que le langage et tout aussi vivant, **s'adresse à tous les âges, tous les milieux sociaux et toutes les cultures**. Cette année, **venus du Poitou, de Belgique et du Québec, Christel Delpeyroux, Michel Boutet, Anne Grigis et Nadine Walsh promèneront leurs histoires dans le bassin manosquin**. Ce sont en tout seize événements qui auront lieu de salles des fêtes en médiathèques, de maternelles en théâtre, ainsi que dans le local de l'association au centre-ville de Manosque.

Afin d'être accessibles au plus grand nombre, certains de ces spectacles sont gratuits, les autres à prix libre ou n'excédant pas 10 €.

## LE PROGRAMME

### ► Local de De Bouche à Oreilles

6 rue de la Brasserie - Manosque

**Mardi 14 novembre de 14h à 18h** : le premier apéro conté de la saison sera animé par Michel Boutet, Christel Delpeyroux et les conteurs de l'association De Bouche à Oreilles.

**Mardi 15 novembre 14h** : Nadine Walsh y jouera La Petite Lanterne (à partir de 6 ans).

### ► Les spectacles en journée...

**Mardi 14 novembre 14h** : Nadine Walsh donnera à Banon le premier spectacle du festival : **Merveilles** (à partir de 6 ans) ; elle le jouera également à Esparron-de-Verdon le samedi 18 à 16 h.

**Mercredi 15 novembre 10h** : Christel Delpeyroux fera **frissonner le public** : de peur à Quinson avec **Attention danger !** (à partir de 6 ans), à 10 h, puis de froid à 16 h avec Aglagla (à partir de 4 ans) au théâtre Jean le Bleu de Manosque.

**Jeudi 16 novembre 9h30, 10h30 et 15h30** Anne Grigis fera danser sur son violon Poulette et Petit Coq dans les écoles maternelles de Volx.

**Vendredi 17 novembre 9h30, 10h30 et 15h30** Anne Grigis fera danser sur son violon Poulette et Petit Coq à l'école maternelle de la Ponsonne à Manosque.

**Vendredi 17 novembre 16h** : Michel Boutet et Christel Delpeyroux donneront un goûter conté (tout public) à la cantine solidaire La Petite Marmite.

**Samedi 18 novembre 10h** : Anne Grigis convoquera l'hiver en avance à La Brillanne avec Givrés (à partir de 6 ans).



### ► Les spectacles du soir...

**Jeudi 16 novembre 20h30** : Michel Boutet transformera la salle des fêtes de Villeneuve en bistrot de village avec son Barbouillot d'pain sec (tout public à partir de 12 ans).

**Vendredi 17 novembre 20h30** : au K'fé Quoi ! de Forcalquier, Nadine Walsh nous délivrera ses Arcanes, contes merveilleux (tout public à partir de 12 ans).

**Samedi 18 novembre 20h30** : Christel Delpeyroux et Michel Boutet nous raconteront que Des fois l'amour... ça se passe comme ça ! (tout public à partir de 13 ans), à la salle des Fêtes de Volx.

**Dimanche 18 novembre à partir de 17h** : un Dimanche du Conte délocalisé (ils ont habituellement lieu le 3<sup>e</sup> dimanche du mois au K'fé Quoi !) réunira à Volx les quatre artistes pour un final en forme de ping-pong sans filet où il se passeront le relais, rebondiront d'une histoire à l'autre et y trouveront des échos.

### ► Dans les médiathèques...

**Mercredi 15 novembre 18h** : La médiathèque d'Herbès à Manosque accueillera « La Démarche des pas perdus », une conférence contée de Nadine Walsh.

**Jeudi 16 novembre de 13h30 à 17h30** : Michel Boutet animera à Villeneuve un atelier d'écriture : « Ma vie, quelle histoire ! » (réservation obligatoire).

## « LE CONTE EST UN MENSONGE POUR MIEUX DIRE LA VÉRITÉ »



## LES GLOTTE-TROTTEURS

Du 14 au 19 novembre 2023

Réservations obligatoires pour les spectacles se tenant au local de De Bouche à Oreilles et au théâtre Jean Le Bleu.

Tél. 07 68 57 56 11

ou par mail :

deboucheaoreillescommunication@gmail.com

# MEUFS IN VOLX, LE CONCERT DE ROCK PAR DES MEUFS LE 24 NOVEMBRE À VOLX !

Le samedi 24 novembre, la salle des fêtes de Volx se transforme en salle de concert ! L'association Rock' N'Volx met à l'honneur 3 groupes de rock composés de filles d'où le nom de cette soirée : Meufs in Volx.



## VOLX



### ROCK 'N' VOLX, C'EST QUI, C'EST QUOI ?

Rock'N'Volx c'est une association créée en 2022 par 4 passionnés de musique, Thomas, Joël, Jean-Philippe et Laurent.

Depuis sa création et avec le soutien sans faille de la commune de Volx, les 4 compères organisent des concerts, essentiellement de type rock au sens large avec un gros temps fort dans l'année : **le festival de rock à la base nature de Volx**. Les deux premières éditions qui se sont déroulées en 2022 et 2023 ont rencontré un franc succès comme **leur tout premier événement en mars 2022 à l'occasion de la Saint-Patrick**.

Leur but ? **Mettre sur le devant de la scène des groupes émergents régionaux**, pour vous faire découvrir des pépites et leur offrir en quelque sorte un tremplin pour continuer leur ascension dans le monde musical. Les groupes sont sélectionnés suite à une écoute attentive des membres de l'association. Notez que même si les concerts sont en entrée libre et donc gratuits, chaque groupe est rémunéré par l'association à leur juste valeur.

L'association ne lésine pas non plus sur les moyens techniques puisque chaque groupe est accompagné lors de ses concerts avec tout le matériel nécessaire...

### DES MEUFS, DU ROCK C'EST ÇA «MEUFS IN VOLX» LE 24 NOVEMBRE À VOLX !

#### MEUFS IN VOLX...

Pour ce mois de novembre Rock'N'Volx met sur le devant de la scène les «Meufs» qui font du rock. **Le vendredi 24 novembre ce seront donc 3 groupes de rock de «Meufs»** qui vont fouler les planches de la scène de la salle des Fêtes de Volx.



#### Les groupes :

##### ► GLITCH

Glitch montera sur scène avec un **son pop-punk hypnotique aux accents New wave**. Glitch lauréat du tremplin historique Class'Eurock 2021 a été sélectionné pour les Inouïs du printemps de bourges 2022 et a remporté le second prix du festival Horizon Sud à Toulon.

##### ► ATOMESIS

Formé en 2022 ce **quartet du pays manos-quin propose un style rock stoner métal**. Avec des chants uniquement en français ils abordent des thèmes tels que l'écologie, le voyage... Leur 1<sup>er</sup> EP «Héritage» est sorti au mois d'avril de cette année...

##### ► DARKROSE

Ce groupe Embrunais vient donc en voisin sur la scène de Volx. **Lauréat des Class Rock 2022 le groupe propose du métal fusion** qui se démarque par la voix claire de la chanteuse et par une rythmique assez puissante. Dès les 1<sup>eres</sup> notes vous allez, sans nul doute plonger dans leur univers...

#### A VENIR...

Notez déjà dans vos tablettes que **la 3<sup>eme</sup> édition du festival rock se déroulera au mois de juin à la base nature de Volx**. La programmation est pour le moment en cours mais comme à son habitude Rock'N'Volx vous prépare une journée très rock où vous allez découvrir les talents de demain de la scène rock. Nous vous en dirons en peu plus le moment venu...

**L'association souhaite remercier la mairie de Volx qui lui apporte son soutien dans la réalisation de tous leurs événements**. C'est une belle synergie qui s'est nouée pour valoriser la musique et plus particulièrement le rock !

Vous avez un groupe de rock et vous voulez vous faire connaître, n'hésitez pas à contacter l'équipe de Rock'N'Volx.



#### MEUFS IN VOLX

Vendredi 24 novembre - 19h30  
Salle des Fêtes de Volx

Entrée gratuite. Buvette et snack sur place.

suivez Rock'N'Volx sur les réseaux  
facebook & instagram : rocknvolx



# LOTO DU LIONS CLUB

## LE DIMANCHE 12 NOVEMBRE

### DANS LA SALLE OSCO MANOSCO



## MANOSQUE

Ça y est, la saison des lotos est bel et bien lancée...  
Et quand on parle de loto, on pense bien évidemment  
au grand loto du Lions Club de Manosque qui chaque  
année rencontre un franc succès. Cette année,  
réservez votre après-midi du dimanche 12 novembre.  
De nombreux et beaux lots sont à la clef !



**Lions Club  
MANOSQUE**



Quines !  
Super Quines !  
Cartons Pleins !

# SUPER LOTO



## Pouvoir d'achat

SALLE OSCO MANOSCO À MANOSQUE

# 12 NOV 2023

**OUVERTURE À 13H**  
DÉBUT LOTO : 14H30

**1 iPhone 14**

**PLACES LIMITÉES !**



Caddies de courses

Bons d'essence



24 Quines (8 tours)

**1 séjour de rêve\***  
d'une valeur de 2000€

**TV grand écran**

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

**SPECTACLE DE DANSE OFFERT À L'ENTRÉE**

**L'intégralité des bénéfices est reversée pour des œuvres**

Détail : 4 Cartons pleins : Voyage (2000), iPhone 14, Téléviseur grand écran et PS5  
4 super quines à vocation "Pouvoir d'achat" :  
pour des caddies de courses et pour des bons d'essence

**LIONS CLUB  
MANOSQUE**



### SUPER LOTO DU LIONS CLUB !

Il y a des événements que l'on ne veut surtout pas manquer et le **Super Loto du Lions Club** fait partie de ceux là ! Cette année, c'est donc le dimanche 12 novembre que vous allez peut-être avoir la chance de remporter l'un des nombreux lots en jeu. L'adrénaline ne va cesser d'augmenter lors des 8 tours et pas moins de 24 quines ! Les cartons pleins vous promettent de beaux lots : **1 séjour d'une valeur de 2000 €, un iPhone 14, un téléviseur grand écran et une PS5 !**

D'autre part, tout comme l'année dernière, l'équipe du Lions Club a prévu **4 super quines à vocation «Pouvoir d'achat»**, elles permettront de gagner **des caddies de courses et des bons d'essence...**

Pour faire redescendre l'adrénaline, à l'entracte, **un spectacle de danse vous sera proposé par le Centre Chorégraphique.**

Et comme de coutume, vous pourrez combler les petites faims sur le stand de la buvette : sandwiches, crêpes, pizzas, salades... et autres gourmandises seront proposées, tous comme des boissons fraîches pour vous désaltérer.

**Ne soyez pas en retard pour tenter votre chance et passer un chouette moment dans la bonne humeur. L'ouverture des portes est prévue à 13h le dimanche 12 novembre et le début de la partie se fera à 14h30.** Notez que le nombre de place est limité...

Il est aussi important de rappeler que, comme pour **toutes les actions menées par le Lions Club, l'intégralité des bénéfices sera reversée pour des œuvres.**

### RETOUR SUR L'OPÉRATION LEADER DIABÈTE DU 7 OCTOBRE

L'opération Leader Diabète du 7 octobre à Manosque a connue un franc succès ! Ce ne sont pas moins de **255 dépistages, 162 femmes et 93 hommes entre 40 et 78 ans, qui ont été effectués.** Parmi les personnes qui se sont présentées, 16 ont été décelées diabétiques alors même qu'elles ne le savaient pas. Des actions comme celles-ci permettent d'**orienter les personnes vers un parcours de soin adapté** pour une bonne prise en charge des pathologies et **éviter de nombreuses complications.**



### SUPER LOTO DU LIONS CLUB

**Dimanche 12 novembre 2023**

Ouverture des portes : 13h00

Début de la partie 14h30

15€ la plaque de 3 cartons

25€ la plaque de 6 cartons.

Tél. 07 67 45 25 09

manosque.lionsclub@gmail.com

Facebook : lionsclubdemanosque

http://Lionclub-Manosque.com

# CHANGEZ DE MÉTIER FORMEZ-VOUS AVEC ADF FORMATION !



## AVEC ADF, PENSEZ À VOTRE RECONVERSION PROFESSIONNELLE !

Vous avez un projet de reconversion professionnelle ? Vous avez décidé de changer de métier ? Vous êtes salarié.e.s ou demandeurs d'emploi et vous cherchez une solution ? Vous recherchez des financements pour une formation longue ?

Tout autant de questions naturelles lorsque l'on envisage un nouveau projet professionnel. Chez ADF, nous **accompagnons** les salarié.es et les demandeurs d'emploi pour leur **reconversion professionnelle** depuis plus de 30 ans. Nous sommes en mesure de vous proposer des solutions selon votre situation. N'hésitez pas à nous consulter !

### VOUS ÊTES SALARIÉ.E ?

#### ✚ Le dispositif TRANSITION PRO

Vous avez la possibilité de déposer une demande de financement de votre projet de reconversion professionnelle auprès de TRANSITION PRO PACA. Ce dispositif est très avantageux car le coût de votre formation et votre salaire sont pris en charge à 100%. De plus, vous restez salarié.e de votre entreprise sur toute la durée de la formation. C'est donc le dispositif idéal pour votre reconversion professionnelle.



#### ADF FORMATION

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

#### ✚ Les critères pour la prise en charge

Pour tous les dossiers CDD et CDI, vous devez avoir cumulé **24 mois de contrat de droit privé sur les 5 dernières années** et avoir au minimum une année d'ancienneté dans l'entreprise où vous travaillez actuellement. Celle-ci doit vous accorder une autorisation d'absence (congé formation).

Pour les salariés en CDD, ce dispositif marche aussi ! En plus des critères précédents, il faut avoir un CDD de minimum 4 mois et déposer la demande pendant votre CDD ! Le départ de la formation ne doit pas être à plus de 6 mois de la fin du CDD. Dans ces conditions, vous avez de bonnes chances d'obtenir le financement de votre formation.

#### ✚ La commission

Il y a des délais impératifs à respecter pour déposer un dossier auprès de **TRANSITION PRO** :

Au **PLUS TARD** 3 mois avant le départ en formation ; ce délai étant réduit à 1 mois pour les CDD.

La commission est souveraine et vous donnera sa réponse sur votre demande de financement. En cas de refus, vous pouvez refaire une demande 9 mois plus tard.

### VOUS ÊTES DEMANDEURS D'EMPLOI ?

Dans votre cas, il est possible de bénéficier des **fonds de la REGION** pour obtenir un financement. Vous pouvez donc solliciter une aide individuelle régionale pour le financement de votre projet (le pass formation). Par ailleurs, il existe des dispositifs de financement collectifs via la REGION.

### POUR QUELLE FORMATION ?

Avec ADF, vous pouvez passer des **titres professionnels de niveau BAC** en continu : titre professionnel (Secrétaire assistant, Secrétaire comptable, Comptable Assistant, Assistant de comptabilité et d'administration).

Vous pouvez également passer votre **BTS en 1 an temps plein** pour les professions suivantes : BTS PROFESSIONS IMMOBILIÈRES, BTS COMPTABILITÉ GESTION, BTS GESTION DE LA PME.

Pour finir, vous avez la possibilité de réaliser un **TITRE de niveau licence en ressources humaines** : le Bachelor Chargé.e de Ressources Humaines.

Prenez le temps de vous renseigner et de nous contacter !

### QUEL TAUX DE RÉUSSITE ET D'EMPLOYABILITÉ ?

Chez ADF, nous avons chaque année de très bons **taux de réussite**, situés entre **80% et 100%**. Le **taux d'employabilité** à la sortie avoisine **80% à 90%** de sortie positive vers l'emploi !

**Alors n'attendez plus pour prendre votre projet en main, contactez-nous !**



# LE GRAND BOUILLON : 1<sup>ÈRE</sup> ÉDITION

## LE 18 ET 19 NOVEMBRE 2023

### À GRÉOUX-LES-BAINS

L'automne signe en général le grand retour des soupes lors des repas du soir. Cette année à Gréoux-les-Bains, l'Office de Tourisme a souhaité mettre à l'honneur ce mets incontournable les 18 et 19 novembre 2023...



## GREOUX-LES-BAINS

Course carot ou bleue de Hongrie, butternut, potimarron, lentilles blondes ou corail, pommes de terre, poireaux ou encore patates douces... La liste n'est pas exhaustive mais elle fleurit bon les légumes d'automne; ceux que l'on prend le temps de cuisiner quand les jours raccourcissent et que le mercure baisse, ceux que l'on aime déguster au coin du feu, dans une soupe qui réchauffe autant le corps que le cœur. Parce qu'elle est à la fois éternelle, intemporelle et indémodable, la soupe ne cesse en effet de rythmer les repas et les traditions. Et c'est fort de ce constat que l'Office de Tourisme a décidé de mettre ce plat séculaire au cœur de son nouvel événement automnal.

Notez que toutes les animations proposées durant ces deux jours sont totalement gratuites...

## LE GRAND BOUILLON, FESTIVAL DES SOUPES !

**Samedi 18 novembre**

► De 8h30 à 13h30 ... A la soupe !

Rendez-vous devant Les Thermes pour **déguster les soupes de Frédéric Carayon**, chef du restaurant Massalia (Hôtel Le Mas de la Crémaillère) et **de Nicolas Barroux**, le chef du restaurant l'Ardoise.

Des soupes spécialement cuisinées pour l'occasion, à partir des **légumes cultivés par nos maraîchers locaux**. Nos artisans chocolatiers (La Maison Durandeu et l'Éclat Chocolaterie) proposeront également **une version sucrée à base cacao**. Et si ces dégustations vous donnent envie de créer votre propre soupe, Le Potager des Iscles proposera à la vente des légumes de saison. Enfin, le **vin chaud de l'Union Grysiéenne des Commerçants** permettra également de se réchauffer, tout comme l'**animation musicale assurée par la fanfare Wonderbrass Band**, de 9h30 à 13h30.

*En cas de mauvais temps, ce rendez-vous se tiendra dans le hall des Thermes*



► De 10h à 19h

Grande braderie organisée par l'Union des Commerçants dans les rues du village.

► A partir de 16h... « Bal soupe »  
(Place de l'Hôtel de Ville)

Un bal « participatif et populaire » sera organisé le samedi en fin de journée. Une première session permettra d'**apprendre quelques pas de danse aux côtés de la compagnie Cube** (de 16h à 17h30) avant d'**enchaîner sur le bal lui-même** (de 18 à 21h) animé par un certain « DJ Moulinex ». La dégustation du soir sera assurée par **Éric Milard**, le chef du Bistrot du Casino qui concoctera, avec sans doute autant de talent que d'humour une soupe à ... l'oseille ! Des stands seront également installés à proximité, par l'Union Grysiéenne des Commerçants, afin d'**acheter à boire et/ou à manger**.

*En cas de mauvais temps, ce rendez-vous se tiendra dans le hall des Thermes*

**Dimanche 19 novembre**

► Entre 10 et 11 heures

**Départ de la randonnée gourmande.** Rendez-vous à La Colle, route de Manosque (une signalétique sera mise en place pour l'occasion). **Prévoir 4 ou 5 km de marche facile pour arriver jusqu'au domaine.**



► A partir de midi au Château Rousset...

Rendez-vous au milieu des vignes, dans le domaine viticole du Château Rousset avec dégustation d'**une soupe réalisée par le chef Alexis Mathey**, le chef du restaurant La Gardette à Pierrevert, accompagnée par la voix d'**Agnès Dauban**. Cette conteuse aime prendre les histoires à bras le corps, les actualiser et les transformer avec énergie. Tour à tour **sensible, grotesque, émouvante, drôle ou poétique**, elle insuffle une atmosphère tendre et cocasse aux situations qu'elle traverse... **Des dégustations (olives, amandes, vins...)** sont également au programme.

A noter enfin qu'il sera possible de **rester sur place pour un pique-nique, tiré du sac**, avant le retour vers les véhicules.

*En cas de mauvais temps, ce rendez-vous sera annulé*



**LE GRAND BOUILLON**

Samedi 18 et Dimanche 19 novembre 2023

Gréoux-les-Bains

**Animations gratuites**

*Programme susceptible de modifications*

# NOVEMBRE : LE MOIS DE LA TOMBOLA AU CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS

Un nouvelle fois le Casino Partouche de Gréoux-les Bains vous comble de cadeaux...

