

irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE

#179 • Février 2024
www.mouv-in.com



GRATUIT

Alpes de Haute-Provence

AGENDA DES SORTIES
ASSOCIATIONS
CAHIER SPORT

NOUVEAU

GIANT-FIT



**Cours collectifs | Musculation
Fitness | Suivi personnalisé**

Sans engagement

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

WWW.GIANT-FIT.FR

GIANT-FIT



Votre salle de sport à Volx



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



Plateau Musculation

Coaching Sportif
Sport Santé



Cours collectifs

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



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



WWW.GIANT-FIT.FR

18/ANS

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

NE PEUT ÊTRE VENDU // NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE
TOUTE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE, EST INTERDITE
(ART. L.335 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



irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE



édito #179 • Février 2024

Le voilà enfin le tout premier numéro de l'année. Cette année votre magazine fête ses... 18 ans ! Comme on ne change pas une équipe qui gagne, comme on dit, vous allez retrouver comme dans tous les numéros les infos sur les commerces locaux, les événements, les associations etc... On entend régulièrement que l'impression de supports sur du papier pollue et que de fait il vaut mieux le numérique. Et bien plusieurs études sérieuses démontrent que ce n'est pas forcément vrai et que le tout numérique pourrait au final être plus impactant que le papier, je vous laisse vous faire votre propre opinion, mais quoi qu'il en soit vous êtes de plus en plus nombreux et nombreuses à lire tous les mois le magazine et je vous en remercie !

Donc dans ce numéro de février, les commerçants locaux sont mis en avant... Diva Lingerie, située avenue Jean Giono propose de la lingerie pour vous mesdames et une fois de plus on casse les idées reçues, puisqu'une boutique de lingerie ce n'est pas destiné qu'aux femmes. En effet vous allez voir dans l'article que ces messieurs ne sont pas oubliés !

Si vous avez envie d'un moment de bien-être et de détente absolue n'hésitez pas à faire des séances

de sonothérapie chez Bollicina, un véritable cocon insoupçonné au cœur de Manosque. Et comme en début d'année on prend souvent de bonnes résolutions, la plus courante est celle de se (re)mettre au sport, pourquoi ne pas vous orienter vers la pratique du vélo ? L'équipe d'Elements Cycles à Sainte-Tulle saura vous conseiller. En parlant de sport, vous pouvez aussi vous rendre chez Giant Fit à Volx qui propose une offre de cours collectifs, de fitness, un plateau de musculation et un suivi personnalisé pour vous maintenir en forme. Ce mois de février placé sous le signe du sport marque aussi le retour du Tour de la Provence. Une épreuve qui ouvre la saison cycliste et qui, comme il y a deux ans comportera une étape avec Forcalquier comme ville de départ et Manosque comme ville d'arrivée. Retrouvez le détail dans le cahier sport.

Comme tous les mois, je vous souhaite une bonne lecture et je vous donne rendez-vous au prochain numéro qui sera celui de mars et qui annoncera certainement le retour des beaux jours !

Sophie Guiou

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



Bollicina
Gong bath

Gong bath collectif ou individuel
Massage sonore

 Bollicina • 06 77 22 49 44 • Manosque • <https://bollicina-gongbath.fr>

Envie de vous faire une toile ? Retrouvez les sorties cinéma prévues pour ces mois de **Février 2024**

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

SORTIE LE 7 FÉVRIER



COCORICO

Christian Clavier, Didier Bourdon, Sylvie Testud

Sur le point de se marier, Alice et François décident de réunir leurs deux familles. Pour l'occasion, ils réservent à leurs parents un cadeau original : des tests ADN pour que chacun puisse découvrir les origines de ses ancêtres. Mais la surprise va virer au fiasco quand les Bouvier-Sauvage, grande famille aristocrate, et les Martin, beaucoup plus modestes, découvrent les résultats, pour le moins... inattendus !



LE DERNIER JAGUAR

Emily Bett Rickards, Lumi Pollack, Wayne Charles Baker

Autumn grandit dans la forêt amazonienne aux côtés de Hope, un adorable bébé jaguar femelle qu'elle a recueilli. Mais l'année de ses six ans, un drame familial contraint Autumn et son père à retourner vivre à New York. Huit années passent, et Autumn, devenue adolescente, n'a jamais oublié son amie jaguar. Quand elle apprend que Hope est en danger de mort, Autumn décide de retourner dans la jungle pour la sauver ! ...

SORTIE LE 14 FÉVRIER



CHIEN ET CHAT

Avec Franck Dubosc, Reem Kherici, Philippe Lacheau

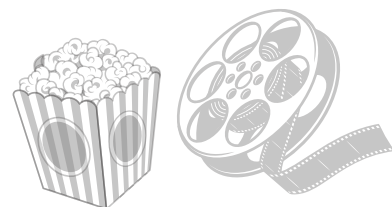
MONICA est la propriétaire de DIVA, célèbre chat et star d'Internet. JACK est un voleur dont le dernier larcin, un énorme rubis d'une valeur inestimable, a malencontreusement été avalé par un chien errant nommé CHICHI. Par un concours de circonstances, Monica et Jack se retrouvent séparés de leurs animaux et les voient donc, impuissants, s'échapper vers une destination inconnue...



MAISON DE RETRAITE 2

Kev Adams, Jean Reno, Daniel Prévost

Quand le foyer Lino Vartan - qui accueille jeunes orphelins et seniors- doit fermer pour raisons sanitaires, Milann n'a pas d'autre choix que de répondre à l'invitation d'une maison de retraite dans le Sud qui les accueille pour l'été. Tous embarquent dans le bus d'Alban.



SORTIE LE 21 FÉVRIER



LES CHÈVRES

Dany Boon, Jérôme Commandeur, Claire Chust

Saviez-vous qu'au 17e siècle, les animaux pouvaient être jugés pour avoir commis un crime ? Maître Pompignac, risée du barreau, pense avoir trouvé l'affaire de sa vie : défendre la jeune et innocente Josette, accusée à tort du meurtre d'un maréchal... Mais c'était sans compter sur son adversaire, le redoutable et réputé Maître Valvert, et surtout sur Josette, qui s'avère n'être autre... qu'une chèvre !...



LE ROYAUME DES ABYSSES

Tian Xiaopeng I

Shenxiu, une fillette de 10 ans, est aspirée dans les profondeurs marines durant une croisière familiale. Elle découvre l'univers fantastique des abysses, un monde inconnu peuplé d'incroyables créatures. Dans ce lieu mystérieux émerge le Restaurant des abysses, dirigé par l'émblématique Capitaine Nanhe. Poursuivis par le Fantôme Rouge, leur route sera semée d'épreuves et de nombreux secrets. Leur odyssée sous-marine ne fait que commencer....

SORTIE LE 28 FÉVRIER



DUNE : DEUXIÈME PARTIE

Timothée Chalamet, Zendaya, Rebecca Ferguson

Dans DUNE : DEUXIÈME PARTIE, Paul Atréides s'unit à Chani et aux Fremen pour mener la révolte contre ceux qui ont anéanti sa famille. Hanté par de sombres prémonitions, il se trouve confronté au plus grand des dilemmes : choisir entre l'amour de sa vie et le destin de l'univers.



DÉBÂCLE

Charlotte De Bruyne, Sébastien Dewaele, Naomi Velissariou

De nombreuses années après cet été où tout a basculé, Eva retourne pour la première fois dans son village natal avec un énorme bloc de glace dans son coffre, bien déterminée à affronter son passé.

SORTIE LE 6 MARS



LA VIE DE MA MÈRE

Agnès Jaoui, William Lebghil, Salif Cissé

Pierre, 33 ans, fleuriste à succès, voit sa vie basculer lorsque sa mère, Judith, fantasque et excessive, débarque dans sa vie après deux ans sans se voir. Pierre n'a qu'une idée, reprendre le cours normal de sa vie, mais rien ne se passe comme prévu. Leurs retrouvailles, aussi inattendues qu'explosives, vont transformer Pierre et Judith à jamais.