Ce mois de novembre rime avec tombola où de nombreux et beaux lots sont à gagner du 3 au 25 novembre. Peut-être aurez vous la chance de gagner... une voiture !

## GRÉOUX-LES-BAINS



### LE CASINO DE GRÉOUX C'EST...

Venir au Casino Partouche de Gréoux-les-Bains, c'est vivre une expérience de jeu unique sur *des machines à sous dernière génération*. Le parc ne compte pas moins de **66 machines à sous**, **15 postes de roulettes anglaises électroniques**, **7 postes de black jack électroniques**, **une table de jeu de Black-jack et une table de Boule 2000**. Les équipes sont à votre disposition pour passer un moment inoubliable tout en ayant peut-être la chance de décrocher le jackpot !

Notez dans vos agendas qu'une soirée **Apéro Beaujolais\* est prévu le jeudi 16 novembre** au Bar des Jeux (pièces d'identité obligatoires pour accéder à la salle de jeux). Ce sera l'occasion de passer un bon moment tout en essayant de décrocher le jackpot sur l'une des machines à sous...

Comme on n'a pas 50 ans tous les jours et surtout tous les ans, les équipes du Casino de Gréoux-les-Bains ont mis un point d'honneur à partager ce moment avec vous tout au long de cette année 2023. **Ce mois de novembre signe le retour de la tombola !** Vous avez peut-être déjà tenté votre chance en avril et si ce n'est pas le cas, vous allez pouvoir vous rattraper du **3 au 25 novembre**.

### UN WEEK-END DE FOLIE !

Les tirages de la grande tombola se dérouleront sur 2 jours : le vendredi 24 novembre et le samedi 25 novembre. Cédric, l'animateur du Groupe Partouche, animera le tirage d'une main de maître et saura faire monter le suspens...

▶ Le vendredi 24 novembre, en soirée, à partir de 21h, se dérouleront **6 tirages avec 5 lots à gagner** et le voyage à Vegas.

▶ Le samedi 25 novembre, c'est toujours à partir de 21h, comme la veille, que **6 tirages au sort seront effectués avec 5 lots à gagner ainsi que la voiture !**

### Alors prêts à tenter votre chance ?

Afin de pouvoir participer à cette grande tombola, il est nécessaire d'être détenteur de la carte de Fidélité Players Plus. Adhérer au programme de fidélité est totalement gratuit et vous permet donc de participer à cette grande tombola mais aussi de bénéficier de nombreux avantages tout au long de l'année. N'hésitez pas à vous renseigner auprès des équipes ! Il serait dommage de passer à côté...



### TOMBOLA : ANIMATIONS ET NOMBREUX LOTS !

Lors de votre venue au Casino Partouche entre le 3 et le 25 novembre vous allez acquérir un ticket (1 seul ticket par jour et par personne, voir conditions et règlement au Casino), qui sera le précieux sésame pour tenter de remporter un des nombreux lots en jeux.

Nous vous dévoilons la liste des 11 lots à gagner :

- 1 voyage à Vegas pour 2 personnes
- 1 séjour Evasion Partouche
- 3 x 1 an de jeu (100€/ mois pendant 12 mois)
- 1 Playstation 5
- 1 Maroquinerie de Luxe
- 1 Bijou de Luxe
- 1 Carte Cadeau Séphora de 500 €
- 2 Cartes Cadeaux Darty/Fnac de 250 €

Si vous n'avez pas la baraka et donc pas la chance de remporter l'un de ces superbes lots, vous aurez peut-être le bonheur de **remporter une voiture !** Et bien oui, vous avez bien lu, **une voiture Toyota AygoX est à gagner !**

### LE BISTROT DU CASINO

Le bistrot du Casino vous attend pour un déjeuner ou un dîner en toute décontraction en famille ou entre amis dans une ambiance conviviale et chaleureuse du mercredi au dimanche midi et soir.

Comme le mois de novembre est aussi le mois du Beaujolais\*, **le chef de cuisine et son équipe vous ont concocté un Menu Beaujolais\* Nouveau le jeudi 16 novembre**. Réservez d'ores et déjà votre table au 04 92 78 00 00



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

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

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



# LES RENDEZ-VOUS DE NOVEMBRE...



## DIGNE-LES-BAINS

AU PROGRAMME :  
Du rock, de la musique classique,  
de l'humour musical,  
du cinéma, et de la chanson.

# LES FATALS PICARDS

VENDREDI 17 NOVEMBRE



[ROCK]

### LE SYNDROME DE GÖTEBORG

Au fil des années, Les Fatals Picards ont fait de la scène leur aire de jeux, leur milieu naturel, le lieu de tous les possibles, le creuset de cette alchimie si particulière qui leur permet de fondre, en un tout déjanté et pourtant si cohérent.

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](http://www.fatalspicards.com)

20h30 - Palais des congrès / Tarifs de 18 € à 6 €

## TRIO ATYPIQUE

[MUSIQUE CLASSIQUE]

Jeudi 9 novembre

### CARTE BLANCHE À PATRICE BARSEY

Un programme attrayant composé en majorité de transcriptions et d'arrangements d'Eric Pisani, avec des oeuvres de Boëllmann, Angelis, Pachelbel, Britten, Bach, ...

La virtuosité des 3 musiciens et leur sens de l'interprétation fascinent l'auditoire faisant d'un concert insolite un moment de pur bonheur.

19h - Centre culturel René-Char / Tarifs de 18 € à 6 €

Jeudi découverte 1 place achetée = 1 place offerte \*

En partenariat avec Arts et Musiques en Provence



## UNE VIE DE PIANISTE

[THÉÂTRE MUSICAL]

Samedi 25 novembre

Dans une autobiographie humoristique et musicale, Paul Staïcu met en scène le récit d'une vie de pianiste : la sienne.

Ce « seul-en-scène » musical plein d'humour s'impose avant tout comme une révérence pleine de charme au plaisir de jouer, à laquelle le public se retrouve associé dans une réjouissante complicité.

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

20h30 - Centre culturel René-Char / Tarifs de 18 € à 6 €



# RENCONTRE CINÉMA HISTOIRE(S) D'UN REGARD

[CINÉMA / JEUNE PUBLIC / PATRIMOINE]



Du 20 au 24 Novembre

Les Rencontres Cinématographiques de Digne-les-Bains et des Alpes de Haute-Provence réunissent dans un même festival le patrimoine et le jeune public.

En partenariat avec la Ligue de l'enseignement 04, **près d'un millier d'écoliers du pays dignois se retrouvera pour découvrir le cinéma** par une multitude d'entrées : projections,

participation à des ateliers d'éducation à l'image (stop motion, réalisation de mini films, atelier haïkus animés), mais aussi travail sur les films à partir de fiches pédagogiques...

« Pour ce qui est du patrimoine, nous faisons le choix de la découverte du cinéma indien. Ce dernier se limite-t-il à Bollywood ? Non, François-Xavier Durandy, traducteur de l'audiovisuel et spécialiste du cinéma indien, nous présentera bien d'autres aspects souvent méconnus. De la musique, des traditions culinaires en passant par la danse, les Rencontres proposeront un vaste aperçu de la culture indienne. »

Programme complet sur : [www.rencontrescinedigne.com](http://www.rencontrescinedigne.com)

Projections & rencontres / Centre culturel René-Char

**Tarifs de 6 € à 3 € - Abonnement 10 séances : 38 €**

## CLAIRE SCHNEIDER

[CHANSON]

Samedi 25 novembre

Claire Schneider revient avec ses chansons joyeuses et lumineuses. Elle nous entraîne dans un voyage en paroles et musique pour reconnecter douceur et tendresse.

[www.claire-schneidersong.fr](http://www.claire-schneidersong.fr)

20h30 – Centre culturel René-Char

Tarifs de 8 € à 5 € (billetterie le jour même)

OFF



## ET AUSSI PROCHAINEMENT...

SAISON CULTURELLE 23 24 DIGNE LES-BAINS

# MARION ROCH

CONCERT

CHANSON

**VENDREDI 1<sup>ER</sup> DÉC. 20H30**

CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR DIGNE-LES-BAINS

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

EXPLORATRICE DE CULTURES

SAISON CULTURELLE 23 24 DIGNE LES-BAINS

# FARY

HUMOUR

STAND-UP

**MARDI 12 DÉC. 20H30**

PALAIS DES CONGRÈS DIGNE-LES-BAINS

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

EXPLORATRICE DE CULTURES

SAISON CULTURELLE 23 24 DIGNE LES-BAINS

PALAIS DES CONGRÈS #CONGRÈS

CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR

## PENSEZ À VOUS ABONNER !

Une formule d'ABONNEMENT qui offre de nombreux avantages.

C'est simple et sans engagement !

CAFE NUMÉRIQUE LUMEN #culture.numérique

**MAR. 14 NOVEMBRE > 18H**

VENEZ DÉCOUVRIR, TESTER & DISCUTER I.A GÉNÉRATIVE & CRÉATION avec « les petits débrouillards »

OPENAI, CHATGPT, MIDDJOURNEY...

GRATUIT POUR TOUS

LUMEN Centre culturel René-Char 45 av du 8 mai 1945 04000 Digne-les-Bains : 04 92 30 87 17 | [lumen@dignelesbains.fr](mailto:lumen@dignelesbains.fr)

les petits débrouillards DIGNE LES-BAINS EXPLORATRICE DE CULTURES

Vous voulez comprendre et démystifier les croyances sur l'intelligence artificielle, découvrir les potentialités et les limites de ces outils numériques qui nous interrogent.

LUMEN vous invite à discuter, débattre et expérimenter les IA génératives avec l'association «Les petits débrouillards» le **mardi 14 novembre à 18h** au Centre culturel René-Char.

Entrée libre / Infos : 04 92 30 87 17



# LE SALON ARTS ET GOURMANDISES SE TIENDRA LES 2 ET 3 DÉCEMBRE DANS LA SALLE OSCO MANOSCO



La Chambre de Métiers et de l'Artisanat Provence-Alpes-Côte d'Azur, en partenariat avec la ville de Manosque, France Bleu Provence et la BP Auvergne Rhône-Alpe, organise la cinquième édition du Salon des Arts & Gourmandises à Manosque, les 2 et 3 décembre 2023 dans la salle Osco-Manosco.

## MANOSQUE

Cette année se déroulera la 5<sup>e</sup> édition du **Salon Arts et Gourmandises** dans la Salle Osco Manosco à Manosque. Ce sera une belle occasion de promouvoir le **savoir-faire des artisans de la région avant les fêtes de Noël**.

**Terre de création et de savoir-faire**, la Provence abrite, dans les replis de ses collines ou de ses villages authentiques des artisans qui portent l'empreinte de son territoire et la marque de son savoir-faire.

### UNE QUARANTAINE D'ARTISANS RÉGIONAUX

Cette 5<sup>e</sup> édition de cet évènement que vous attendez tous, réunira **une quarantaine d'exposants** issus majoritairement du département. Confiseur, torréfacteur, chocolatier, biscuitier ou encore brasseur... **les artisans de bouche seront nombreux à vous faire déguster leurs créations**. Les artisans d'art seront également présents pour vous présenter leurs créations en **céramique, en bois, des bougies, des savons, des poteries** et bien d'autres !



**ARTISANAT, GOURMANDISES, IDÉES CADEAUX  
POUR LES FÊTES...ARTS ET GOURMANDISES,  
LE RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE !**



### LES ARTISANS, DES HOMMES ET DES FEMMES DE SAVOIR-FAIRE

Derrière chaque création se cachent des heures de recherche, de travail et de savoir-faire d'**artisans locaux**. Décider d'acheter un produit ou un objet fabriqué par un artisan local, porteur d'un savoir-faire singulier, **c'est se rapprocher au plus près du travail de l'homme**. C'est aussi **tisser des liens avec une culture, des compétences et des techniques particulières** que seuls les artisans développent. C'est dans cet esprit que la **Chambre de métiers et de l'artisanat PACA a développé le label « Consommez local, consommez artisanal »**, qui défend les intérêts des artisans de Provence et incite le consommateur à **privilegier l'économie locale**.



**SALON ARTS & GOURMANDISES**  
Ventes, dégustations et démonstrations  
Samedi 2 et dimanche 3 décembre 2023

De 10h à 19h - Entrée libre

Informations aux 04 88 74 51 38 ou 06 76 19 28 84



Chambre  
de **Métiers**  
et de l'**Artisanat**  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

**2 & 3**  
**DÉCEMBRE**  
**2023**  
10H - 19H

# MANOSQUE

SALLE OSCO  
MANOSCO



# SALON ARTS & GOURMANDISES



VENTES, DÉGUSTATIONS ET DÉMONSTRATIONS  
INFORMATIONS AU 04 92 30 90 95



cmar-paca.fr | PARTENAIRE D'AVENIR



# LE TRAIL DES COLLINES DE GIONO DEVIENT UN ÉVÈNEMENT «SPORT PLANÈTE»



## Sport Planète

fédéré par **MAIF**

Initié et soutenu par la MAIF, le label «sport planète» engage chaque club ou partenaire à avoir une démarche responsable.

«L'axe majeur d'engagement de la MAIF dans le sport, baptisé Sport Planète, c'est l'écologie. Avec une invitation à agir, pour que nous progressions ensemble vers une pratique sportive écoresponsable. Avec Sport Planète, à la fin, c'est toujours la nature qui gagne. Alors vous aussi, rejoignez le mouvement !

Un sport plus responsable : gérer et réduire les déchets sur les événements, diminuer leur empreinte carbone, donner une seconde vie aux équipements sportifs, et sensibiliser les participants.»

## MANOSQUE



## TRAIL DES COLLINES DE GIONO, ÉVÈNEMENT «SPORT PLANÈTE»

L'équipe organisatrice du Trail de Giono, qui se déroulera le 19 novembre 2023, a décidé de pouvoir donner une seconde vie aux équipements sportifs. Pour ce faire, il vous sera possible de **déposer dans une caisse des équipements sportifs**, vêtements, chaussures... que nous n'utilisons plus. A l'inverse, si vous trouvez un **équipement qui vous convient, vous pourrez tout à fait le prendre.**

La tendance seconde main prend de plus en plus d'ampleur et pour le coup que vous donniez un équipement ou que vous en preniez un, vous allez lui donner une seconde vie et faire un geste pour la planète ! Alors autant joindre l'utile à l'agréable ....

# LE CHOEUR DEPARTEMENTAL EN CONCERT À PUIMOISSON LE DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023



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

WWW.MOUV-IN.COM

## PUIMOISSON

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 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

# «LES TRÉSORS DE LA CHANSON FRANÇAISE» LE 25 NOVEMBRE, POUR LA DERNIÈRE DES SOIRÉES DE L'ÉTOILE !

Comme tous les ans, la saison des Soirées de l'Étoile se termine en novembre. Cette année, le dernier spectacle est programmé le samedi 25 novembre à 15h pour un spectacle musical à ne pas manquer.



## GRÉOUX-LES-BAINS

### LA CHANSON FRANÇAISE À L'HONNEUR !

Pour clôturer cette 10<sup>e</sup> saison des Soirées de l'Étoile, vous allez être en immersion dans le répertoire de la «grande Chanson Française», celle du Music-Hall et de l'Olympia. Toulouse Lyrique Association vous propose un spectacle dans lequel vous retrouverez les plus grands interprètes de ceux et celles qui sont restés au patrimoine de la chanson française et qui sont devenus notre mémoire. Ce formidable spectacle vous permettra de partager vos souvenirs avec des interprètes qui illuminent de leur talent les plus grands spectacles musicaux de la capitale.

Ce spectacle unique va à tous les coups vous faire fredonner les airs de Charles Trenet, Charles Aznavour, Edith Piaf, Claude François, Jacques Brel et bien d'autres encore...



A titre indicatif et sous réserve de modifications, voici le répertoire prévu pour ce beau spectacle musical : Y'a d'la joie, La Bohème, Dis quand reviendras-tu ? La complainte de la butte, La vie en rose, La Parisienne, Comme d'habitude, Le temps des cathédrales (Notre Dame de Paris), Histoire éternelle (La Belle et la Bête),

La chanson de Maxence (Demoiselles de Rochefort), Les parapluies de Cherbourg, Stone, le monde est stone (Starmania), Ego Trip (Starmania), Sos d'un terrien en détresse (Starmania), Padam Padam, Ne me quitte pas, Mon Homme, Je te promets, L'hymne à l'amour, For me formidable, Quand on a que l'amour, La quête, BIS Emmenez-moi...



### SOIRÉES DE L'ÉTOILE

Samedi 25 novembre - 15h00

Centre de Congrès - Gréoux-les-Bains

### BILLETTERIE

Offices de tourisme : Gréoux-les-Bains, Manosque, Oraison, Quinson, Riez, Valensole et sur [durance-luberon-verdon.com](http://durance-luberon-verdon.com)

## RENDEZ-VOUS POUR LE MARCHÉ D'AVANT NOËL A MONTFURON LE DIMANCHE 19 NOVEMBRE 2023

L'association Les Lys des Champs, organise comme tous les ans le Marché d'Avant Noël pour vous permettre d'une part d'anticiper vos achats de Noël et d'autre part de lancer en douceur la période féérique des fêtes de fin d'année et plus particulièrement Noël

### MONTFURON

#### MARCHÉ D'AVANT NOËL

Cette année encore, l'Association Les Lys des Champs avec le concours de la mairie, lance la période féérique de Noël avec son traditionnel Marché d'Avant Noël. C'est le dimanche 19 novembre 2023 à 9h que la place du village de Montfuron accueillera toute la journée un beau marché de producteurs et d'artisans locaux. Cette manifestation vous permettra de passer une chouette journée en famille tout en commençant vos emplettes pour Noël. Les artisans seront bien présents pour vous proposer leurs créations, les producteurs locaux quant à eux vous feront découvrir des produits de qualité pour faire pétiller vos papilles. Au total ce ne sont pas moins de 30 exposants qui vous attendent.

#### NOMBREUSES ANIMATIONS

De nombreuses animations sont prévues toute la journée avec à 11h une démonstration de danse réalisée par S.A.S Danse Performer; un groupe de gospel sera également présent. Autre moment à ne pas manquer : une démonstration de forge ! Pour les enfants qui souhaitent se faire maquiller, cela sera également possible durant cette belle journée sur le stand prévu pour l'occasion. Ces derniers pourront aussi, grâce à l'atelier des petits lutins, participer à des jeux et recevoir des cadeaux.

Et bien entendu vous pourrez combler les petits creux et les petites soifs sur le stand de l'association Les Lys des Champs.

Les bénéfices seront reversés au profit de la classe unique du village et de ses 17 élèves...





# VELO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE LES BONNES RAISONS DE FRANCHIR LE CAP AVEC



ELEMENTS  
CYCLES



SAINTE-TULLE

Pour diverses raisons, on tend de plus en plus à se tourner vers la mobilité douce... Si vous aussi vous pensez de plus en plus à parcourir de petites distances à vélo et plus particulièrement à vélo électrique, Element Cycles, le spécialiste du vélo à Saint-Tulle vous donne tous les bons arguments pour franchir le cap !

## MOBILITÉ DOUCE LES ATOUTS...

Nous sommes de plus en plus à être séduits par la mobilité douce et de plus en plus à vouloir réaliser des petits déplacements à vélo pour par exemple se rendre sur son lieu de travail. Certains et certaines n'osent pas franchir le cap... Julien El Fares de chez Element Cycles à Sainte-Tulle vous donne plusieurs arguments pour finir de vous convaincre !

« Franchir le cap de la mobilité douce et plus particulièrement en s'équipant d'un vélo à assistance électrique va avoir de multiples avantages. Cela va vous permettre de pratiquer une activité physique, ce qui est bon pour la santé !

Le vélo à assistance électrique permet de faire du sport tout en gérant son effort. Pour celles et ceux qui ne pratiquent pas ou peu de sport, cela vous permettra une reprise en douceur tout en joignant l'utile à l'agréable.

Ensuite, vous allez faire des économies ! Si on fait un rapide calcul en partant sur une base de 600 km parcourus en ville en voiture, cela va vous coûter environ 120 € de carburant. Faire 600 km à vélo électrique va vous coûter seulement 3 € en électricité pour la recharge de votre batterie...

Pour aller plus loin, nous pouvons pousser la réflexion sur le coût de l'usage de votre voiture. Entre l'entretien, le changement des pneus, l'assurance etc... cela revient grosso modo à 400 € par mois. Utiliser un vélo électrique revient à environ 100 € par mois en comptant la révision régulière, le financement... L'économie réalisée est donc d'environ 300 € ce qui n'est pas négligeable !