14 JOURS POUR ALLER MIEUX

Maxime Gasteuil, Romain Lancry, Zabou Breitman

Maxime, cadre ambitieux et cartésien, ne pense qu'à sa carrière et à son futur mariage avec Nadège, la fille de son patron. Au bord du burn-out, seul à ne pas s'en rendre compte, il se retrouve embarqué par son futur beau-frère Romain au beau milieu de son pire cauchemar... Un stage de bien-être encadré par Clara et Luc, un couple de « clairvoyants », avec des stagiaires plus lunaires les uns que les autres. 14 jours pour aller mieux, au cours desquels ses principes et préjugés vont être soumis au régime zénitude et bienveillance !

**SAMEDI
10
FÉVRIER
DÈS 10H**

**ANIMATION
COMMERCIALE**

À L'OCCASION
DE LA BRADERIE

 Avenue Jean Giono
Manosque

**AMBIANCE MUSICALE
CADEAUX SURPRISE**



Lulu Animation - **06 87 95 46 44**

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



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



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

ENFANTS



L'ARCHIPEL DES DINOSAURES

A partir de 6 ans – de 30 minutes à 1h – 1 joueur

L'Archipel des Dinosaures est un jeu pour un joueur dans lequel il faut réussir à séparer les herbivores verts des carnivores rouges en reconstituant les îles.

DORFROMANTIK

A partir de 8 ans – 30 minutes – 1 à 6 joueurs

Dans Dorfromantik, créez de beaux paysages composés de rivières ondulantes, de forêts bruisantes, de champs de blés balancés par le vent, de petits villages, etc... Remplissez les objectifs qui vous seront donnés, et marquez le plus de points possible pour débloquer de nouvelles tuiles à ajouter à vos futures parties. La campagne vous proposera de nouveaux défis à accomplir, ce qui vous permettra d'atteindre des scores de plus en plus élevés !



FAMILLE

ENQUÊTE



AMELIA'S SECRET

A partir de 12 ans – de 30 min à 1h – 1 à 4 joueurs

Transformez votre salon en maison hantée...

Amelia's Secret est un jeu d'enquête et de défis qui vous propose une expérience immersive en réalité augmentée

REVIVE

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

Des stratégies variées qui s'appuient sur de nombreuses mécaniques ludiques imaginées par les créateurs de The Magnificent et Santa Maria ainsi qu'un mode campagne en 5 scénarios rejouables à l'infini parfait pour découvrir petit à petit de nouveaux modules, en font un véritable bijou calibré pour répondre à toutes les exigences des joueurs Experts.



EXPERT

FAITES ESTIMER VOS BIJOUX, OBJETS, COLLECTIONS GRATUITEMENT PAR LA MAISON ROSSINI



Vous possédez bijoux, monnaies, objets d'arts, sculptures, collections, et vous souhaitez les faire estimer en vue d'une vente aux enchères ? La maison de vente Rossini, située face à l'hôtel Drouot à Paris, nous propose désormais ses services, à Manosque et dans notre département. De l'estimation gratuite à la vente, la maison Rossini s'occupe de tout.

MANOSQUE



LA MAISON ROSSINI

Créée à la fin des années 1990 à Paris, La Maison Rossini propose une **estimation gratuite des biens que vous voulez mettre en vente, ainsi qu'une mise aux enchères** de votre ou vos objets dans sa propre salle des ventes située à Paris, en face l'hôtel Drouot.

Présente dans toute la France, et notamment dans le sud depuis 2019, **La Maison Rossini propose désormais ses services dans notre département par l'intermédiaire de : Maître Romain Verlomme – Fried (commissaire priseur)**. Vous pourrez ainsi faire estimer et peut-être faire une belle vente sur vos **tableaux, sculptures, bijoux, orfèvrerie, objets d'art, art nouveau, art déco, jouets anciens, art Asiatique, bouteille de vins, argenterie, manuscrits, collections diverses** telles que monnaies ou timbres...



VENDRE DES OBJETS AU MEILLEUR PRIX

Lorsque l'on souhaite vendre un objet ancien ou non, la plupart du temps, nous pensons à faire une brocante ou à vendre cet objet en passant une annonce en ligne. **Mais à moins d'être un expert, comment être sûr que vous n'allez pas brader vos objets ?**

La maison de vente Rossini vous propose une **estimation gratuite** des biens que vous souhaitez vendre, pour que vous ayez une idée de leur valeur actuelle. **Si l'estimation vous convient, Maître Romain Verlomme-Fried s'occupe de tout.**

Il se chargera d'acheminer le ou les objets à Paris, dans la salle des ventes de la Maison Rossini. Un meuble, une collection de pièces où de timbres, un bijou ancien, des bouteilles de vin... pourraient ainsi vous rapporter bien plus que vous ne le pensez...

FAITES EXPERTISER GRATUITEMENT VOS OBJETS ET VENDEZ-LES AUX ENCHÈRES !



COMMENT CELA FONCTIONNE ?

Tout d'abord, n'hésitez pas à solliciter les experts lors des rencontres organisées. La prochaine se tiendra **le 28 février au matin à Manosque à l'Hôtel Campanile**. Il est nécessaire de prendre rendez-vous en amont afin que les spécialistes consacrent le temps nécessaire à **expertiser votre ou vos objets**. Si vous ne pouvez pas vous rendre ce jour là, ce sont **les experts qui se déplaceront chez vous** (toujours sur rendez-vous) afin de vous donner une estimation et des conseils pour la vente de vos objets de valeur. Si vos objets rentrent dans un cadre plus spécifique, **ils seront expertisés à Paris, sans aucun frais de votre part, par les spécialistes de la Maison Rossini**. Ainsi vous aurez la **garantie que votre ou vos objets seront estimés au meilleur prix**.

Une fois l'estimation gratuite et effectuée, vous aurez le choix entre mettre votre bien aux enchères où tout simplement le garder.

Si vous souhaitez continuer votre démarche de mise en vente, et que l'objet possède un intérêt auprès d'enchérisseurs de la maison de vente, il sera donc proposé à la vente aux enchères. Si l'objet trouve acquéreur (dans plus de 98% des cas), la Maison Rossini prendra une commission forfaitaire (vue et signée avec vous avant la vente). S'il ne trouve pas acquéreur, les experts vous proposeront de le remettre en vente ou de vous le remettre. **Une fois de plus c'est vous qui décidez et les experts œuvreront dans votre intérêt.**

Vous pourrez suivre la vente de vos objets à distance et en direct sur les plateformes en ligne <https://drouot.com> et <https://www.inte-rencheres.com> et si cela vous intéresse vous pouvez également suivre et pourquoi pas participer aux différentes enchères...



Prenez rendez-vous pour l'après-midi d'expertise gratuite à Manosque

• **Mercredi 28 février 14h - 18h**

Hôtel Campanile

Rue du Temple, 04100 Manosque

Uniquement sur rendez-vous :

Tél. 06 69 03 09 24

Si votre/vos objets sont trop encombrants ou que vous ne pouvez pas vous déplacer ? Un rendez-vous à votre domicile peut-être programmé. (toujours sur rendez-vous) pour une expertise au juste prix.

• **Expertise dans tout le 04**

Mardi 27 février

Rendez-vous à domicile sur demande - 9h - 13h dans le 04
14h - 18h - sur rendez-vous à Digne-les-Bains

Mercredi 28 février

Rendez-vous à domicile sur demande - 9h - 13h

Jeudi 28 mars

Rendez-vous à domicile sur demande - 9h - 13h dans le 04
14h - 18h - Campanile Hôtel - rue du Temple 04100 Manosque

Tél. 06 69 03 09 24



Maison Rossini

Maison de Ventes aux Enchères

Romain Verlomme-Fried : 06 69 03 09 24

rossini.sud@rossini.fr

www.rossini.fr

BOLLICINA, UN LIEU INSOLITE À MANOSQUE POUR VOYAGER, ET SE DÉTENDRE AU SON DES GONGS



MANOSQUE

BOLLICINA ...