Faire de plus en plus de petits déplacements à notre environnement; la production des émissions de CO2 est implacablement réduite. D'autre part, il ne faut pas non plus perdre de vue le fait, que les communes de notre territoire sont de plus en plus sensibles à ce mode de déplacement; des pistes cyclables souvent appelées voies vertes sont de plus en plus développées pour justement

favoriser les déplacements entre les communes d'une même agglomération.

Et puis, avouez que notre région avec ses 300 jours de soleil par an est propice à ce genre de déplacements... Donc, oui si vous avez des petits déplacements de 10 ou 15 km quotidiens à faire, il est judicieux de se poser la question et de sauter le pas ! N'hésitez pas à nous rendre visite en magasin, nous saurons vous conseiller sur le type de vélo qui vous conviendrait le mieux.»



## VÉLOS ÉLECTRIQUES, LES RAISONS SONT MULTIPLES POUR FRANCHIR LE CAP !

### LES AIDES A L'ACHAT...

Vous hésitez encore pour des raisons de prix ? Et bien, chez Elements Cycles on fait sauter les verrous puisque on pourra vous proposer des solutions pour financer votre achat. En effet, il est possible d'opter pour un financement sur 36 mois, au final cela ne vous coûtera mensuellement pas plus cher que les abonnements tels que la téléphonie/internet, plateformes vidéos etc... que nous avons tous. D'autre part, si vous souhaitez vous séparer de votre ancien vélo, vous pouvez le mettre en dépôt vente chez Elements Cycles et la mise en place d'un règlement en 4 x fois sans frais de votre nouveau vélo sera possible. Cela permettra de le financer en douceur. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de Julien !

Même si le shop est basé à Sainte-Tulle, le Maire de Manosque suite à sa visite a décidé d'ouvrir la subvention pour l'achat

d'un vélo électrique (cumulable avec la prime de l'état) d'un montant de 200€. N'hésitez pas aussi à vous vous rendre sur <https://www.ville-manosque.fr/2022/10/05/aide-a-lacquisition-de-velos-a-assistance-electriques-pour-les-actifs-manosquins/>



## ELEMENT CYCLES PARTENAIRE DU CLUB «NATURE BIKE PIERREVERT» !

Element Cycles vient tout juste de nouer un partenariat avec le club de VTT Nature Bike Pierrevert». parfois les choses sont comme une évidence, et dans ce cas là s'en était bien une !

Le club de VTT compte dans ses rangs 150 licenciés et il est important pour Element Cycles d'accompagner et d'aider les clubs locaux qui accompagnent les jeunes et les moins jeunes dans cette discipline. Ne soyez donc pas surpris si vous croisez au détour d'une balade des cyclistes arborer fièrement le logo d'Element Cycles...



### 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/>

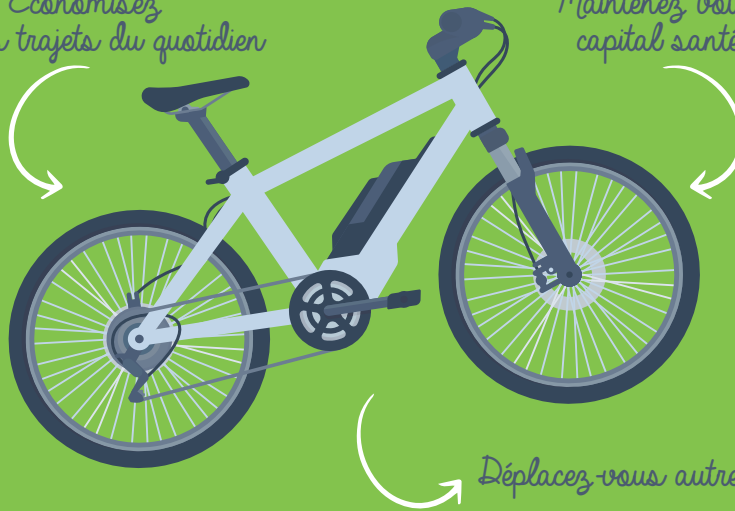


# ELEMENTS CYCLES

## VÉLOS À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

*Economisez  
sur vos trajets du quotidien*

*Maintenez votre  
capital santé*



**FACILITÉS  
DE PAIEMENT  
RENSEIGNEZ-VOUS  
EN MAGASIN**

*Déplacez-vous autrement*

**Nombreux modèles en magasin...**

**ATELIER  
RÉPARATION / PRÉPARATION**



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



**ETUDE POSTURALE  
AVEC CAPTEURS**



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

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

Facebook : Elements Cycles

<https://elementscycles.fr>



# EN NOVEMBRE PROFITEZ DES OFFRES SUR LE RANGEMENT CHEZ SCHMIDT MANOSQUE !

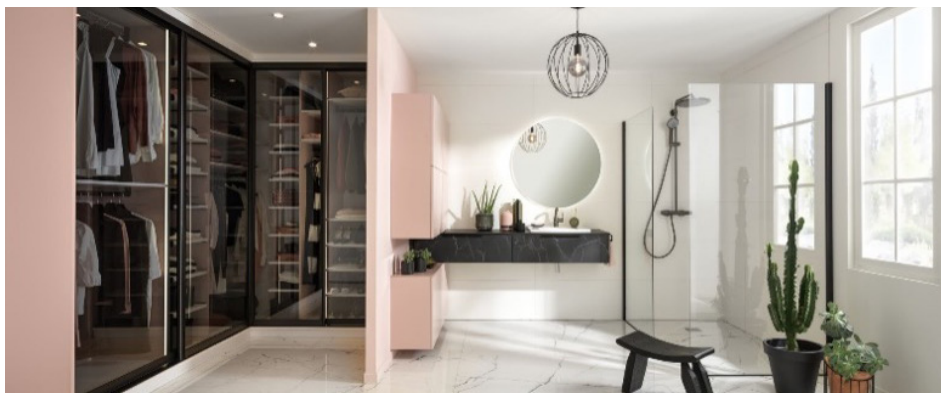
Vous avez en projet d'aménager un dressing ou d'augmenter votre surface de rangement avec des placards ? Poussez donc les portes de votre enseigne Schmidt Manosque. L'équipe sera ravie de vous écouter et de vous proposer un projet adapté à vos attentes. Non, Schmidt ne propose pas que des cuisines !



## MANOSQUE

1er  
BON PLAN  
DU MOIS !

Pour toute commande d'un **DRESSING** et/ou **PLACARD** à livrer en **janvier** ou **février 2024**,  
une **remise de 10%** sera appliquée du 1<sup>er</sup> au 30 novembre 2023 dans votre centre conseil Schmidt de Manosque.

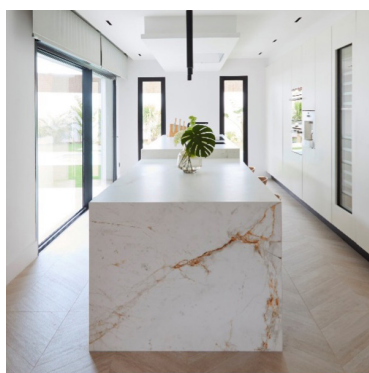


Vous ne savez pas trop quel matériau choisir pour le plan de travail de votre cuisine ? Votre centre conseil Schmidt Manosque vous aiguille...

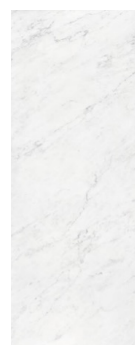
### LES MATERIAUX DES PLANS DE TRAVAIL :

« Nous préconisons la **CERAMIQUE** pour pouvoir poser du chaud et couper sur ses plans de travail. Elle est le gage d'une très grande longévité car elle supporte de fortes températures et est très robuste. Les marbriers indépendants qui exposent les échantillons chez les cuisinistes façonnent les pierres naturelles, synthétiques ou reconstituées. Il en existe plusieurs en région PACA. Les groupes DEKTON et NEOLITH exposent au sein du magasin de SCHMIDT MANOSQUE les échantillons de céramique.

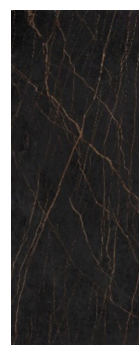
**EN EXCLUSIVITE à MANOSQUE**, des tarifs préférentiels sur les coloris DEKTON LAURENT (exposé dans notre cuisine en fonction), DEKTON SIRIUS, DEKTON DANAE, DEKTON MARINA et NEOLITH JUST WHITE, NEOLITH ABU DHABI (prochainement exposés en magasin) proposés par un marbrier avec qui nous travaillons et en qui nous avons entièrement confiance. Cependant, nous recommandons toujours à nos clients d'établir plusieurs devis auprès de 3 marbriers indépendants pour faire leur choix. »



NEOLITH ABU DHABI



DEKTON MARINA



DEKTON LAURENT

### MIEUX VOUS ACCOMPAGNER

Une offre de facilité de paiement à hauteur de 3 000 € est possible sans justifier ses ressources auprès de notre partenaire SOFINCO pour financer ses projets d'aménagement ou d'acquisition de pièces électroménagers.

Les conditions sont disponibles auprès de nos concepteurs designers.

2<sup>e</sup>

BON PLAN  
DU MOIS !

EN NOVEMBRE, pour tout achat de **5 PIÈCES ELECTROMENAGERS**, une **CAVE À VINS LE CHAY** référence LBN178,

d'une valeur de 1 270€ TTC  
(dont 10€ TTC d'éco-participation)

**vous est offerte !**

Bi-zone et pouvant contenir 17 bouteilles, elle se glisse sous le plan de travail dans une niche de 30 cm.



SCHMIDT MANOSQUE

Zone Industrielle Saint-Joseph, 273 Av. du 1er Mai, 04100 Manosque  
Tél. 06 67 06 83 90

Lundi 9h30-12h30 / 14h-16h

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

# ÉCLAIRONS L'AVENIR : ÉLECTRIFICATION, ÉDUCATION ET SOLIDARITÉ AVEC L'ADIS

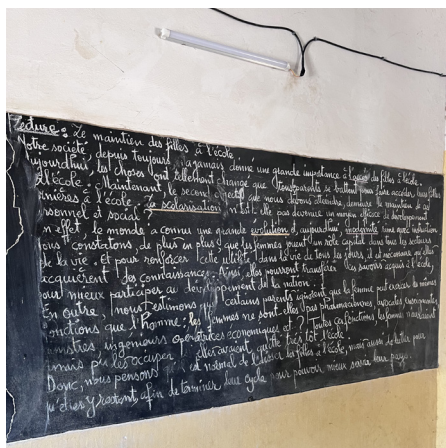
L'ADIS (Action Développement Insertion Solidarité) association Loi 1901 œuvre depuis 30 ans au Burkina Faso et au Sénégal en collaboration avec les communautés locales. Son objectif est de répondre aux besoins les plus urgents de ces communautés en mettant en place des projets dans certains domaines tels que l'accès à l'électricité, l'agriculture, l'éducation et la santé.



## MANOSQUE

### L'ÉLECTRIFICATION DES ÉCOLES EN AFRIQUE : UN PAS VERS L'ÉDUCATION ET L'AUTONOMIE

La mission précédente s'est révélée prometteuse, car trois écoles dans les villages reculés de Louly Ngogom et de Kwickt, ainsi que l'école élémentaire de Cheikh Ousmane Diagne à Ngararou ont été électrifiées. Les électrifications sont faites au moyen de panneaux solaires offerts par la société Aubagnaise DOMOS et permettent à la nuit tombée d'offrir de la lumière à des centaines d'écoliers (la nuit sous ces tropiques tombe vers 18h00) pour leur permettre, encadré par un professeur, de faire leurs devoirs.



Concrètement, les résultats s'en font ressentir puisqu'à la fin de chaque année scolaire et depuis que nous électrifions des classes (33 classes à ce jour), 90 à 100 % des élèves réussissent leurs examens à la fin de l'année contre 50 à 60 % avant leur électrification. Précisons que ces classes électrifiées sont aussi utilisées pendant les vacances scolaires et les WE pour les cours d'alphabétisation des adultes, des rencontres associatives et que l'électricité produite permet de charger la batterie de leurs téléphones portables. C'est ainsi une vie qui s'organise autour des écoles électrifiées pour le mieux être de chacun, de sa famille, de son village et de son pays. Si vous aussi êtes convaincu que le développement de l'Afrique passe par l'éducation de ses enfants, soutenez nous en devenant parrain ou donateur de l'ADIS.

«Nous insistons sur le fait que tout ce que nous avons réalisé a été possible grâce aux dons reçus de personnes généreuses mais aussi par la participation des écoles de danse de Manosque au spectacle grandiose et majestueux qu'elles nous offriront une fois encore le 18 novembre 2023 au Théâtre Jean le Bleu et que nous remercions du fond du cœur.»



En janvier prochain, cinq autres écoles seront électrifiées, dont un internat. En plus de l'électrification, l'ADIS a pris des mesures pour fournir des dons de culottes menstruelles en collaboration avec API AFRIQUE et pour discuter du sujet afin de briser le tabou entourant la menstruation chez les femmes. Il est important de rappeler que plus de 75% des jeunes filles au Burkina Faso et au Sénégal abandonnent l'école au collège en raison de l'absentéisme causé par la menstruation.

### DEMANDE DE DONS DE MATÉRIELS INFORMATIQUES : LE 18/11/2023 À 19H DANS LE HALL DU THÉÂTRE JEAN LE BLEU

Les bénévoles de l'ADIS ont pour objectif d'aller encore plus loin que l'électrification solaire des écoles. Leur plan est de fournir à chaque classe, en plus de l'électricité, un ordinateur portable et un vidéoprojecteur. Cela permettra au corps enseignant de dispenser des cours sous différents formats tels que des vidéos ou des PDF. Pour mener à bien

ce projet, ils ont besoin de vous. Si vous possédez un ordinateur ou un vidéoprojecteur en état de marche, mais dont vous n'avez plus l'utilité, apportez-le nous lors de leur événement annuel, le spectacle de danse de l'ADIS, le 18 novembre 2023 à partir de 20h30 au Théâtre Jean le Bleu (04100 Manosque). Vous aurez ainsi la chance d'aider des centaines d'enfants dans leur apprentissage. Selon l'état du matériel que vous donnez, un reçu fiscal pour vous être délivré puisque l'ADIS est une ONG reconnue par l'Etat.

## SPECTACLE DE L'ADIS

Comme tous les ans venez assister au magnifique spectacle de danse proposé par l'ADIS. Cette année, il se déroulera le 18 novembre 2023 à 20h30 au Théâtre Jean Le Bleu à Manosque. Les écoles de danse de Manosque ont une nouvelle fois répondu présentes pour vous présenter un spectacle grandiose et soutenir les actions de l'ADIS. Tout le monde compte bien entendu sur votre présence...





# LE THÉÂTRE AMATEUR À L'HONNEUR LES 17,18 ET 19 NOVEMBRE POUR LA 2<sup>É</sup> EDITION DU FESTIVAL DE LA LORGNETTE



Souvenez-vous, le festival de la Lorgnette s'est tenu l'année dernière, aussi en novembre, à Pierrevert.

Fort de son succès, les organisateurs ont décidé cette année de relever à nouveau le challenge... Des compagnies de théâtre amateur monteront sur les planches les 17, 18 et 19 novembre.

## PIERREVERT

Durant 3 jours, le théâtre amateur se met à nouveau en scène dans la polyvalente de Pierrevert.

Le Théâtre des Pas Pressés, association qui a vu le jour il y a maintenant 9 ans a, l'année dernière eu l'envie de mettre en avant le théâtre amateur et c'est de cette envie qu'est né le Festival de la Lorgnette.

Avec une première édition remplie de belles rencontres, d'échanges et un public venu nombreux, il est apparu comme une évidence aux bénévoles de reconduire pour cette année encore le Festival de La Lorgnette qui soulignons-le est un évènement rare dans le département.

C'est donc avec le soutien de la commune de Pierrevert et quelques partenaires que l'équipe de bénévoles sur-motivés vous proposent 3 jours dédiés au théâtre amateur.

### AU PROGRAMME DU FESTIVAL

Le festival de cette année, vous fera rencontrer de nouvelles troupes régionales qui aborderont des thèmes variés, avec comme toile de fond : l'humour !

Nous vous dévoilons le programme des 17, 18 et 19 novembre 2023.

#### ► Vendredi 17 novembre

*Spectacle d'inauguration*

#### 18h - «In Vino Véritas»

*Cie Le Poil de la Bête (04)*

Lecture théâtralisée sur le vin qui vous fera passer un moment délicieux et «siroter» en bonne compagnie.

#### 20h - «Les menteurs»

*Théâtre des Pas Pressés (04)*

Farce burlesque et trépidante, synthèse entre «Le Père Noël est une ordure» et «En attendant Godot» qui vous est proposé pour ce 2<sup>e</sup> spectacle.



#### ► Samedi 18 novembre

#### 10h - Stage clown enfants

Animé par la Cie Como El Viento et destiné aux enfants âgés de 7 ans minimum. Les places étant limitées, il sera nécessaire de s'inscrire avant le 15 novembre. Le tarif de 15€ inclut une place pour le spectacle «El Sécroto de la Vida».

#### 14h - «El secreto de la vida»

*Cie Como El Viento (04)*

Spectacle familial et interactif subrepticement éveilleur de conscience.

#### 16h - «La Perruche»

*Cie 1 2 3 Comédie (84)*

Face à face mordant sur les relations amoureuses qui donne à réfléchir sur la vision du couple.

#### 18h - «Tous nos vœux de bonheur»

*Théâtre l'Âne Rit (83)*

Assistez à des retrouvailles explosives de deux soeurs lors du mariage de leur cadette...

#### 20h30 - «Paranoïa performatoria»

*Cie Théâtre du Paradoxe (83)*

Comédie légère basée sur des faits historiques qui soulève la question de la place des femmes dans la société.



Notez que durant ces trois jours certains auteurs/metteurs en scène seront présents pour échanger avec vous !

Quelques interventions surprises sont également programmées lors du festival...

#### ► Dimanche 19 novembre

#### 14h30 - «Tragédies»

*Artif Aix Cie (13).*

Une troupe de théâtre professionnelle travaille sur l'Antigone de Sophocle mais l'antique survivra-t-il à la modernité ?

#### 17h - «Le système Ribadier»

*Cie Plume en Ciel (04)*

Un trio amoureux des comédies de Feydeau au service d'un humour acide et délirant.

**Pour clôturer ce festival le rendez-vous est donné à 19h pour partager le verre de l'amitié !**



### FESTIVAL DE LA LORGNETTE

Vendredi 17, samedi 18

et dimanche 19 novembre 2023

Salle polyvalente - 04860 Pierrevert

Programme détaillé sur demande par mail ou par téléphone

[theatredespaspresses@orange.fr](mailto:theatredespaspresses@orange.fr)

Tél. 06 98 61 27 15

### BILLETTERIE

Pass Festival : 20 € pour les 3 jours

1 spectacle : 10 € - Tarif réduit : 8€

(minima sociaux, adhérents FNCTA)

Moins de 18 ans : 5€

Spectacle du samedi à 14h : 5€ tarif unique pour tous.

**Prévente des pass à partir du 6 novembre**

# LA PHOTO EST MISE À L'HONNEUR À LA SALLE DES GARDES DU CHÂTEAU DES TEMPLIERS DU 4 AU 26 NOVEMBRE

Du 4 au 26 novembre 2023, ce sont 3 photographes qui sont mis à l'honneur à la Salle des Gardes du Château des Templiers. Alain Gualina, Arnaud Marchais et Henri Kartmann vous présentent des clichés à couper le souffle...



## GRÉOUX-LES-BAINS

### ALAIN GUALINA

Lors de ses premières années de son parcours photographique, **sa production était déjà axée sur les rapports que nous entretenons avec la nature et notre environnement.** Son travail était exposé en galerie, principalement en Italie et en France, au Centre Georges Pompidou ainsi qu'aux Rencontres d'Arles. A la fin des années 90, après une très longue pause, il entame un projet photographique, qui s'inscrit dans la problématique de l'eau et la modification du climat. Ce projet se ponctue en 2007 par un ouvrage : *Éloge de l'Eau \**. Cet ouvrage est un « plaidoyer-photographique », qui **rend hommage à l'Eau et aux Femmes**, en évoquant la fragilité de la ressource et des difficultés pour y avoir accès, en partant du constat que les inégalités se perpétuent et que l'homme occidental a perdu le contact originel avec la nature. Aujourd'hui, **Alain Gualina essaie de mener une réflexion sur la notion complexe de Paysage, dans un temps où il semble que les choses ont cessé de nous être proches et intelligibles.**

### ARNAUD MARCHAIS

Passionné de nature et de grands espaces, guide arctique en Laponie Finlandaise depuis 20 ans, **il a toujours pratiqué la photo pour, principalement rendre compte et partager les beautés des environnements dans lesquels il évolue professionnellement.** Les splendides territoires du nord sont son terrain de jeu photographique privilégié. **Sa passion de la photographie s'exprime en transversal sur des domaines très complémentaires à ses yeux :**

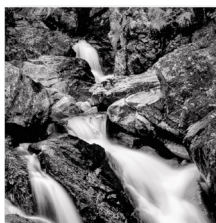
- **Animalier** : les habitants des airs migrateurs ou sédentaires de la Taïga, les grands prédateurs mythiques, un monde resté sauvage pour le photographe avec l'exigeante connaissance du milieu et les nécessaires exigences techniques photographiques qui y sont associées. **Pour capter l'instant parfait, le plaisir de rendre le paysage vivant...**

- **Paysager** : avec une recherche permanente de la lumière, du sujet, du cadrage. Avec les

différentes techniques pertinentes pour **rendre hommage à ce que l'œil a perçu et le cœur ressenti.**

### HENRI KARTMANN

Photographe et plasticien, Henri Kartmann vit en Haute-Provence. **Son travail cherche des signes dans les nouveaux paysages et les limites de l'espace « naturel ».** Ses images environnementales cherchent à aller au-delà de la description, presque au niveau de la matière. Depuis sa première exposition en 1969, il cherche dans des clichés incontestablement concrets une forme d'abstraction personnelle et créative. Il expose en France et à l'étranger (Espagne, USA, Russie, Cuba). Ses images ont été sélectionnées par plusieurs revues photographiques et a publié en 2005 « Effet de serres ou l'esthétique des restes ». Il est l'un des fondateurs des « Nuits photographiques de Pierrevert ».



Alain Gualina



Arnaud Marchais



Henri Kartmann



**EXPOSITION OUVERTE DU  
SAMEDI 4 AU DIMANCHE 26 NOVEMBRE**

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



### EXPO PHOTO GRÉOUX PHOTO CLUB

La deuxième édition de la contribution du photo club de Gréoux-les-Bains au mois de la photo aura lieu du 4 au 26 novembre 2023.

Cette année, les membres présenteront des photos libres sur divers sujets : nature, animaux, photo de rues, macro...

Des urnes seront présentes sur chacun des 3 sites d'exposition afin de permettre au public de voter pour sa photo préférée, le résultat de ce vote sera communiqué à l'issue de cette exposition sur la page Facebook du club photo de Gréoux les Bains.

Les 2 sites sont :

- **Thermes de Gréoux-les-Bains** ouverts du lundi au samedi 7h à 17h

- **Médiathèque Lucien Jacques de Gréoux-les-Bains** ouverte le mardi de 14 à 18h, mercredi et samedi de 10h-12h et 14h à 18h, jeudi de 10h à 12h, le vendredi de 14h à 18h

Contacts : Dominique Riviere  
dominique.riviere3@orange.fr

Jacques Mattei

jacques.mattei@wanadoo.fr

Facebook : <https://www.facebook.com/GreouxPhotoClub>



# LES CONCERTS DE NOVEMBRE À NE PAS MANQUER À LA CAPSULE À MANOSQUE !



La programmation de La Capsule pour ce mois de novembre est plus que riche... Rap, Jazz, Brass Band, Rock/Metal, il y en a pour tous les goûts.



## MANOSQUE

**SAMEDI 4 NOVEMBRE - 21H**  
**La Capsule**

► **RESTRICTED EVENTS PART. 2 [rap]**

**Restricted Event part 2.** Le rendez-vous rap de notre département débarque à La MJC de Manosque ! Au programme, Imojis, figure montante de la scène rap manosquine, Juanito, jeune artiste rap aux sonorités latinos, mais aussi Req1, aux textes poignants et aux mélodies entraînantes partageront la scène de la Capsule. Le rappeur confirmé de la scène Varoise Kush nous fera l'honneur d'être présent pour clôturer cette soirée. Le tout animé par Maze, le speaker de la soirée !

TARIF unique : 5 €



**MERCREDI 8 NOVEMBRE - 11H30**  
**Voyage sonore à la Petite Marmite**

► **THE YELLBOWS [brass band rock'n roll]**

Les Yellbows, ça fait bouger la tête et donne des fourmis dans les pieds... Entre énergie Rock'n'roll et sonorité Brass Band, le combo mélange habilement les racines de la musique traditionnelle américaine avec une subtile touche rock'n'roll. Ils seront les invités exceptionnels à l'occasion des 5 ans de La Petite Marmite, la cantine solidaire du Secours Catholique.



RDV à l'espace Mirabeau, 50 rue du Tribunal à Manosque pour partager un repas en musique ! GRATUIT

**JEUDI 16 NOVEMBRE - 19H**  
**Petite salle Jean le Bleu**

► **MADAME WAITS [jazz]**

Deux musiciens malmènt leur jazz, pour en offrir les bosses et les fissures, la fragilité frémissante et la rage bouillante. A leur côté, un saugrenu personnage a apporté ses lumières, ses outils, ses bidouilles et aussi quelques instruments truculents. Ils entourent cette femme qui chante, incante, tape sur un tas de trucs, joue de la cigar box guitare et se raconte parfois aussi, à travers des lettres qu'elle écrit à Tom Waits depuis près de 20 ans..

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



**SAMEDI 25 NOVEMBRE - 21H**  
**La Capsule**

► **OPIUM DU PEUPLE + LITTLE VICIOUS MONKEYS [punk - rock / metal]**

**Opium du Peuple.** 17 ans d'existence, 6 albums pieds au plancher, OPIUM DU PEUPLE continue de passer la chanson française au crash-test rock and roll. Jamais lassés de déconstruire les standards de la variété pour les customiser façon métal ou punkrock, les trois lead-singers appuyés par la mécanique chirurgicale des quatre musiciens, touchent leur cible à chaque morceau. Habitué des circuits, OPIUM DU PEUPLE fait sauter les clubs et retourne les festivals !

**Little Vicious Monkeys.** Du fun, du speed et de la bonne humeur ! Le trio déjanté d'Avignon est de retour sur scène pour vous faire sauter et danser sur leurs tubes passés au crible de la sauce punk rock !

TARIFS préventes 10€ / 12€ - sur place 12€ / 14€

**SAMEDI 2 DÉCEMBRE - 19H**  
**La Capsule**

► **DIABLOSON + PAOLO SARICA [salsa]**

Dirigé par Alejandro Spina et le pianiste compositeur Max Lizana, Diabloson est non seulement un orchestre de salsa, mais aussi une rencontre humaine, un son rebelle qui emporte le spectateur dans les endroits les plus festifs de la planète. Cuba, Puerto Rico, Saint Domingue, en passant par la Colombie, le Venezuela, jusqu'à New-York... *Amateurs de danses latines ?* Venez vivre cette grande soirée salsa animée par Paolo Sarica et les adhérents de la MJC !

Restauration sur place, formule TAPAS assurée par La Petite Marmite

Réservation obligatoire au 04 92 72 19 70

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



BILLETTERIE EN LIGNE SUR [YURPLAN.COM](http://YURPLAN.COM)  
INFORMATIONS AU 04 92 72 19 70 - [www.mjc-manosque.fr](http://www.mjc-manosque.fr)

# EXPOSITION MINIATURES ET ODYSSEES EMBARQUEZ AVEC LA MJC DANS L'UNIVERS DU MODELISME FERROVIAIRE...

Les 11 et 12 Novembre 2023, le club de modelisme de la MJC de Manosque investira les locaux de la MJC pour une grande exposition dédiée au modelisme ferroviaire.



## MANOSQUE



### MINIATURES & ODYSSÉES



**ENTRÉE 8€  
GRATUIT POUR LES -16 ANS**

### AU PROGRAMME...

- ▶ **Partir en voyage au travers de l'Europe** avec les photos d'une jeune aventurière du Lycée international (*expo photos du 6 au 12 novembre dans la galerie d'expo de la MJC*)
- ▶ **Découvrir la conduite d'un train** au travers d'un **simulateur de conduite** sur ordinateur,
- ▶ **Jouer avec le défi de la manœuvre impossible** ou exploiter un réseau de train miniature grâce aux techniques numériques.
- ▶ **Appréhender les techniques de construction des modèles réduits en 3 D** et de leur fonctionnement grâce à la micro-technologie.
- ▶ **Être acteur de vos rêves de voyages** grâce à la présentation de l'histoire de beaux bateaux ou d'aéronefs.
- ▶ **Profiter d'une exposition d'œuvres d'art** autour du thème du voyage



**PASSEZ UN WEEK-END  
EN FAMILLE À LA MJC QUI VOUS  
ACCUEILLE AVEC SON BAR BIO  
ET SES PÂTISSERIES**  
*(vendues au profit du financement  
de la manifestation)*



## LE RAIL MODEL CLUB DE LA MJC DE MANOSQUE

Créée en 1976, la maquette du Rail Model Club suscite l'admiration de la communauté manosquine depuis plus de 45 ans. Le club accueille des passionnés de 8 à 89 ans, tous réunis par leur passion pour le modelisme et les mondes miniatures. Et même si les trains sont aujourd'hui pilotés grâce aux smartphones et les décors réalisés avec des imprimantes 3D, cela n'empêche pas la magie d'opérer. **Une occasion rare de rencontrer des esprits créatifs et de percer les mystères de cette discipline fascinante.** Le club est ouvert tous les samedis de 15h30 à 17h.



Les miniatures, c'est aussi... Miniatures et Odyssees  
Samedi 11 novembre de 13h à 18h - Dimanche 12 novembre de 10h à 18h  
Entrée 8€ - Gratuit pour les -16 ans

*Vente de boissons et de pâtisseries au profit de la manifestation*

Renseignements : MJC de Manosque – 04 92 72 19 70 / [contact@mjc-manosque.fr](mailto:contact@mjc-manosque.fr)



# L'ATELIER DES ORMEAUX : ACCUEIL DE JOUR, INSERTION SOCIALE ET/OU PROFESSIONNELLE POUR LES PLUS DÉMUNIS



## MANOSQUE

### L'ATELIER DES ORMEAUX...

Fondé en 1994 l'Atelier des Ormeaux situé rue de l'Aubette à Manosque remplit donc depuis 29 ans sa mission **d'accueil de jour**, principalement pour les personnes n'ayant pas de logement fixe, **et de nuit (en hiver)**, de **centre d'hébergement destiné à accueillir les femmes victimes de violences** et de **structure d'insertion par l'activité**.

Depuis le début de l'année 2023, l'Atelier des Ormeaux a fusionné avec l'Association Isatis qui accompagne les personnes souffrant de troubles psychiques ou d'un handicap, dans leur vie quotidienne, sociale et professionnelle. La fusion des deux structures **va permettre à l'Atelier des Ormeaux-Isatis encore un peu plus de répondre aux urgences sociales des personnes en difficulté**. Cette aide passe par une aide alimentaire, l'ouverture aux sanitaires pour les personnes sans domicile fixe, de l'écoute et de l'orientation vers des structures telles que le CMS, ou le CCAS qui pourront compléter le travail effectué par l'Atelier des Ormeaux-Isatis.

### L'ACCUEIL DE JOUR

Si vous passez par la Rue d'Aubette le matin, vous pourrez constater que l'Atelier des Ormeaux-Isatis ouvre ses portes à des personnes en difficulté. **Du lundi au vendredi, le matin de 8h30 à 9h30**, c'est un créneau horaire «**réservé**» aux personnes sans domicile fixe. On parle de sans domicile fixe au sens large, comme indiqué plus haut, les personnes considérées sans domicile fixe sont celles qui sont hébergées de manière précaire et non pérenne chez des amis, de la famille, des personnes vivants dans un squat ou encore dans la rue. Ces personnes viennent chercher un peu de réconfort, boire un café, discuter et trouver des solutions d'urgence.

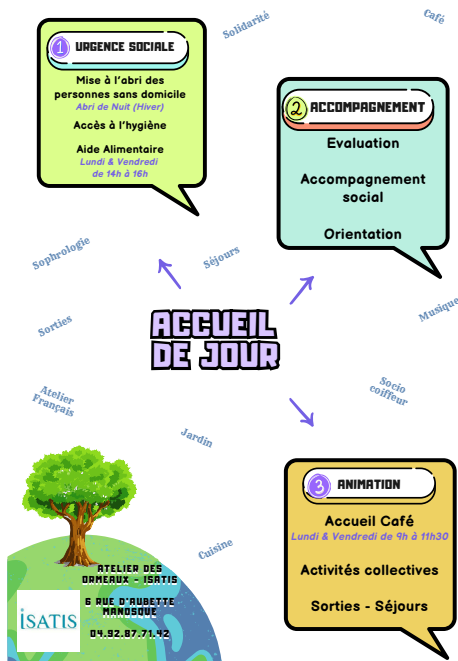
Ensuite **de 9h30 à 11h30**, l'Atelier des Ormeaux-Isatis ouvre ses portes aux personnes qui ont un logement, mais qui peuvent être socialement isolées et qui de fait recherchent du lien social.

Enfin pour finir la matinée, **à partir de 11h30 et jusqu'à 12h30, un repas chaud est proposé aux personnes sans domicile fixe**.

En plus de l'accueil de jour, à partir du 1<sup>er</sup> novembre et pour toute la période hivernale, l'Atelier des Ormeaux-Isatis ouvre son **centre d'accueil mixte de nuit avec 6 places seulement**.

Une distribution de colis alimentaires est aussi mise en place le lundi et le vendredi après-midi.

L'équipe réfléchit à ouvrir ses portes les après-midi de 13h30 à 16h30 pour offrir un lieu de repos ou accompagner les personnes dans la précarité dans leur démarche en vue d'une réinsertion sociale et/ou professionnelle.



### L'INSERTION SOCIALE

Lors des plages d'ouvertures d'accueil, c'est le moment d'échanger avec les bénéficiaires et de fixer **des entretiens individuels** qui se tiennent les après-midi. C'est à ce moment que sont entamées, avec l'aide des professionnels de l'association, **les démarches pour trouver un logement, avoir un accès aux soins ou encore aux droits**.

A ce jour, de plus en plus de personnes se retrouvent sans domicile. On qualifie une personne sans domicile lorsque cette dernière est logée de manière aléatoire chez des amis, qu'elle vive dans un squat ou tout simplement dans la rue. L'équipe de l'Atelier des Ormeaux est LA structure qui pourra leur venir en aide...

De plus, afin de favoriser cette insertion sociale **des ateliers sont régulièrement organisés** : jardinage, cuisine, musique, sophrologie etc... Tous les jeudis, depuis le printemps des cours de français rencontrent un franc succès puisque ce ne sont pas moins de 17 personnes (vivant en squat ou sans abri) qui y participent. **Tous les 2 mois un socio-coiffeur est présent et offre une coupe de cheveux gratuitement aux personnes sans abris**, celles en situation de précarité peuvent aussi en bénéficier pour seulement 5€.



Vous l'aurez compris, l'Atelier des Ormeaux-Isatis met tout en œuvre pour offrir une issue de sortie à la spirale dans laquelle peuvent se trouver les personnes sans domicile fixe. **N'hésitez pas si vous rencontrez quelqu'un dans cette situation à l'orienter vers l'Atelier des Ormeaux-Isatis afin que des solutions soient trouvées**.

D'autre part, l'association travaille en étroite collaboration avec le 115, le centre d'appel d'urgence. **L'appel est gratuit et vous pouvez, vous aussi, les contacter pour que ces personnes soient prises en charge...**



**ATELIER DES ORMEAUX-ISATIS**  
6 rue d'Aubette - 04 100 Manosque  
**Accueil de jour le matin de 8h30 à 12h30**  
Sur rendez-vous l'après-midi.  
Fermé le mardi après-midi.  
Tél. 04 92 87 05 07

**Pour venir en aide aux personnes sans abri et en grande difficulté sociale, composez le 115**

# PILATES/GYM : UNE PRATIQUE DOUCE POUR SE MAINTENIR EN BONNE SANTÉ...



Nous le savons toutes et tous, pratiquer une activité physique est indispensable pour maintenir sa santé. Nathalie Bensimon Pierrisnard, titulaire d'une licence d'activités physique adaptées, enseigne le Pilates et la Gym pour agir à la fois sur les muscles profonds de la posture, l'équilibre, la santé mentale.

SANTÉ

## MANOSQUE



Saviez vous que l'inactivité physique est le 4<sup>e</sup> facteur de risque de mortalité ? **Pratiquer une activité physique a de multiples bénéfices** sur la santé et cela que vous soyez une femme ou un homme et quel que soit votre âge : prévention de l'apparition et de l'aggravation de **pathologies chroniques, amélioration de l'état de santé physique et psychique, cohésion sociale etc...**

Si vous ne savez pas trop quelle activité choisir pourquoi ne pas vous tourner vers le pilates ? Nathalie professeure diplômée qui intervient dans diverses structures et sociétés privées, s'est formée aux différentes pratiques du Pilates aux Etats-Unis durant un an et demi... Elle saura s'adapter en fonction de vos attentes.

### PILATES ET GYM

**Power Pilates** : Adaptable selon votre niveau et (ou) pathologies. Ce cours va vous permettre d'apprendre à connaître votre sangle abdominale et son intérêt physique dans le but d'améliorer votre posture et de diminuer vos douleurs liées à celle-ci. Que vous soyez sédentaire ou athlète, cette méthode vous apportera un réel bénéfice.

**Body Sculpt** : Adaptable selon votre niveau et (ou) pathologies. Vous souhaitez sculpter votre corps de façon ludique, travailler votre force et votre endurance ? Alors cette pratique est faite pour vous : squats, abdos, fessiers ou abdominaux, tous les muscles sont sollicités.

Avec les séances rythmées, vous allez travailler le cardio, brûler des calories, la perte de poids sera facilitée.

**Stretching et Body Relax** : Ce cours collectif va vous permettre de travailler les muscles en profondeur ainsi que les ligaments et les tendons. Les tensions et les pressions seront relâchées ce qui va permettre aux muscles de se détendre. Une prise de conscience sur la respiration va également être bénéfique pour un lâcher prise avec le monde extérieur.

Une pratique régulière est idéale pour se détendre, gagner en souplesse tout en apportant bien-être et récupération.

De manière générale, pratiquer le pilates ou la gym va vous permettre d'atténuer les douleurs du rachis «en replaçant» correctement votre bassin et votre dos.

Votre posture et votre équilibre vont être améliorés et votre silhouette se verra resculptée et raffermie ainsi que votre ventre. Si vous souffrez du mal de dos, et bien, vous pourrez voir une nette amélioration, vous gagnerez également en souplesse.



### DÉROULEMENT DES COURS

Nathalie vous apprendra à bien placer votre respiration en début de cours pour ensuite faire des enchaînements de postures et d'exercices pour terminer sur une série d'étirements et d'équilibre postural.



## NATHALIE BENSIMON PIERRISNARD Pilates & Gym

- Gym remission cancer
- Gym musculo squelettique en entreprise
- Gym posturale / Body Sculpt
- Gym équilibre Pilates



## PILATES GYM

avec Nathalie BENSIMON PIERRISNARD



### HORAIRES PILATES / GYM

LUNDI	
10h-11h30	Pilates débutants / intermédiaires
12h30-13h30	Pilates - avancés
MERCREDI	
9h30-11h	Pilates intermédiaires
JEUDI	
10h-11h30	Gym traditionnelle Pilates intermédiaires
VENDREDI	
9h30-10h30	Gym tonique
10h30-11h30	Pilates intermédiaires
12h30-13h30	Pilates - avancés

Renseignements : 04 92 72 19 70 / contact@mjc-manosque.fr

nathalie.delrio@live.fr | ☎ 06 50 42 33 37 | MJC 04 92 72 19 70



# AVEC AUDITION CONSEIL À MANOSQUE, ENTENDEZ MIEUX ET RETROUVEZ LE SOURIRE !



## MANOSQUE

Chez Audition Conseil à Manosque, vous faire retrouver le sourire, et une vie sociale épanouie est notre plus belle récompense. Alors, poussez notre porte en toute confiance et rencontrons-nous !