Alors qu'elle participe à un festival de yoga, **Joséphine découvre le Gong bath** ce qui lui donne l'envie de se former auprès de la **Zen and Sounds Academy** et de **Swann Gong** connu et reconnu afin de faire partager à son tour l'univers de la sonothérapie aux multiples bienfaits.

Suite à cette formation, en juillet 2022, elle crée Bollicina (petite bulle en Italien), **une salle 100% dédiée à la relaxation par le son**. C'est avec une vue imprenable sur les collines du pays de Giono en plein coeur de Manosque que ce véritable paradis ressourçant de détente et de bien-être vous attend.



LE GONG BATH

En habitant sur la planète Terre, nous sommes tous constitués d'eau et **c'est cette eau cellulaire et extra cellulaire que les vibrations générées par les gongs vont remettre en mouvement et harmoniser**. Le **gong bath est un soin énergétique et relaxant**, les vibrations ont des effets bénéfiques sur les **circulations sanguine, lymphatique et énergétique**. Lors d'une séance, vous allez osciller entre les états de veille, de sommeil léger et profond. Ce bain sonore, apaisant pour le mental et le cerveau va vous **permettre de lâcher prise face au stress quotidien et à la vie trépidante que nous menons toutes et tous**.

Joséphine vous fera découvrir lors de votre voyage sonore des instruments utilisés en sonothérapie tels que le zagdrum, les carillons koshi, les tingshas, la cloche de temple Rin, les zaphirs, les bols zen, le handpan et bien d'autres qui favoriseront la relaxation et la détente.

SÉANCE DE GONG BATH

Chez Bollicina, vous pouvez profiter d'une **séance collective de gong bath, en famille, entre amis ou tout simplement avec d'autres personnes**. Durant 1h, les ondes sonores de multiples fréquences vont **remettre en mouvement l'eau de vos cellules, éliminer les toxines, défaire les blocages et noeuds énergétiques**. Cette technique va vous aider dans la **gestion du stress au quotidien**, elle est également efficace si vous rencontrez des **problèmes de sommeil, d'anxiété chronique, de tension musculaire et si vous n'arrivez pas à lâcher prise, vous verrez cela va radicalement changer !**

Vous pouvez également faire des séances individuelles, vous serez confortablement allongé sur **une table de massage placée entre un gong symphonique et un gong planétaire**. Ce **soin généraliste et cocooning** peut également se réaliser en position assise face au gong. Dans ce cas, vos chakras seront réharmonisés. **La séance individuelle apporte les mêmes bienfaits sur le stress, le sommeil, les tensions musculaires que lors d'une séance collective**. La différence majeure réside dans la proximité avec les gongs et la sensation enveloppante des sons qui vont traverser votre corps.

**GÉREZ VOTRE STRESS,
RETROUVEZ VOTRE ÉNERGIE
GRÂCE À LA SONOTHÉRAPIE**

LE MASSAGE SONORE INDIVIDUEL

Pour réaliser ce soin individuel qui se pratique habillé de vêtements souples, Joséphine va utiliser **des bols thérapeutiques Peter Hess® ainsi que des diapasons**. Les vibrations des bols et diapasons directement posés sur vous, vont, au travers de vos tissus, réharmoniser les corps physiques et énergétiques tout en agissant sur les blocages profonds. **Le massage sonore est très efficace pour les problèmes de sommeil et le stress chronique**.

Bollicina, salle dédiée à la sonothérapie vous permet grâce aux vibrations des Gongs, bols thérapeutiques et diapasons de soigner de nombreux maux physiques et psychiques, vous évader, vous détendre et retrouver une harmonie intérieure...

Découvrez sans plus attendre ce que vous réserve Bollicina !

Les tremblements en cas de maladie de Parkinson ainsi que les acouphènes sont réduits. Les vibrations agissent sur la **névralgie d'Arnold, les cruralgies, les sciatiques, le syndrome du canal carpien, les hernies discales, les troubles de l'attention, l'hyperactivité, les problèmes de circulation veineuse, les problèmes d'épaule, les ronflements, les sinusites, l'apnée du sommeil, les migraines, les traumatismes anciens ou non, les addictions ou encore les retards de cicatrisation**.