### 3 ÉTAPES POUR PRENDRE SOIN DE SON AUDITION

#### 1. FAIRE CONTRÔLER SON AUDITION RÉGULIÈREMENT

Une perte auditive légère peut-être difficile à détecter sans l'aide d'un dépistage. Les difficultés d'écoute dans le bruit, de la télévision ou du téléphone constituent les premiers signaux d'alerte. C'est souvent notre entourage qui nous le fait remarquer, **Prendre soin de son audition c'est prendre soin de sa santé.**

Si vous avez une perte d'audition sachez que vous n'êtes pas seul, plus de 4 millions de Français ont une baisse d'audition.

**VOTRE BILAN  
AUDITIF  
GRATUIT**

Soyez rapidement  
fixés sur la santé  
de votre audition



**30 JOURS  
D'ESSAI<sup>2</sup>  
GRATUIT**

Découvrez les bienfaits de vos nouvelles aides auditives

#### 2. BIEN S'ÉQUIPER

Lorsqu'une baisse d'audition est avérée il est important de la corriger.

**La réussite de l'appareillage auditif repose sur trois points essentiels :**

- Sélectionner avec l'audioprothésiste les appareils correspondant le mieux à votre audition et à vos besoins.
- Être accompagné sur plusieurs rendez-vous par un expert de l'audition qui adaptera les réglages avec précision.
- Réapprendre progressivement à entendre en portant vos aides auditives au quotidien.

#### 3. AVOIR DES RÉGLAGES ADAPTÉS À VOTRE BAISSÉ D'AUDITION

Pour qu'un appareillage auditif apporte satisfaction, **il est important de vérifier et d'optimiser les réglages fréquemment**. « C'est pourquoi, nous voyons nos patients régulièrement afin de procéder à un contrôle de leur appareillage. **Nous disposons des outils les plus performants pour vérifier vos appareils, votre compréhension ou votre confort d'écoute dans le bruit.** »

**VÉRIFICATION  
GRATUITE  
DES RÉGLAGES**  
de vos appareils  
auditifs



1 : Test non médical - 2 : Sur prescription médicale

### DES ACCESSOIRES POUR VOTRE CONFORT AUDITIF AU QUOTIDIEN

Téléphones amplificateurs



Casques TV



Adaptateurs TV



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

\* Valable du 01/11/2023 au 31/12/2023

# ESSAYEZ<sup>1</sup> GRATUITEMENT LES NOUVELLES SOLUTIONS AUDITIVES

## Votre spécialiste vous conseille !

Toujours à l'affût des dernières technologies de solutions d'aides auditives, nous vous présentons la nouvelle génération d'aides auditives. En particulier une première mondiale : un mini-intra-auriculaire rechargeable.

De la discrétion, mais surtout du confort au quotidien.

Nous serons heureux de vous guider dans votre choix.

Notre démarche d'accompagnement vous permettra de trouver l'appareil le plus adapté.



signia

### Silk™ Charge&Go

Adaptation immédiate  
et facilité d'utilisation

Rechargeable :  
jusqu'à 4 jours d'autonomie

Disponible en 2 couleurs :  
noir et moka

Optimisation de la compréhension  
de la parole

## INVISIBLE ET RECHARGEABLE

La première aide auditive  
intra-auriculaire et sans pile



## LES VRAIS SONS DE LA VIE

Grâce à l'intelligence artificielle,  
la qualité sonore est au plus proche  
de la réalité

oticon  
Real™

Technologie Brainhearing™

Programme MyMusic

Compréhension exceptionnelle  
de la parole

Équilibre des sons  
de manière optimale



## ÉLÉGANT ET CONNECTÉ

Un design qui incarne  
parfaitement votre style

PHONAK  
Audéo™ Slim\*

Son riche et clair

Solution rechargeable

Se connecte aux smartphones

Contrôle tactile  
de vos aides auditives



\* Information produit sans engagement. Produit soumis à prescription médicale. Consultez votre audioprothésiste. Bien lire les notices d'utilisation. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé portant le marquage CE

## VOTRE BILAN AUDITIF<sup>1</sup> GRATUIT

Soyez rapidement  
fixés sur la santé  
de votre audition

## 30 JOURS D'ESSAI<sup>2</sup> GRATUIT

Découvrez, chez vous,  
les bienfaits de vos  
nouvelles aides auditives



AUDITION  
CONSEIL

Le Bonheur est dans l'Oreille

### AUDITION CONSEIL

17 bis avenue Giono  
04100 MANOSQUE

☎ (+33) 4 92 74 72 52

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



LUDVINE MARCHI HEITZLER  
AUDIOPROTHESISTE D.E



# ET SI VOUS APPRENIEZ LA LANGUE DES SIGNES ?



Peut-être que vous cherchiez à apprendre la langue des signes sans savoir où vous adresser ? **Et bien maintenant, il est possible à Manosque de s'initier à la Langue des Signes Française, aussi bien pour les enfants, ados, adultes que pour les séniors...**



## POURQUOI S'INITIER À LA LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE ?

**La surdité et le mutisme ne sont pas liés, contrairement aux idées reçues.** Tout le monde peut se retrouver un jour en perte d'audition : naissance, acouphènes, bruit ou coup fort soudain dans les oreilles, accident, maladie... Pourtant **la société française n'est pas éduquée à ce problème de la surdité.**

Comment réagir quand on se retrouve face à cet état, pour nous ou l'un de nos proches ? Vers qui se tourner ? Comment faire pour les actes de tous les jours ? A côté du corps médical et des structures spécialisées, **apprendre la LSF permettrait l'inclusion de tous dans les écoles, l'égalité des chances dans les études, le travail, la santé, des facilités d'intégration dans la vie familiale et la vie de tous les jours...**

**La langue des signes est une langue à part entière avec sa syntaxe, sa grammaire et son vocabulaire.** C'est un véritable moyen de communication pour ceux qui la signe. Il y a plus de 200 langues des signes différentes dans le monde, dont la Langue des Signes Française (LSF), le British Sign Language (BSL), le South African Sign Language (SASL), la Lingua Italiana dei Segni (LIS), l'American Sign Language (ASL), etc...

La Langue des Signes Française est une langue gestuelle reconnue officiellement en France en 2005. L'apprendre, c'est s'ouvrir sur un autre monde, c'est s'ouvrir aux autres.

## MANOSQUE



### UN PEU D'HISTOIRE...

Apprendre une langue étrangère nous fait plonger au cœur de l'histoire et d'une culture différente. C'est le cas pour la langue des signes qui nous ouvre à la Culture Sourde, à son histoire, à l'émergence de valeurs culturelles et linguistiques forgées autour de la langue des signes de chaque pays.

**La langue des signes existe depuis l'Antiquité** – depuis que les personnes sourdes ont pu se regrouper en petites communautés. Il en est question dans l'Égypte antique ainsi que chez les hittites, les grecs, les romains... Par la suite, Thomas d'Aquin, Léonard de Vinci, Montaigne, Descartes, Leibniz... témoignent de la communication des sourds par la langue des signes.

Au Moyen-Âge, les moines, ayant interdiction de parler, développent une communication gestuelle riche, et accueillent les sourds comme Etienne de Fay (17<sup>e</sup>-18<sup>e</sup> siècle) qui enseigne à des enfants sourds dans son monastère.

#### ► Le rôle de l'abbé de l'Épée

Au 18<sup>e</sup> siècle, Pierre Desloges est le premier sourd à écrire un livre sur la langue des signes. Mais c'est l'abbé de l'Épée, à partir de 1760, qui fonde à Paris la première école pour enfants sourds. Des écoles similaires seront ouvertes dans toute la France, en Europe et aux États-Unis.

#### ► De l'interdiction à la reconnaissance

Fin du 19<sup>e</sup>, l'interdiction en France des langues minoritaires et le développement du pouvoir médical cherchent à interdire la langue des signes. Celle-ci n'est plus autorisée pour l'enseignement des jeunes sourds mais elle continue à être pratiquée dans les associations qu'ils fondent à cet effet.

En 1970, on assiste au « Réveil Sourd » : les militants manifestent pour une reconnaissance de la langue des signes. **Progressivement, cette langue retrouve sa place.**

La loi du 18 janvier 1991 dispose que « dans l'éducation des jeunes sourds, la liberté de choisir entre une communication bilingue - langue des signes et français - et une communication orale, est de droit ».

**Enfin, la loi du 11 février 2005 reconnaît la Langue des Signes Française comme une langue à part entière et promeut sa diffusion dans l'éducation et la formation.**

Vous avez certainement vos propres raisons pour vous initier à la LSF, que ce soit pour des raisons familiales, explorer une langue unique, faire de nouvelles rencontres... **Et s'il y a plusieurs bonnes raisons pour s'y mettre, vous découvrirez qu'il y en a plus encore pour continuer !**

#### « Découverte de la LSF » Débutants : Enfants/Ados/Adultes/Séniors

Initiation aux bases dans une ambiance bienveillante à travers des jeux, dessins, vidéos, visites d'expos... Accessible à tous.

**Les cours ont lieu chaque semaine dans les locaux de l'association Bulles de Savoir à Manosque.**



#### RENSEIGNEMENTS HORAIRES ET JOURS

CDS04 MANOSQUE

Tél. 06 99 79 86 50

f2.bouve@gmail.com

# COMMENT RECONNAÎTRE LES SIGNES D'UN BURN-OUT ET L'ÉVITER ?

On entend souvent parler de «burn-out» cet état de stress chronique qui peut engendrer une fatigue émotionnelle, de la démotivation, de l'épuisement. Souvent causé par un surmenage professionnel, on n'en connaît pas forcément les signes... Voici quelques pistes pour le reconnaître et l'éviter

## SANTÉ



### «BURN OUT» QU'EST-CE-QUE C'EST ?

Dans la majorité des cas, le «burn-out» est un épuisement causé par le boulot qui va se traduire par un effondrement physique et psychologique. Mais il y a aussi d'autres formes de «burn-out» qui ne sont pas liés à l'environnement professionnel..

En général, ce qui déclenche le «burn-out», c'est un stress intense, une charge de travail importante associée à un manque de moyens, qui va de fait empêcher de réaliser des tâches correctement, ainsi qu'un mauvais équilibre vie privée/vie professionnelle.

### QUELS SONT LES SYMPTOMES ?

Certains signes bien spécifiques au burn-out peuvent vous alerter ou même votre entourage; **ces signes vont permettre de différencier cet état d'une simple baisse de moral.**

Tout d'abord, il faut savoir qu'**un coup de blues est temporaire et va se résoudre assez facilement, le burn-out lui, est une accumulation de stress chronique et de tensions qui vont finir par user l'organisme.** Voici donc les signes qui ne trompent pas :

- ▶ Etat de stress et d'alerte permanent et cela même lorsque la situation ne le justifie pas
- ▶ Maux de ventre ou de dos persistants
- ▶ Insomnies
- ▶ Dépression
- ▶ Idées noires
- ▶ Crises d'angoisse ou attaques de panique



Chez certaines personnes ces symptômes sont volontairement ignorés, ou sont mis sur le compte de la fatigue ou du stress jusqu'au moment où on ne parvient plus à se rendre sur son lieu de travail. La simple idée de s'y rendre provoque une crise d'angoisse.



### PRÉVENIR LE BURN-OUT

Il est possible d'éviter le burn-out en agissant sur plusieurs plans.

- ▶ Tout d'abord, il faut essayer d'augmenter sa résistance au stress en relativisant au maximum, en effet toutes les situations du quotidien ne méritent pas que l'on se mette dans tous nos états.
- ▶ Pratiquer un sport pour se défouler (course à pied, vélo etc...) et un autre pour se détendre (yoga, pilates...)
- ▶ On pense à s'investir dans sa vie privée, en n'oubliant pas que l'on travaille pour vivre et non l'inverse.
- ▶ Au boulot on fait autant que possible des points réguliers avec sa ou son chef pour mettre à plat les difficultés et en discuter en toute sérénité.

### UNE ALIMENTATION ADAPTÉE

Lorsque l'on est en surmenage, il est aussi important d'avoir une alimentation équilibrée qui va avoir un impact sur votre humeur et votre niveau d'énergie. Se nourrir avec des bons aliments va aider votre organisme à mieux gérer la pression.

Voici donc quelques recommandations...

- ▶ Il est recommandé d'éviter les aliments transformés, les glucides et la caféine.
- ▶ Les aliments sains et frais notamment les légumes, les fruits, les céréales complètes, les protéines maigres comme le poulet, le poisson, les oeufs ainsi que les produits laitiers sont plus que préconisés.
- ▶ N'hésitez pas à consommer des aliments riches en vitamine C, légumes verts, agrumes, kiwis et fruits rouges par exemple. La vitamine C réduit le niveau de cortisol.
- ▶ Consommez aussi du magnésium, que l'on retrouve dans les légumes verts, les noix, les graines, les légumes et céréales complètes. Le magnésium est essentiel à la production d'énergie et peut avoir un effet apaisant...

### COMMENT S'EN SORTIR ?

Malheureusement parfois, il est trop tard et nous voilà happés par la spirale du «burn-out», **il faut donc vite réagir et consulter rapidement un médecin.** Afin de sortir la tête de l'eau, il est nécessaire de se reposer dans sa famille, loin du boulot et ne pas hésiter à consulter un psychologue.

**C'est le moment de faire le point et de sortir, de faire du sport, de cuisiner, de se reposer et surtout de prendre du temps pour soi.**

Pour se reconstruire, il est essentiel de changer ce qui ne va pas ! S'il s'agit d'un travail qui ne convient plus, et bien si vous êtes prêt à le faire il ne faut pas hésiter à trouver un autre emploi ou envisager une reconversion professionnelle.



# K'FÉ QUOI : DEMANDEZ LE PROGRAMME POUR CE MOIS DE NOVEMBRE !



## FORCALQUIER

Entre journée en famille, scène ouverte, spectacles hors les murs, le K'Fé Quoi vous a concocté un programme riche pour ce mois de novembre. Découvrez le vite et notez les dates dans vos agendas...

### ► SAMEDI 11 NOVEMBRE - 20 H

#### -BAT- + SOCIAL DANCE

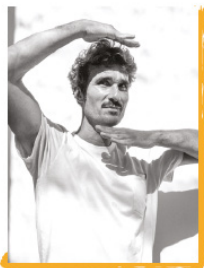
[chanson Electro Acoustique /Pop]

**-bat-** compose ses chansons dans une langue française affûtée et percutante. S'accompagnant d'accordéon, synthés et machines, il offre une performance ardente et généreuse. Avec sa pop mutante et débridée, **Social Dance** attise l'orage sans états d'âme.

Par ses mélodies entêtantes et ses rythmes frénétiques, le groupe crée une communion agitée, véritable euphorie électrisante et libératrice.

Lauréat Quart2Tour 2023

Tarif 6/10/13 euros



© Laurent Parientti



© Grenade Club

### ► SAMEDI 18 NOVEMBRE - 20 H

#### SOIRÉE DISCO

[chanson Electro Acoustique /Pop]

La 1<sup>ère</sup> fut un flagrant succès : tempête de paillettes et embrasement du dance floor ! Le K'fé Quoi relève le défi et va toujours plus loin, toujours plus haut... Au programme de cette folle soirée : le célèbre jeu « Shabadabada » pour chanter en famille ou entre ami·es, un·e super DJ et ses plus belles perles Soul Funk et Disco mais aussi LE concours de danse costumé - à l'applaudimètre. Stayin' Alive !

Participation libre



© DR



© denismeloccaro.com



© Tijana Pakic

### ► JEUDI 23 NOVEMBRE - 20 H

#### VLADIMIR SPOUTNIK + LA CARAVANE PASSE

[Balkan DJ Set / Gypsy Rock]

Bienvenue dans cette Spoutnik Party ! Venez guincher aux sons chaleureux et métissés des Balkans de nos imaginaires ! Une invitation délirante au voyage... Chez La Caravane Passe, le point de vue est toujours celui du voyageur. Des musiques des Est et des Sud de l'Europe, en français, anglais, espagnol, catalan et quelques autres langues, on cavale depuis 20 ans avec eux sur les routes du partage.

Tarif 6/15/18 euros

### SORTIE DE RÉSIDENCE

### ► VENDREDI 1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE - 20 H

#### RESTRICTED EVENT PART.3

[Rap Hip-Hop]

Retrouvez l'événement hip-hop du département au K'fé Quoi ! Au programme ?

José : chante en espagnol pour une ambiance muy caliente / Rayanne : un rap mélancolique, chargé d'émotion / Takeo : son rap éclectique plaira aux jeunes et aux anciens / Maze : speaker de la soirée, il nous livrera son dernier projet de l'année.

Soirée organisée par Lez'arts & Co

Tarif 6/12/15 euros



© DR

### ► SAMEDI 2 DÉCEMBRE - 14 H30 - 23H

**SAM'KIFF** : Le temps fort des familles en musique, lectures, jeux... ensemble, tous les 1<sup>er</sup> samedis du mois !

#### COIN LECTURE & COIN JEUX

dès 14h30

L'association Croq'Livres propose des livres pour partir en voyage sans quitter le K'Fé Quoi. Les associations Envisages et Ludobrousse proposent des jeux pour petits et grands pour éveiller, jouer, découvrir tous ensemble...

#### BOUM BOUM BOUM ! 16h00

Faites trembler le dancefloor avec l'association Raboul pour laisser s'exprimer son corps sur une playlist de folie...

#### PAUSE GOÛTER ! 17h00

Une pause gourmande bien méritée pour retrouver le calme en papotant autour d'un sirop offert.

#### SCÈNE OUVERTE - 18h00 - 23h00

Musicien·nes amateur·rices, vous êtes convié·es sur la scène du K'fé Quoi ! Avec vos instruments et/ou votre voix, en groupe ou en solo, faites-nous kiffer !

### ATELIER PARENTS/ENFANTS

### ► MERCREDI 22 NOVEMBRE - 10H30

#### ÉVEIL EN MUSIQUE

Manipulation d'instruments et comptines. Cette rencontre se déroulera hors les murs avec l'association Envisages et la Cie du Mirilton. 1<sup>er</sup> étage du gymnase à Banon. Durée 1h, parents/enfants à partir de 6 mois.



LE K'FÉ QUOI  
INFOS ET BILLETTERIE  
[www.le-kfe-quoi.com](http://www.le-kfe-quoi.com)

ZA Les Chalus, Av. des Châlus  
04300 Forcalquier

### MANOSQUE



Mon Home' & Moi, c'est un showroom de 200 m<sup>2</sup> (ex Interior's) en plein centre-ville de Manosque agencé en 3 corners pour mieux vous y retrouver.

- Le linge de maison - Sylvie Thiriez
- Les canapés français - Home Spirit
- L'habillement hommes & femmes - Impact

Toute l'année Mon Home' & moi propose **des prix modérés** sur une sélection de produits. **Rendez-vous en magasin pour repérer la sélection «Mon offre» sur les étiquettes...**

L'équipe est à votre écoute de vos besoins et saura vous proposer un **accueil personnalisé** pour mener à bien votre projet en fonction de **vos envies et de votre budget**.

Vous avez besoin de rideaux sur mesure ? N'hésitez pas à pousser la porte du magasin !

Pour les projets d'aménagement, Mon Home' & Moi offre des possibilités de **règlements jusqu'à 10 fois\*** (\*voir conditions en magasin).

Toujours dans l'optique de répondre à votre demande, **le magasin est ouvert du mardi au samedi de 9h30 à 18h30 sans interruption**. Profitez donc de votre pause déjeuner pour venir découvrir nos offres en magasin !

On pense déjà aux cadeaux de fin d'année... très prochainement l'**Offre 1,2,3** revient en magasin ! N'hésitez pas à passer régulièrement en boutique...

### SYLVIE THIRIEZ : LINGE DE MAISON

Fabricant historique du nord de la France, la marque Sylvie Thiriez vous propose du linge de maison au sens large : **housses de couettes, parures de draps, plaids, coussins** ainsi que des **pyjamas, chemises de nuit, peignoirs....**



### HOME SPIRIT : LE SPÉCIALISTE DES CANAPÉS FRANÇAIS !



Avec une fabrication 100% française, **les canapés sont les produits phares** de l'enseigne.

Venez découvrir en boutique les **différentes qualités et confort** adaptés à vos besoins avec un **large choix de tissus personnalisables**.

En ce moment,

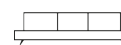
# -20%\*

sur la collection



## HOME SPIRIT

FRANCE



\*Voir conditions en magasin

### IMPACT : VÊTEMENTS HOMMES & FEMMES !



Un nouveau corner pour l'habillement avec **plus d'une vingtaine de marques du S au 2 XL**. Des vêtements originaux produits en majorité par des maisons en Europe. **Confort, Élégance, Solidité et Entretien facile sont nos priorités**. Le conseil en boutique est indispensable pour se sentir bien. **Alors bienvenue pour essayer nos collections Automne Hiver**, les pulls et pantalons chauds vous attendent.





## AGENDA DES EXPOS EN NOVEMBRE

<b>MANE</b>	Eglise Salagon	Exposition "Le champ des possibles" >30/11	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANE</b>	Musée Salagon	Expo "Traces au Prieuré de Salagon"	Journée	☎ 04 92 75 70 50
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Archives dép.	Exposition : Portrait de Haute Provence	...	☎ 04 92 36 75 00
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Promenade	Exposition : Territoire de transhumances	...	☎ 04 92 36 70 70
<b>QUINSON</b>	Musée de Préhistoire	Exposition : Néolithique >10/12/2023	10H-19H	☎ 04 92 74 09 59
<b>ST-ÉTIENNE-LES-O.</b>	Square Elie Pallet	La Nécropole de l'Abadie	...	☎ 04 92 73 02 00
<b>BANON</b>	24 rue de la Fontaine	Expo permanente - Atelier Galerie Arnold Toubeix	...	☎ 04 92 72 96 60
<b>MANE</b>	Prieuré de Salagon	Exposition Jouets retrouvés 15/12/24	...	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANOSQUE</b>	Hôtel Raffin	"Jean Giono les Chemins de l'oeuvre"	...	☎ 04 92 70 54 54
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Le village	Gréoux d'autrefois... >01/01/24	...	☎ 04 92 78 01 08
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Salle des Gardes	Salle des Gardes - novembre >26/11	15H-18H	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANE</b>	Salagon	Oeuvres d'arbres - Bourgades d'insectes >15/12	...	☎ 04 92 75 70 50
<b>FORCALQUIER</b>	Musée Artemisia	Musée Artemisia >1/12/2023	10H-18H	☎ 04 92 72 50 68
<b>QUINSON</b>	Musée de Préhistoire	Exposition IDBL "Nous, Fragment" 15/12	10H-19H	☎ 04 92 74 09 59
<b>MANE</b>	Salagon	Exposition "L'olivier, notre arbre" 15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
<b>BANON</b>	12 Rue des Jardins	Atelier peinture huile et couteaux (démonstration à l'année)	...	☎ 06 77 83 48 75
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Maison A.David-Neel	Mystiques et Magiciens Tibétains > 24/12/2023	10H-18H	☎ 04 92 31 32 38
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	CAIRN	Du Chapeau-vie à la Maison-de-vie >05/11	...	☎ 04 92 31 45 29
<b>MANOSQUE</b>	Fondation Carzou	Exposition permanente "L'Apocalypse" de Carzou	...	☎ 04 92 87 40 49
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Gassendi	Cabinet des pierres >23/12/2023	...	☎ 04 92 31 45 29
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Gassendi	Andy Goldsworthy > 24/12/2023	...	☎ 04 92 31 45 29
<b>BANON</b>	Au tour du Bois	Photos noir et blanc de Nicole Feyman > 31/12	...	☎ 06 33 26 24 98
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Gassendi	Exposition Picasso chez vous 31/12/2023	...	☎ 04 92 31 45 29
<b>BANON</b>	116 rue de l'Indus...	Exposition/Atelier de Tournage d'Art sur Bois	...	☎ 06 33 26 24 98
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	"le mois de la photo"> 30/11/2023	...	☎ 04 92 70 48 20
<b>FORCALQUIER</b>	Office de Tourisme	"Des histoires de marché > 06/01/2024	...	☎ 04 92 70 91 05
<b>ORAISON</b>	Médiathèque	Bestiaire - Exposition Lucy Allard >11/01/2023	...	☎ 04 92 78 70 82
<b>CHAMPTERCIER</b>	5, rue du Pountin	Visite atelier santonnier sur RDV >24/12	...	☎ 04 92 31 43 28

### Nouveau Service

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



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

**PROS & PARTICULIERS**

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

# AGENDA

## LUNDI 30 OCTOBRE

<b>Oraison</b>	Place du Kiosque	Cuisine de rue	18H-21H	☎ 04 92 70 77 77
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre de Congrès	Foire aux Santons >05/11/ 2023	14H-18H	☎ 04 92 78 01 08
<b>VINON S/ VERDON</b>	Salle de l'Alcazar	Collecte de sang sur réservation	15H-19H	☎ ...
<b>PEYRUIS</b>	Salle des Fêtes	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 06 18 17 64 92
<b>MANOSQUE</b>	Ville de Manosque	Manosque Halloween Festival - 2ème édition	...	☎ 04 92 70 34 00

## MARDI 31 OCTOBRE

<b>NIOZELLES</b>	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre de Congrès	Foire aux Santons	14H-18H	☎ 04 92 78 01 08
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Journée festive Halloween	15H-18H	☎ 04 92 70 48 20
<b>MANOSQUE</b>	Centre culturel	Les Parenthèses du (mardi)	18H30-20H	☎ 04 92 70 54 54
<b>PEYRUIS</b>	Rue du Grand Cabaret	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 06 18 17 64 92
<b>MANOSQUE</b>	Ville de Manosque	Manosque Halloween Festival - 2ème édition	...	☎ 04 92 70 34 00
<b>LES MÉES</b>	Salle des fêtes	Bal d'Halloween	19H	☎ ...
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	43, Avenue des Alpes	Conférence "Gérer ses émotions"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
<b>CÉRESTE</b>	Village	Halloween	15H-17H30	☎ ...
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	C. culturel René Char	Rencontres cinématographiques	14H30	☎ 04 92 32 01 74
<b>ALLEMAGNE-EN-P</b>	Salle des fêtes	Soirée Halloween	15H	☎ ...
<b>VOLX</b>	Espace Simone Weil	Tarot ( tous les mardis )	17H30-21H	☎ 06 10 86 18 37

## LES FÊTES SE PRÉPARENT EN BEAUTÉ...

### CALENDRIER DE L'AVENT SOTHYS



~~330 €~~

Offre Trésor des Neiges

95 €

24 produits visage et corps  
dont 2 format vente

### BON CADEAU



Personnalisez  
en ligne votre  
bon cadeau



Scannez-moi pour acheter  
un bon cadeau

### Préparez Noël dès maintenant !

En décembre, institut ouvert  
tous les samedis  
de 9h30 à 18h30 non-stop

Ouvert le dimanche 17  
et 24 décembre



+ DE 100M<sup>2</sup> DÉDIÉS AU SPA | MASSAGES | SOINS DU VISAGE | ESTHETIQUE

Axe Sud - ZI St Joseph - 04100 Manosque | Tél. 04 92 74 99 30 | contact@tresordesneiges.fr

Du lundi au vendredi 9h30 - 18h30 | Le samedi uniquement sur rendez-vous



### MERCREDI NOVEMBRE

<b>RIEZ</b>	Place Emile Bouteuil	Pause café Le Parvis (mercredis et samedis )	10H-12H30	☎ 06 25 11 52 32
<b>LES MÉES</b>	Salle des fêtes	Brocante Vide Greniers	Journée	☎ 06 72 54 97 57
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre de Congrès	Foire aux Santons	14H-18H	☎ 04 92 78 01 08
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Noisettes, à la recherche de la planète idéale	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69

### JEUDI NOVEMBRE

<b>ESTOUBLON</b>	...	Visite commentée du Vieux Moulin	16H - 18H	☎ 04 92 34 44 60
<b>VOLX</b>	Espace Simone Weil	Tarot ( tous les jeudis )	19H-22H30	☎ 06 10 86 18 37
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre de Congrès	Foire aux Santons	14H-18H	☎ 04 92 78 01 08
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleuët	Histoires d'automne pour les enfants	16H-17H	☎ 04 92 73 25 85
<b>ORAISON</b>	Grande salle du Château	Mois du festival Documentaire	18H-20H	☎ 04 92 78 70 82
<b>VALENSOLE</b>	Salle de la gratuiterie	Cafe fils et couture	14H-17H	☎ 06 72 00 02 33



# MON HOME' *et moi*

Showroom 200m<sup>2</sup> > ex Interior's

# -20%\*

sur la collection



## HOME SPIRIT



\*Voir conditions en magasin

**MON HOME'**  
*et moi*

18 Avenue Jean Giono - 04100 Manosque  
Tél. 04 92 87 66 68 - interiors.manosque@gmail.com  
De 9h30 à 18h30 du mardi au samedi



Suivez-moi  
sur mon site internet

▼  
mhm-manosque.fr



### VENDREDI 3 NOVEMBRE

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Le Richelme	Atelier Scrabble ( les vendredis > 30/11/2023)	15H-17H	☎ 04 92 36 64 00
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre de Congrès	Foire aux Santons	14H-18H	☎ 04 92 78 01 08
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	LUMEN	Ateliers basics usages numériques	10H-12H	☎ 04 92 30 87 17
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	43, Av des Alpes	Conférence "Bien communiquer"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
<b>VALENSOLE</b>	Salle Tardieu	Rencontres culturelles de Valensole	18H30	☎ 06 27 63 02 67

### SAMEDI 4 NOVEMBRE

<b>ORAISON</b>	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>L'ESCALE</b>	Salle des Fêtes	Brocante V.greniers, Bourse Plantes...	Journée	☎ 06 72 54 97 57
<b>SAINTE TULLE</b>	Z A Les B. Blanches	Stages Soirée SBK - Concert 21h30 Alberto Pollan	17H - 02H	☎ 06 86 92 21 51
<b>RIEZ</b>	Salle Magliano Alfieri	Théâtre: Mlle Lise / " Quel temps il fait dehors"	17H30	☎ 06 12 97 50 89

**CASINO**  
GRÉOUX | LES BAINS

**Du 03 au 25  
novembre 2023**

Exclusivité  
PLAYERS PLUS

## La grande tombola Partouche

Une voiture à gagner et plein d'autres  
cadeaux !

50 1973 2023  
PARTOUCHE

Casino

Restaurant

Événements

**PARTOUCHE**

Opération soumise à conditions et exclusivement réservée aux clients détenteurs de la carte de fidélité Players Plus. La création d'une carte de fidélité Players Plus sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité est gratuite et sans engagement et implique l'acceptation des conditions applicables au programme. SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS, SAS, 82,500 €, Villa les Jarras - Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, 411 543 937 RCS MANOSQUE

18+



### SAMEDI 4 NOVEMBRE (suite)

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre de Congrès	Foire aux Santons	14H-18H	☎ 04 92 78 01 08
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Noisettes, à la recherche de la planète idéale	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
<b>MOUSTIERS</b>	Chez Mathilde & Jean	26ème Festival Itinérant de Théâtre à Domicile	19H	☎ 07 81 52 05 74
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Complexe aquatique	Atelier Bollywood	15H30-16H30	☎ 04 92 31 51 80
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Zone St-Christophe	Atelier réparation	...	☎ 06 35 58 28 34
<b>MANOSQUE</b>	Centre Jean Giono	Rencontre autour de l'histoire de l'art	14H30-16H	☎ 04 92 70 54 54
<b>Oraison</b>	Salle du château	Conférence "Oraison au 18e siècle"	15H	☎ 04 92 78 77 18
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Les histoires du 1er	10H30	☎ 04 92 70 48 20
<b>VALENSOLE</b>	Salle de cinéma	Les rencontres culturelles de Valensole	17H	☎ 06 86 47 13 12
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Nuit de l'Automne	18H	☎ 06 37 88 71 70
<b>MANOSQUE</b>	La Capsule	Restricted event part 2 [rap]	21H	☎ 04 92 72 19 70
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'fé Quoi !	Sam'Kiff + Scène ouverte	14H30-23H	☎ ...
<b>Oraison</b>	Salle de l'Eden	Soirée Cabaret	19H-1H	☎ 06 35 50 02 98
<b>LA PALUD-SUR-V</b>	Le Château	Théâtre - L'Automne des Villageois	...	☎ 06 02 17 74 95
<b>ESPARRON V.</b>	Salle des Fêtes	Spectacle poésie danse : ARS MORIENDI	18H30-19H30	☎ 06 08 45 19 12

### DIMANCHE 5 NOVEMBRE

<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Pl. de la résistance	Brocante vide greniers. Et Super DEBAL'	Journée	☎ 06 72 54 97 57
<b>PIERREVERT</b>	Salle de la Frache	Jazz à la Frache	17H-19H	☎ 06 31 65 14 80
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre de Congrès	Foire aux Santons	14H-18H	☎ 04 92 78 01 08
<b>MALLEMOISSON</b>	Terrain de Football	3ème Trail des Cathelières	8H-13H	☎ ...
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Bal de l'automne	11H-19H	☎ 06 37 88 71 70
<b>PUIMOISSON</b>	Eglise Saint Michel	Concert Chœur Départemental	17H	☎ 06 83 20 45 91
<b>RIEZ</b>	Salle Magliano Alfieri	Festival "Femme à propos" Pièces de théâtre	15H30-19H30	☎ 06 12 97 50 89
<b>MANE</b>	Salagon	Le Mois du Doc à Salagon	15H-18H	☎ 04 92 75 70 50
<b>Oraison</b>	Ville	Salon des créateurs	10H-17H30	☎ 07 86 41 56 10
<b>ESPARRON-DE-V</b>	Corniche des Aires	Vide-greniers 2023	Journée	☎ 06 99 37 26 06
<b>CORBIÈRES</b>	Salle Multi Activité	Loto association 'L'Oustaou Per Touti»	15H	☎ ...

### LUNDI 6 NOVEMBRE

<b>L'ESCALE</b>	Salle du Foyer	Atelier senior	13H30-16H30	☎ 04 92 64 19 35
<b>FORCALQUIER</b>	Salle Bonne Fontaine	Collecte de sang sur réservation	08H-12H30	☎ 06 01 91 85 52

### MARDI 7 NOVEMBRE

<b>NIOZELLES</b>	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
<b>VALENSOLE</b>	Ctre du village	Découverte des sources de Valensole et histoire	17H -19H	☎ 04 92 71 19 41
<b>ESTOUBLON</b>	...	Visite commentée du Vieux Moulin	16H - 18H	☎ 04 92 34 44 60
<b>PIERREVERT</b>	Salle Frache	Atelier de dessin "modèle vivant"	14H-16H	☎ 06 34 26 83 92
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	En attendant Les Escapades #1 - Concert	19H	☎ 04 92 64 27 34
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	43, Av des Alpes	Conférence "Sortir des relations toxiques"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05

### MERCREDI 8 NOVEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	La Petite Marmitte	The Yellbaws [brass band rock'n roll]	12H-13H30	☎ 04 92 72 19 70
-----------------	--------------------	---------------------------------------	-----------	------------------

### JEUDI 9 NOVEMBRE

<b>ESTOUBLON</b>	...	Visite commentée du Vieux Moulin	16H - 18H	☎ 04 92 34 44 60
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Ctre C René Char	Concert : Trio Atypique	...	☎ 04 92 30 87 10
<b>VALENSOLE</b>	Salle de la gratuiterie	Cafe fils et couture	14H-17H	☎ 06 72 00 02 33

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

**AUTOSUR**  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

**DES PONCHES**  
Tél. 04 9275 94 07

266, rue des Ponches  
(à côté de Hertz) MANOSQUE

**RIEZ**  
Tél. 04 9279 13 74

33 allées Louis Gardiol  
(derrière la pharmacie) RIEZ

Vous  
OFFRE

10€

sur votre contrôle technique

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

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

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

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK 





### VENDREDI 10 NOVEMBRE

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	LUMEN	Ateliers basics usages numériques	10H-12H	☎ 04 92 30 87 17
<b>Oraison</b>	Salle de l'Eden	Cinéma	18H30-23H30	☎ 09 63 04 56 52
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Club des lecteurs : Colette	17H	☎ 04 92 70 48 20
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	43, Av des Alpes	Conf: "Comprendre les facettes de l'identité"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	Gazon Maudit	20H30-21H50	☎ 04 92 70 35 21
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Ctre C. René Char	Spectacle de chant : Claire Schneider	20H30-22H	☎ 04 92 30 87 10
<b>ST-ÉTIENNE-LES-O</b>	Auditorium	Théâtre "Un air de famille"	20H30-22H	☎ 06 10 64 67 79
<b>VALENSOLE</b>	...	Projection/débat : "Être et Devenir"	19H	☎ 06 88 95 00 95
<b>MANE</b>	Collines de Provence	Grande Braderie jusqu'au 12 novembre	10h30 - 18h30	☎ 04 92 76 57 62

### SAMEDI 11 NOVEMBRE

<b>Oraison</b>	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>VOLX</b>	Espace Simone Veil	Tournoi de Tarot	13H30-19H30	☎ 06 14 74 24 11
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'fé Quoi !	-BAT- + Social Dance	20H	☎ ...
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Espace José Escanez	La nuit des arts martiaux	18H	☎ 06 03 56 07 33
<b>LURS</b>	L'Osons Jazz Club	P. Petrucciani/N. Blanc Réunion "Este Mundo"	21H	☎ 04 92 74 37 01
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Ctre de Congrès	Verdon des collines	8H-15H	☎ 04 92 78 01 08
<b>ST MARTIN BRÔME</b>	Village	Fête de la St Martin > marché artisanal, folklore...	Dès 9H	☎ ...
<b>MANE</b>	Collines de Provence	Grande Braderie jusqu'au 12 novembre	10h30 - 18h30	☎ 04 92 76 57 62



Senteurs & Cosmétiques naturels

## COLLINES DE PROVENCE

### GRANDE BRADERIE

Les 10 - 11 - 12 NOVEMBRE  
A la boutique usine de Mane

Jusqu'à 70% de remise

Ouverture non-stop de 10h30 à 18h30

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

### DIMANCHE 12 NOVEMBRE

<b>CORBIERES</b>	...	Bourse aux jouets	9H-17H	☎ 06 59 33 88 54
<b>VALENSOLE</b>	Avenue de Provence	Balade botanique	10H-16H	☎ 06 03 89 31 96
<b>VILLENEUVE</b>	Salle des fêtes	Thé dansant	14H-18H	☎ 04 86 56 40 43
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Place Péchiney	Brocante Vide Greniers	Journée	☎ 06 68 64 03 15
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Loto	...	☎ 04 92 70 77 77
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Manosco	Super Loto du Lions Club de Manosque	Dès 13h	☎ ...
<b>MANE</b>	Collines de Provence	Grande braderie	10h30-18h30	☎ 04 92 76 57 62
<b>VINON / VERDON</b>	Salle des Fêtes	Boris Vian et les années 50	16H-17H	☎ 06 45 16 91 61

### MARDI 14 NOVEMBRE

<b>NIOZELLES</b>	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
<b>VALENSOLE</b>	Ctre du village	Découverte des sources de Valensole et histoire	17H - 19H	☎ 04 92 71 19 41
<b>ESTOUBLON</b>	...	Visite commentée du Vieux Moulin	16H - 18H	☎ 04 92 34 44 60
<b>PIERREVERT</b>	Salle Frache	Atelier de dessin "modèle vivant"	14H-16H	☎ 06 34 26 83 92
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	43, Avenue des Alpes	Conférence "Cultiver le bonheur"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	La Colle	Lecture : "Les Orties de La Colle"	18H-19H	☎ 06 28 34 56 57
<b>MANOSQUE</b>	6 rue de la Brasserie	Apéro conté en musique	18H-20H	☎ 07 68 57 56 11
<b>BANON</b>	salle de la Bugardière	"Merveilles", de Nadine Walsh	14H-15H	☎ 07 68 57 56 11
<b>MANOSQUE</b>	L'Occitane	Collecte de sang sur réservation	09H-14H	☎ 06 16 26 18 35



**Lions Club  
MANOSQUE**

# SUPER LOTO

**Pouvoir d'achat**

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

**24 Quines (8 tours)**

Quines !  
Super Quines !  
Cartons Pleins !

**A GAGNER !**

**1 séjour de rêve**  
d'une valeur de 2000€

**PLACES LIMITÉES !**

1 iPhone 14

TV grand écran

1 PS5

**12 NOV 2023**

**OUVERTURE À 13H**

DÉBUT LOTO : 14H30

**SALLE OSCO MANOSCO  
À MANOSQUE**

**Caddies de courses**

Bons d'essence





### MERCREDI 15 NOVEMBRE

<b>VALENSOLE</b>	Avenue de Provence	Causerie botanique	18H-20H	☎ 06 03 89 31 96
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	"Aglagla ! Contes sortis du frigo"	16H-16H45	☎ 07 68 57 56 11
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Atelier à la manière : d'Isabelle Simler	16H-18H	☎ 04 92 70 48 20
<b>MANOSQUE</b>	Centre Jean Giono	Atelier Nature et arts plastiques	14H30-16H	☎ 04 92 70 54 54
<b>QUINSON</b>	Salle polyvalente	Contes pour gds froussards et p'tits courageux"	10H-11H	☎ 07 68 57 56 11
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Conférence contée de Nadine Walsh	18H-19H	☎ 04 92 74 10 54
<b>MANOSQUE</b>	6 rue de la Brasserie	"La Petite Lanterne", tour de contes par N. Walsh	14H-14H50	☎ 07 68 57 56 11
<b>FORCALQUIER</b>	Librairie la Carline	Lecture et dédicaces avec Rébecca Dautremer	17H30	☎ 04 92 75 01 25
<b>FORCALQUIER</b>	Médiathèque	l'Heure du conte	10H-11H30	☎ 04 92 75 72 41
<b>DIGNE LES BAINS</b>	Mairie	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 06 61 93 04 30

**La magie du village de Noël...**

**OUVERT LE DIMANCHE**

**ROBIN JARDINS BOTANIC MANOSQUE**  
+ DE 400 M<sup>2</sup> DE CHALETs DÉCORÉS PAR AMBIANCE

Grand choix de sapins artificiels, décorations du sapin, crèches, santons, éclairages et animations. Tables de fêtes et décoration de la maison.

**Robin Jardins botanic® à MANOSQUE**  
Route de Volx - Rond-point magasin Leclerc - 04 92 700 000  
Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 19h  
Le samedi en continu de 9h à 19h  
Ouvert le dimanche de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h30

**Robin Jardins botanic® à SISTERON**  
Parc d'activités Val de Durance - 04 92 61 18 72  
Ouvert du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h  
Ouvert le dimanche de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h

**JARDINERIE ANIMALERIE DECO ALIMENTATION BIO**

**botanic®**

### JEUDI NOVEMBRE

<b>ESTOUBLON</b>	...	Visite commentée du Vieux Moulin	16H - 18H	☎ 04 92 34 44 60
<b>VILLENEUVE</b>	Salle Jean Jaurès	Atelier d'écriture animé par Michel Boutet	13H30-17H30	☎ 04 92 78 42 31
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Et le cœur fume encore	20H30-22H30	☎ 04 92 64 27 34
<b>FORCALQUIER</b>	Librairie La Carlène	Lecture et échanges avec Sadou Czapka	18H30	☎ 04 92 75 01 25
<b>MANOSQUE</b>	Petite salle Jean le Bleu	Madam Waits [jazz]	19H-20H30	☎ 04 92 72 19 70
<b>VALENSOLE</b>	Salle de la gratuiterie	Cafe fils et couture	14H-17H	☎ 06 72 00 02 33
<b>VILLENEUVE</b>	Salle des Fêtes	"Barbouillot d'pain sec" par Michel Boutet	20H30	☎ ...

## HOME SCHMIDT HOME

DES ESPACES DE VIE POUR TOUTE LA MAISON



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

SCHMIDT  
273 avenue du 1<sup>er</sup> Mai - 04100 Manosque  
Tél. 06 67 06 83 90  
[www.homedesign.schmidt](http://www.homedesign.schmidt)



JUSQU'AU 30 NOVEMBRE

# NOËL AVANT NOËL



## VENDREDI 17 NOVEMBRE

<b>ROUMOULES</b>	Place de la blachette	Conte théâtral repas indien	18H30-23H	☎ 06 98 19 45 96
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	LUMEN	Ateliers basics usages numériques	10H-12H	☎ 04 92 30 87 17
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'fé Quoi !	"Arcanes. Contes merveilleux", par Nadine Walsh	20H30-21H30	☎ 07 68 57 56 11
<b>MANOSQUE</b>	La Petite Marmite	goûter conté avec C.Delpeyroux & Michel Boutet	16H-17H	☎ 04 92 74 38 34
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Concert : Les Fatals Picards	20H30	☎ 04 92 30 87 10
<b>ROUMOULES</b>	Salle des Fêtes	Conte théâtral	18H30	☎ 07 67 71 31 47
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Théâtre : In Vino Veritas	18H	☎ 06 98 61 27 15
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Théâtre : Les menteurs	20H	☎ 06 98 61 27 15

## SAMEDI 18 NOVEMBRE

<b>ORAISON</b>	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>MANOSQUE</b>	MJC	Repair Café Manosque	14H-17H	☎ ...
<b>VALENSOLE</b>	Salle de cinéma	Les rencontres culturelles de Valensole	17H	☎ 06 86 47 13 12
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Café graines	15H-17H	☎ 04 92 70 48 20
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Concert Ste Cécile	15H	☎ 04 92 78 78 53

**CASINO**  
GRÉOUX | LES BAINS

**Du 03 au 25**  
**novembre 2023**

Exclusivité  
LAYERS PLUS

## La grande tombola Partouche

Voyage à Las Vegas, 1 an de jeu, Sac de luxe, Playstation 5, Cartes cadeau

50 1973 2023  
PARTOUCHE

Casino

Restaurant

Événements

**PARTOUCHE**

Opération soumise à conditions et exclusivement réservée aux clients détenteurs de la carte de fidélité Players Plus. La création d'une carte de fidélité Players Plus, sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité est gratuite et sans engagement, et implique l'acceptation des conditions applicables au programme SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS, SAS, 82 500 €, Villa les Jarras - Avenue des Thermes 04900 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)

LE GOUVERNEMENT

## SAMEDI 18 NOVEMBRE (suite)

<b>VOLX</b>	Salle des fêtes	"Des fois l'amour, ça se passe comme ça"	20H30-21H30	☎ 04 92 70 18 04
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Festival de la Lorgnette - théâtre amateur	18H-20H	☎ 06 98 61 27 15
<b>LA BRILLANNE</b>	Salle de l'école	"Givrés", solo de conte et violon, par Anne Grigis	10H-10H50	☎ 06 22 83 51 10
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre de Congres	Le grand bouillon, festival de soupes	8H30-21H	☎ 04 92 78 01 08
<b>CHAMPTERCIER</b>	VOLPES Patrick	Noël Magique 2023 > 23/12/2023	15H-18H	☎ 04 92 31 43 28
<b>MANOSQUE</b>	Centre Jean Giono	Rencontre et échanges	14H30-16H	☎ 04 92 70 54 54
<b>SISTERON</b>	Salle de l'Alcazar	Soirée dansante	21H	☎ 06 83 73 84 02
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'fé Quoi !	Soirée Disco	20H	☎ ...
<b>ESPARRON-DE-V</b>	Salle polyvalente	Spectacle : "Merveilles", par Nadine Walsh	16H-17H	☎ 04 92 87 04 65
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Salle de Gaubert	Stage de chant	9H-17H	☎ 06 67 52 36 15
<b>MANOSQUE</b>	Th. Jean Le Bleu	Spectacle de l'Adis > danse	20H30	☎ ...
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Stage de clown enfants > Sur résa	10H	☎ 06 98 61 27 15
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Théâtre > El Secreto de la Vida	14H	☎ 06 98 61 27 15
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Théâtre > La Perruche	16H	☎ 06 98 61 27 15
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Théâtre > Tous nos voeux de bonheur	18H	☎ 06 98 61 27 15
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Théâtre > Paranoïa performatoria	20H30	☎ 06 98 61 27 15



Une formation de qualité,  
des formateurs à l'écoute  
et capables de s'adapter  
à mon niveau ?

### AVANTAGES

- + Maintien de la rémunération
- + Coût de la formation prise en charge
- + Formation pendant le temps de travail

TOUS NIVEAUX !  
LES DÉBUTANTS SONT  
LES BIENVENUS !



adfformation.fr



## CALENDRIER DES FORMATIONS

- ✚ TUTEUR EN ENTREPRISE  
10 novembre 2023  
7 heures
- ✚ LES FONDAMENTAUX DU GRAPHISME  
16 et 17 novembre 2023  
14 heures
- ✚ RÉSEAUX SOCIAUX À USAGE PRO  
29 et 30 novembre 2023  
14 heures
- ✚ GESTION DU STRESS  
24 novembre et 1 décembre 2023  
14 heures
- ✚ IN DESIGN INITIATION  
23, 24 et 25 avril 2024  
21 heures
- ✚ MANAGER EFFICACEMENT  
7 et 14 décembre 2023  
14 heures



## DIMANCHE 19 NOVEMBRE

<b>LES MÉES</b>	Les Méés	Après-midi dansante	15H-19H	☎ 04 92 34 03 41
<b>ORAISON</b>	Places du centre ville	Vide grenier	Journée	☎ 06 59 69 35 09
<b>BANON</b>	place de la fontaine	Vide-grenier, Brocante	Journée	☎ 06 79 83 12 55
<b>DRAIX</b>	...	Fête de la poire Sartheau blanche	9H-17H	☎ 06 62 87 48 93
<b>MONTFURON</b>	Place de la Mairie	Marché d'Avant-Noël	Journée	☎ 04 92 76 41 65
<b>PIERREVERT</b>	Salle Frache	Atelier de dessin « Modèle vivant »	14H-16H	☎ 06 34 26 83 92
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Théâtre > Targédies	14H30	☎ 06 98 61 27 15
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Théâtre > Le système Ribadier	14H	☎ 06 98 61 27 15
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre de Congres	Le grand bouillon, festival de soupes	10H30-13H30	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANOSQUE</b>	Parc de la Rochette	9 ème Trail des collines de Giono	...	☎ 06 25 16 36 61
<b>VOLX</b>	Salle des fêtes	"Les Dimanches du conte"	17H-18H15	☎ 04 92 70 18 04
<b>MONTFURON</b>	Église	Crèche de Montfuron >02/02/2023	...	☎ 04 92 76 41 65
<b>FORCALQUIER</b>	Esp. Bonne Fontaine	Concert De Ste Cecile	16H-17H30	☎ 07 81 36 48 08

## LUNDI 20 NOVEMBRE

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Centre C René Char	Renc. cinéma: histoire(s) d'un regard 24/11/2023	...	☎ 04 92 32 01 74
------------------------	--------------------	--	-----	------------------

## MARDI 21 NOVEMBRE

<b>NIOZELLES</b>	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	43, Avenue des Alpes	Conférence "Gérer ses émotions"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
<b>SISTERON</b>	Mairie	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 06 33 39 74 34

## MERCREDI 22 NOVEMBRE

<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
<b>BANON</b>	Gymnase	Atelier éveil sur réservation au K'Fé Quoi	10H30	☎ ...

Retrouvez l'horoscope de THIERRY VALANCE

Consultation  
par téléphone

06 01 26 65 40

de magazine

REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE



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

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

## JEUDI 23 NOVEMBRE

<b>ESTOUBLON</b>	...	Visite commentée du Vieux Moulin	16H - 18H	☎ 04 92 34 44 60
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Double soirée cirque théâtre	19H-20H30	☎ 04 92 64 27 34
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'fé Quoi !	Vladimir Spoutnik + La Caravane passe	20H	☎ ...
<b>VALENSOLE</b>	Salle de la gratuiterie	Cafe fils et couture	14H-17H	☎ 06 72 00 02 33
<b>VALENSOLE</b>	Place Frédéric Mistral	Collecte de sang sur réservation	8H30-12H30	☎ 06 07 23 21 82

## VENDREDI 24 NOVEMBRE

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	43, Av des Alpes	Conférence "Bien communiquer"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Clin. Inicea Le Verdon	Marché de Noël - Clinique Inicea Le Verdon	journée	☎ 04 92 70 52 00
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	LUMEN	Ateliers basics usages numériques	10H-12H	☎ 04 92 30 87 17
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	Giroud & Stotz - Classe !	20H30-21H50	☎ 04 92 70 35 21
<b>FORCALQUIER</b>	Salle Pierre Michel	L'école de la vie	18H30	☎ 07 67 23 84 92
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Mois du film documentaire	17H	☎ 04 92 70 48 20
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Salle Perchot	Soirée Jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	École du Sous Sol	Soirée SBKR	21H-0H30	☎ 04 92 31 51 80
<b>MANOSQUE</b>	Salle des Tilleuls	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 06 13 42 26 10
<b>SISTERON</b>	Rue des Combes	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 06 33 39 74 34
<b>VOLX</b>	Salle des Fêtes	Concert : Meufs in Volx > gratuit	19H30	☎ ...

## SAMEDI 25 NOVEMBRE

<b>ORAISON</b>	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>VALENSOLE</b>	Site de compostage	Café Compost	10H-12H	☎ 06 62 49 74 15
<b>CHAMPTERCIER</b>	...	40e Foire aux Santons > 3/12/2023	...	☎ 06 71 97 24 08
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Complexe aquatique	Atelier Tzigane	15H-16H30	☎ 04 92 31 51 80
<b>LURS</b>	L'Osons Jazz Club	Edward Perraud trio "Hors Temps"	21H	☎ 04 92 74 37 01
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre de Congrès	Les trésors de la chanson française !	15H-16H30	☎ 04 92 78 01 08

LES SOIRÉES DE  
**L'ÉTOILE** 10<sup>ème</sup> Edition  
2023

**GRÉOUX-LES-BAINS**  
CENTRE DE CONGRÈS

**SAMEDI 25 NOVEMBRE**  
À 15H00

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

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

**VENTE EN LIGNE :**  
durance-luberon-verdon.com

**ICI**  
et nulle part ailleurs !



*Les trésors  
de la chanson  
française !*

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

Destination  
**HAUTE-PROVENCE**  
DURANCE LUBERON VERDON

**PLV AGGLO**  
Communauté de Communes

**irrésistible**  
ALPES DE HAUTE PROVENCE

**PROVENCE**  
Maison de la Région

**CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL**  
AGP Luberon-Verdon pour votre santé

**CASINO**  
GRÉOUX-LES-BAINS  
Avenue de l'Étoile et de l'Éclaircie

**bleu**  
Provence

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



### SAMEDI 25 NOVEMBRE (suite)

<b>PEYRUIS</b>	Place Joseph Fauchier	Marché de Noël	10H-19H	☎ 06 22 16 70 66
<b>L'ESCALE</b>	Centre du village	Marché de Noël	10H-17H	☎ 06 44 72 04 10
<b>MANOSQUE</b>	La Capsule	Opium du peuple + Little vicious monkeys	21H-0H30	☎ 04 92 72 19 70
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Centre C René Char	Théâtre : Une vie de pianiste	20H30-22H	☎ 04 92 30 87 10

### DIMANCHE 26 NOVEMBRE

<b>SAINTE-TULLE</b>	Av de la République	Marché D'avant Noël	Journée	☎ ...
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Super loto de Noël	13H30-19H	☎ 06 16 50 19 20
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Chicago Blues Festival Tour 2023	16H30-19H30	☎ 06 88 08 40 42
<b>CÉRESTE</b>	...	Sortie buissonnière	9H-13H	☎ 04 90 04 42 00
<b>PIERREVERT</b>	Salle de la Frache	Jazz au caveau de la Frache de Pierrevert	17H30-19H	☎ 06 82 01 50 64
<b>VALENSOLE</b>	Ancienne école	Grande Gratuiterie de la Voï	10H-15H	☎ 06 03 89 31 96

### MARDI 28 NOVEMBRE

<b>NIOZELLES</b>	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
<b>PIERREVERT</b>	Salle Frache	Atelier de dessin « Modèle vivant »	14H-16H	☎ 06 34 26 83 92
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	43, Av des Alpes	Conférence "Sortir des relations toxiques"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
<b>MANOSQUE</b>	Centre culturel	Les Parenthèses du (mardi)	18H30-20H	☎ 04 92 70 54 54
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Maldonne - danse	20H30-21H30	☎ 04 92 64 27 34
<b>DIGNE LES BAINS</b>	IUT	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 06 61 93 04 30

## 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.

## MERCREDI 29 NOVEMBRE

<b>FORCALQUIER</b>	Salle Pierre Michel	Conférence : Le monument aux morts	18H-19H30	☎ 06 62 61 89 27
<b>ST-ÉTIENNE-LES-O</b>	Bibliothèque	l'Heure du conte	10H-11H30	☎ 04 92 74 38 97
<b>SAINTE-TULLE</b>	Eco Campus	Journée de la découverte des métiers	10H-17H	☎ 04 92 30 80 80

## JEUDI 30 NOVEMBRE

<b>VALENSOLE</b>	Salle de la gratuiterie	Cafe fils et couture	14H-17H	☎ 06 72 00 02 33
<b>AIGLUN</b>	Avenue Dr JOUVE	Collecte de sang sur réservation	8H-13H	☎ 06 77 16 45 58

## VENDREDI 1 DECEMBRE

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	LUMEN	Ateliers basics usages numériques	10H-12H	☎ 04 92 30 87 17
<b>Oraison</b>	Salle de l'Eden	Cinéma	18H30-23H	☎ 09 63 04 56 52
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	43, Av des Alpes	Conf: "Comprendre les facettes de l'identité"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Centre c René Char	Concert : Marion Roch	20H30-22H	☎ 04 92 30 87 10
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Les pochettes-surprise sous le sapin >30/12/2023	...	☎ 04 92 70 48 20
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'fé Quoi !	Restricted Event Part.3	20H	☎ ...

## SAMEDI 2 DECEMBRE

<b>Oraison</b>	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>LES MÉES</b>	salle des fêtes	Brocante, vide greniers, marché de Noël	Journée	☎ 06 72 54 97 57
<b>MANOSQUE</b>	MJC	Repair Café Manosque	14H-17H	☎ ...
<b>FORCALQUIER</b>	Chapelle	Ronde des Crèches > 02/02/2024	Journée	☎ 06 07 70 52 64
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Noisettes, à la recherche de la planète idéale	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Complexe aquatique	Atelier Bollywood	15H30-16H30	☎ 04 92 31 51 80
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Atelier "Pochettes surprises"	14H-16H	☎ 04 92 70 48 20
<b>MANOSQUE</b>	La Capsule	Diabloson + Paolo Sarica [salsa]	19H-20H30	☎ 04 92 72 19 70
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Les histoires du 1er	10H30	☎ 04 92 70 48 20
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'fé Quoi !	Sam'Kiff + Scène ouverte	14H30-23H	☎ ...
<b>RIEZ</b>	Salle Magliano Alfieri	Théâtre à Riez	18H	☎ 06 12 97 50 89
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Manosco	Salon Arts et Gourmandises	10H - 19H	☎ 04 92 30 90 95

## DIMANCHE 3 DECEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Manosco	Salon Arts et Gourmandises	10H - 19H	☎ 04 92 30 90 95
<b>VOLX</b>	Foyer Rural Volx	Grand marché de Noël Volxien	Journée	☎ ...
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Place Général De Gaulle	Fête de l'âne gris de Provence	Journée	☎ 4 92 36 62 62



# UN BON DÉBUT DE SAISON POUR LES ATHLÈTES DE L'EPM ATHLETISME



L'entame de saison pour les athlètes de l'EPM Athlétisme présage de belles performances pour la suite. Petit point sur ce qui s'est passé en octobre pour le club et surtout les athlètes.

## MANOSQUE

### LA FOULÉE TULLESAINE

Dans le cadre d'Octobre Rose, les athlètes de Manosque se sont rendus en voisins, à Ste Tulle pour participer à la Foulée Tullésaine. Et bien le moins que l'on puisse dire, c'est que les athlètes de Manosque se sont une nouvelle fois illustrés et ont su démontrer leurs talents ainsi que la qualité de leurs entraînements. Encore une fois les athlètes sont montés sur le podium pour cette 2<sup>e</sup> et belle édition de la Foulée Tullésaine.

C'est une belle dynamique qui est installée au club depuis quelques années maintenant...



A l'occasion de la Foulée Tullésaine, les jeunes juges ainsi que les juges de l'EPM Athlétisme ont officié toute la matinée pour la course organisée à l'occasion d'Octobre Rose. Bravo à tous et toutes !

### CROSS DES VANNADES LE 5 NOVEMBRE

Le dimanche 5 novembre, l'EP Manosque Athlétisme organise le 9eme Cross des Vannades qui rencontre à chaque éditions un vif succès. Deux boucles sont prévues au programme pour les athlètes. Une petite de 980 m et la plus grande d'une distance de 1980 m sera parcourue jusqu'à 4 fois selon les catégories... C'est à tous les coups encore une belle journée sportive en perspective...



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

EP Manosque ATHLETISME

## 9eme CROSS DE MANOSQUE

Catégorie	Horaire	Distance (m)	Parcours
POF et POM	10h00	980	PB
BEF et BEM	10h30	1980	GB
MIF, MIM et CAF	10h55	3960	2xGB
CAM, JUF et JUM	11h35	3960	2xGB
PAUSE			
ESF et MAF	13h10	5940	3 x GB
ESM et MAM		7920	4 x GB

- Petite boucle (PB) – 980 m
- Grande boucle (GB) – 1980 m

# « TEAM IRRESISTIBLE ALPES DE HAUTE-PROVENCE », DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU SOUTENUS PAR LE DÉPARTEMENT

L'Agence de Développement ainsi que le Département des Alpes de Haute-Provence, mettent dans leur priorité l'accompagnement des sportifs de haut-niveau. Petit focus sur la Team et les objectifs du département en terme de développement sportif.



## DÉPARTEMENT

### LA TEAM IRRESISTIBLE ALPES DE HAUTE-PROVENCE

La team des sportifs soutenue par l'Agence de Développement et le Département des Alpes de Haute Provence ne compte pas moins de **50 sportifs émérites, dont 8 font partis de la «Team VTT Irresistible», qui représentent le département lors de compétitions régionales ou encore nationales ou même internationales.**

Faire partie de cette team est, d'une part faire briller le département en portant haut les couleurs de ce dernier, et d'autre part **être soutenus et accompagnés dans leur progression sportive** pour se hisser sur la plus haute marche. Ce soutien se manifeste par une aide financière qui est attribuée en fonction de la catégorie dans laquelle ils sont inscrits sur les listes ministérielles : Elite, Senior, Releve, Reconversion, Collectifs Nationaux ou Espoir. Pour pouvoir en bénéficier, les sportifs doivent habiter et être licenciés dans les Alpes de Haute-Provence.

### VALORISATION DU SPORT DE HAUT NIVEAU

Entre 2023 et 2026 le Département des Alpes de Haute-Provence met, **plus que jamais l'accent sur la valorisation des sportifs de haut niveau et le sport de haut niveau en général.** Cela passe donc par un accompagnement individuel, pour les athlètes intégrant la team, mais aussi par **la valorisation du sport à haut niveau dans le cadre scolaire** : Championnats de France UNSS notamment. Un réel partenariat souhaite également être mis en place entre le Conseil Départemental 04 et le mouvement sportif en accompagnant au mieux les comités départementaux dans le développement de la pratique, en apportant des aides financières. Les demandes d'aides vont être également facilitées, et autre point important qui va être développé : **créer du réseau avec des journées d'échanges etc...** Enfin toujours pour mieux mettre en avant le sport de haut niveau, **l'objectif est de soutenir les manifestations sportives**, de faire évoluer les équipements sportifs dans les établissements scolaires.



### LA TEAM IRRESISTIBLE ALPES DE HAUTE-PROVENCE, DES ATHLÈTES AUX COULEURS DU DÉPARTEMENT

**irresistible**  
ALPES DE HAUTE PROVENCE

### LES ATHLÈTES DE LA TEAM ET LEUR DISCIPLINE

**Athlétisme** - BANNWARTH Claire  
NEYRET Côme

**Aviron** - BOUCHERI John - *handisport*  
ERARIO Illyès - *handisport*

**Ball Trap** - CARDONA Sacha

**Cyclisme** - DENIER Quentin

**Danse** - GOISSET Charlie

**Equitation** - THEOLISSAT Melody

**Football** - ALBERGANTI Clement  
YACOUBI Amine

**Grosse boule** - DUSSAILLANT Marc

**Judo** - BRENIER Tom - CHINI Chiara  
COLIN Tristan - LAFAY Maelys

**Kick Boxing Muay Thai** - AUBERT Louna

**Moto** - MASCHIO Paolo

**Motocross** - ANGELVIN Mathéo

**Motocyclisme** - FUERI Alexis  
RUBINI Stephen

**Parapente** - RAGOLSKI François

**Rallye** - ESCARTEFIGUE Jules  
FRANCESCHI Mathieu

**Rugby** - NOBLE Tom

**Ski** - CAIRE Alice - FINK Damien - ROUX Tiffany

**Ski cross** - TCHIKNAVORIAN Terence

**Ski freeride** - LAMOUR Benoit

MICHEL Maximilien - WADECK Gorak

**Télémark** - REY Melvyn

**Tennis de Table** - TARDIEU ERSKINE Clémence

**Tir** - CHESNEL Yan

**Triathlon et Cross** - BILAL Adeline - *handisport*

**Vol en planeur** - GRANGERAY Aude  
NAPOLEON Théo

**Vol Libre** - DARROZE Tilo

**VTT** - BATAIL Jules - BATAIL Thomas  
BEDROSSIAN Justin - BORELLA Victor  
GRUET Stéphane - LELIEVRE Manon  
MISSUD David - MONETTI Lucas

**VTT descente** - GUIBAL Thomas

**VTT descente - DH** - LAVERGNE Juliano

**VTT en Cross Country** - DESBIENS Killian

**VTT enduro** - ARNAUD Nans

Vous l'aurez donc compris l'idée globale est de faire émerger les talents sportifs du département et de **favoriser la pratique sportive pour tous et partout !**

Notre département porte le projet ambitieux de **soutenir la candidature de la Région Sud Provence Alpes Côte d'Azur aux Jeux Olympiques et paralympiques d'hiver de 2030...** Le verdict sera rendu à l'été ou à l'automne 2024.

Vous n'êtes pas sans savoir que les Jeux Olympiques se tiendront en France en 2024 et que la flamme passera dans notre beau département et ce ne sont **pas moins de 100 porteurs de flamme dans le département 04** qui auront l'honneur de faire briller les jeux.....



# MANOSQUE HANDBALL : UN STAFF DE PASSIONNÉS ET DE PROFESSIONNELS AU SERVICE D'UN CLUB



## MANOSQUE

Afin d'amener à bien les objectifs sportifs du Club, **la direction n'a jamais été avare pour investir dans la formation initiée par la Ligue PACA de Handball.**

Cela représente **un coût non négligeable mais néanmoins indispensable à un encadrement de qualité.**

Le Président de la structure Edouard Voiry, en fonction depuis 6 ans, nous dresse une présentation détaillée d'un **staff armé pour une saison pleine d'ambitions.**

«Le handball à «papa» n'est plus, les exigences du sport associatif amateur nécessitent désormais un encadrement complet dont ses membres ont le devoir d'exercer avec professionnalisme.

Dès ma prise de fonction, j'ai vite pris en compte qu'il fallait créer un vivier de compétences formé par des hommes et des femmes dont l'unique objectif est d'initier nos licenciés à la pratique du Handball dans un climat de sécurité, de plaisir mais également de performance.

Les années passent, les éducateurs viennent et partent au fil du temps, mais chaque période estivale nous permet de faire le point et tenter d'étoffer en nombre et en qualité notre staff.»

Edouard Voiry

### LE STAFF DE LA SAISON 2023-2024

La direction du Club a donné tout pouvoir à **Thibaut Corraja** afin d'orchestrer la gestion du sportif au sein de la structure.

Thibaut, enfant du Club et de la cité de Giono, diplômé d'un DEJEPS connaît parfaitement l'Association et le milieu du Handball Provençal.

Sa fonction de **Directeur Sportif** lui impose la gestion intégrale d'une équipe d'éducateurs, et ce, en restant en lien permanent avec les dirigeants et les instances fédérales.

«Disons que Thibaut est notre homme de confiance et nous permet de pouvoir nous consacrer pleinement aux tâches administratives du Club. Suite au départ pendant l'inter-saison de Benjamin Beneton-Aznar également grand artisan de la réussite et de la progression de l'Association, nous avons **proposé un temps plein à Arnaud Demol, diplômé d'un «BPJEPS option Handball»,** pré-cise Edouard Voiry.

Arnaud devra sous le contrôle de Thibaut, **amener toute sa fougue et son sérieux dans le but de poursuivre le développement du club** sur le terrain mais également auprès de la Ligue et des écoles de la commune.

Il sera assisté par **Lucas Dujardin**, également diplômé d'un «BPJEPS option Handball».

**Lucas sera quant à lui en emploi partagé entre le Club de Manosque (20h) et le Comité 04 (15h)** également désireux d'apporter une aide à ses structures.

Le positionnement de ces deux garçons résulte d'une volonté du club de **former et générer un vivier de compétences.**

Cette saison, le club a la particularité et la fierté d'avoir, pour un club amateur, **la présence d'une coach mental et d'un préparateur physique.**

#### Qui fait quoi ?

•**Nadège Persini**, certifiée à l'école de Bordeaux, apporte son savoir-faire aux effectifs séniors dans le domaine de la préparation mentale, **Adrien Ortu**, ancien international au Football Américain, **diplômé et qualifié dans le domaine de la préparation physique** s'affaire auprès des effectifs depuis le 05 Août et initie une séance par semaine dédiée au physique.

•**Killian Demoyencourt** est actuellement sur le point de finaliser son «Titre 4 encadrement des jeunes» auprès des instances fédérales et **jongle entre ses fonctions de dirigeant et d'éducateur** pour le plus grand plaisir du club.

•**Amira En-Namri** enfant du Club et diplômée d'un «BPJEPS Sport pour Tous» continue d'**apporter son aide auprès des effectifs jeunes**

Le Manosque Handball ne lésine pas quant à la qualité de son staff, le Club de Handball local vous présente dans les détails les membres d'une équipe d'éducateurs sportifs au service de ses licenciés.

**de la structure tout en évoluant au sein de l'effectif séniors filles**, une jeune femme fidèle à son Club et reconnaissante envers l'investissement et les formations financées par la structure.

•**Manon André-Wacquiez**, une jeune femme sportive et dynamique qui après une saison comme Service Civique couronnée d'un diplôme dans l'animation des Baby-Hand propose ses services tout en poursuivant ses études universitaires.

•**Samuel Dujardin et Joanna Galeotti**, tous deux éducateurs et licenciés dans les équipes adultes proposent leur aide en grands passionnés avec l'intention de se positionner sur une formation qualifiante dans un futur proche.

•**Anthony Greze, ancien joueur de National 3 à Manosque**, toujours au service du Club, continue d'encadrer l'un des effectifs garçons avec beaucoup de réussite et permet de conserver la mémoire d'un passé glorieux.

Afin de finaliser cette présentation, les deux nouvelles Services Civiques pour cette saison 2023/2024, **Angéline D'Ettore et Julia Bonzi**, toutes les deux joueuses en équipe sénior qui, en alternance avec leurs études, **devront assister les entraîneurs et aider lors des nombreuses manifestations annuelles.**



MANOSQUE HANDBALL

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

6304002@ffhandball.net

Tél. 06 35 02 68 39

Facebook : Manosque Handball

Instagram : @manosquehandball

## INGRÉDIENTS

4 grosses pommes de terre  
6 tranches de jambon  
1 bocal de piquillos  
Brème liquide  
Beurre



# JAMBON POÊLÉ ET POMME DE TERRE FARCIE

Pour 4 personnes . Préparation 20 min . Cuisson 25 min



## PRÉPARATION

- Faire cuire les pommes de terre environ 25 minutes avec la peau. Elles doivent rester fermes. Les égoutter et les laisser refroidir. Faire dorer 2 tranches de jambon coupées en lanières dans une poêle, les réserver. Creuser les pommes de terre.
- Mettre la chair récupérée dans un saladier et l'écraser à la fourchette pour faire une purée. Mélanger la purée avec le beurre fondu, la crème, 10 piquillos émincés et le jambon. Saler et poivrer. Faire chauffer le grill du four.
- Verser une couche de gros sel au piment d'Espelette dans le fond d'un plat à four. Y déposer les pommes de terre farcies de la purée au jambon. Vous pouvez ajouter un peu de fromage râpé. Mettre sur le grill bien chaud jusqu'à ce que la purée soit bien dorée.
- Servir avec les 4 tranches de jambon poêlées.

## PETITS CHOUX FARCIS AU VEAU

Pour 4 personnes . Préparation 5 min . Cuisson 25 min



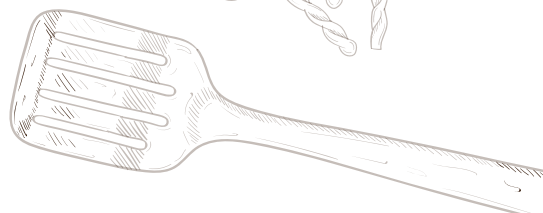
## PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200°C. Retirer le vert des poireaux et le laver. Les couper en 2 dans le sens de la longueur puis en fines lamelles..
- Dans une poêle chaude, ajouter une noisette de beurre (ou d'huile d'olive). Verser les poireaux, saler et poivrer. Faire revenir 2 minutes à feu vif.
- Ajouter ensuite un filet d'eau et couvrir la poêle. Laisser cuire 6 minutes supplémentaires à feu moyen.
- Dans un plat à gratin, verser un filet d'huile d'olive puis placer successivement une plaquette de ravioles, les poireaux et la crème.
- Faire 3 couches comme pour des lasagnes. Terminer par une plaque de ravioles, de la crème et du comté râpé. Saler et poivrer.
- Enfourner 20 minutes à 200°C.
- Servir seul ou avec une salade pour accompagner. C'est prêt !.



## INGRÉDIENTS

120 g de ravioles du Duaphiné  
2 poireaux  
10 cl de crème liquide  
20 g de comté râpé





# LA RECETTE SALÉE



## FILET DE PORC À LA MOUTARDE ET À LA CONFITURE DE FIGES

Préparation 10 min. Cuisson 20 min



### PRÉPARATION

- Préchauffez votre four à 180°C (350°F). Assaisonnez les filets de porc avec du sel et du poivre.
- Dans une grande poêle allant au four, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-élevé. Ajoutez les filets de porc et faites-les dorer des deux côtés, environ 3 minutes de chaque côté. Retirez les filets de porc de la poêle et réservez-les.
- Dans la même poêle, ajoutez les échalotes et l'ail, puis faites-les revenir pendant environ 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Réduisez le feu à moyen-doux, puis ajoutez le bouillon de volaille, la confiture de figue, la moutarde à l'ancienne, le vinaigre de vin rouge et le thym. Remuez bien pour combiner tous les ingrédients.
- Remettez les filets de porc dans la poêle avec la sauce. Enfouissez la poêle dans le four préchauffé et faites cuire pendant environ 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne des filets de porc atteigne 63°C (145°F). Arrosez les filets de porc de sauce pendant la cuisson.
- Une fois que les filets de porc sont cuits, retirez-les de la poêle et réservez-les au chaud. Portez la sauce à ébullition à feu moyen-élevé et laissez-la mijoter pendant quelques minutes pour la réduire et épaissir.
- Incorporez le beurre à la sauce, en remuant jusqu'à ce qu'il soit fondu et que la sauce soit onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire.
- Servez les filets de porc nappés de la sauce à la moutarde et à la confiture de figue. Vous pouvez les accompagner de légumes de saison ou de pommes de terre rôties pour un repas automnal complet.



### INGRÉDIENTS

- 4 filets de porc
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût
- 2 échalotes, finement hachées
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1/2 tasse de bouillon de volaille
- 1/4 de tasse de confiture de figue Les Comtes de Provence
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à soupe de thym frais (ou 1 cuillère à café de thym séché)
- 1 cuillère à soupe de beurre



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

Facebook : @comtesdeprovence

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



  
**agronovae**  
industrie

# BLETTES À LA PROVENÇALE

4 personnes

30 minutes



## LES INGRÉDIENTS

- 1 botte de blettes
- 15 olives noires
- 1 échalote et 2 gousses d'ail
- 200g de coulis de tomates
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre et herbes de Provence



## LA PRÉPARATION

Laver et sécher les blettes. Les découper finement (feuilles et tronc).

Eplucher l'ail et l'échalote, puis les émincer.

Mettre les blettes avec l'ail et l'échalote et les olives dénoyautées. Remuer à l'aide d'une spatule en bois et

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle ou un wok. Mettre les blettes avec l'ail et l'échalote et les olives dénoyautées. Remuer à l'aide d'une spatule en bois et une fois cuits, baisser la température.

Ajouter le coulis de tomates, les herbes de Provence et l'huile d'olive. Saler, poivrer et mélanger. Laisser mijoter 15 minutes à couvert. Servir avec une salade.

Plus de recettes sur  
[www.couleurs-paysannes.fr](http://www.couleurs-paysannes.fr)

# HOROSCOPE



**BÉLIER**  
21/03 > 20/04

Les fêtes de fin d'année approchent à vitesse grand V et vous vous confrontez comme toutes les années à de nombreuses possibilités, soit les passer en famille ou alors faire en amoureux le voyage de rêve tant attendu. Le choix n'est pas Cornélien.



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

Semaine de détente, les problèmes ne sont plus ce qu'il en reste. Votre optimisme légendaire, vous conduit à aller droit devant. Vous savez sur qui vous pouvez vous appuyer et cela pour vous n'a pas de prix, sauf celui de la liberté.



**GÉMEAUX**  
22/05 > 21/06

La famille, cela fait partie des soucis quotidiens, et là, vous en avez plus qu'assez, alors vous vous retranchez sur vous et vous seul(e). Vous allez subitement à l'essentiel et cela vous motive dans le but de la nouvelle année qui pointe son nez.



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

Les amis(es) sont là, pour les bons moments, mais aussi pour les mauvais, mais ils sont là aussi pour vous donner des conseils et ceux-ci sont souvent plus que judicieux, écoutez les, et tenez en compte.



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

Vous semblez aux yeux des autres un peu trop versatile, et cela à la longue, risque de vous jouer des tours. Au lieu de rugir ou de maugréer, il serait bon pour vous de voir ce qui est aujourd'hui primordial à votre vie et à cette fin d'année qui enraye votre passé.



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

En ce mois, rien ne va comme vous le souhaitez, les affaires sont difficiles, mais pas désespérées, car une solution encore inconnue arrive et vous permettra de souffler sur beaucoup de vos problèmes, notamment financiers.



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

Laissez parler votre cœur, ce qui est primordial au fond de vous, c'est de vous sentir aimé, et ne craignez rien, vous l'êtes, mais le trop peu, ne vous suffit pas, ou ne vous comble pas. Cela me semble trop excessif.



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

Comment être, sans être vraiment, voilà votre dilemme, malgré vous, vous êtes impliqué dans une histoire qui n'est pas la vôtre et pourtant vous devez trancher et cela vous est dur, car votre cœur ne peut se partager.



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

Ouf, ouf, ouf, votre conjoint vous mène la vie dure, a-t'il ou l'elle raison ? vous le savez au fond de vous, mais trop orgueilleux, vous faites la politique de l'autruche, en attendant patiemment que l'orage passe.



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

Votre moitié d'orange, commence à se poser des questions, sa question est : Où allez-vous ? Vos projets sont-ils à la hauteur de vos attentes ? Tant de questions qui trouveront une véritable réponse en 2016, vers le mois de février.



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

Le sport, n'est pas votre tasse de thé, vous préférez les salons de thé, les endroits cosy, et cependant cette dernière semaine, va vous conduire sur le chemin des salles de sport, de vous à moi cela doit être inscrit sur le calendrier.



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

Vivre avec votre passé, vous fait du mal et pourtant, vous aimez à vous y replonger. Êtes-vous masochiste, ou perturbé, nul ne sait sauf vous, mais, il serait bon que vous changiez d'histoire et voir votre avenir.



7<sup>ème</sup> édition

# LE GRAND BOUILLON

Festival des soupes

DÉGUSTATIONS ANIMATIONS  
BAL RANDONNÉE GOURMANDE



Samedi 18  
dimanche 19  
novembre 2023

GRÉOUX-LES-BAINS

ICI  
et nulle part ailleurs

Découvrez le programme détaillé  
en scannant le QR Code



Conception : FLD Design Impression : DHP