Notez que **les séances de gong bath ou de massage sonore individuel sont accessibles à tous à partir de 8 ans**. Toutefois ces soins sont formellement interdits en cas d'épilepsie, en cas de port d'un pacemaker, ainsi qu'aux femmes enceintes avant 4 mois et après 8 mois de grossesse.

UN LIEU UNIQUE DANS UN ÉCRIN

C'est boulevard Elémir Bourges à Manosque, que vous allez avoir la chance de profiter d'une **salle cosy qui favorise la détente**. Vous pourrez également profiter d'une vue magnifique sur les collines environnantes. **Tout le nécessaire tels que matelas, oreiller, boissons sont mis à votre disposition par Joséphine**. Il n'y a plus qu'à mettre votre plus joli jogging afin de profiter de ce voyage hors du commun..

N'hésitez pas à vous renseigner pour une séance en famille, entre amis ou tout simplement pour prendre soin de vous.



Bollicina

33 Bd Elémir Bourges 04100 Manosque

Infos : **06 77 22 49 44**

contact@bollicina-gongbath.fr

<https://bollicina-gongbath.fr>

Séances gong bath collectives - 1h

Le mardi soir de mai à septembre

Le jeudi soir toute l'année

Le dimanche matin toute l'année.

Pour des séances de groupe ainsi que les séances individuelles, contactez Bollicina

LOTO DES RESTOS DU COEUR DIMANCHE 25 FÉVRIER 2024 DANS LA SALLE OSCO MANOSCO

L'association «Les Restaurants du Coeur» organise le 25 février 2024 un loto dans la salle Osco Manosco. N'hésitez pas à venir passer un moment convivial en famille pour tenter de remporter l'un des nombreux et beaux lots mis en jeu...

ÉVÈNEMENTS

MANOSQUE



LOTO DES RESTOS DU COEUR

Vous avez certainement entendu par le biais des médias que l'Association Des Restaurants du Coeur Nationale rencontre, en ces temps plus que difficiles, des difficultés financières. C'est pour cette raison, que l'Association Départementale du 04 tente d'obtenir des recettes complémentaires en organisant diverses manifestations et actions notamment avec l'organisation de lotos. En janvier, un loto a été organisé à Sisteron. Pour ce mois de février, le dimanche 25 février, **c'est à Manosque dans la Salle Osco Manosco que se tiendra le Loto des Restos du Coeur.**

Il faut savoir que sans les fonds nécessaires au bon fonctionnement de l'association, de nombreuses personnes ayant besoin de ce soutien ne pourront être aidées. **Nous pouvons tous et toutes aider à notre manière l'association.** Participer au loto, c'est **apporter votre pierre à l'édifice** mais aussi passer un agréable moment et peut être avoir la chance de remporter un lot... «*On compte sur vous !*»



LES LOTS...

Ce sont plus de 5000 € de lots qui sont mis en jeu pour l'occasion. Vous aurez peut-être l'occasion de gagner un **Vol initiation en planeur, un Vol initiation en ULM, des Vols en parapente...** et bien d'autres surprises pour tous les âges. Vous remporterez peut-être aussi le Super Lot qui pour le moment reste... mystère ! **Ce dernier ainsi que tous les autres lots seront dévoilés sur la page facebook de l'association : LesRestos04.**

L'association souhaite vivement remercier par avance tous les participants ainsi que les commerçants, entreprises et mairies pour leur soutien par l'apport des lots.



Loto des Restos du Coeur - Dimanche 25 février 2024
Salle Osco Manosco - Manosque
Ouverture des portes : 13h30 / Début de la partie 14h30.
Buvette et crêpes sur place. Attention les CB ne sont pas acceptées.

SOIRÉE HUMOUR 1900 TEXTES ET CHANSONS LE 16 FÉVRIER À LA CAVE A LULU A FORCALQUIER

Le vendredi 16 février dès 20h, la Cave a Lulu à Forcalquier vous propose une soirée humour 1900 avec lectures de textes et chansons. Une soirée ne pas manquer pour passer un moment dans la bonne humeur !

SPECTACLES

FORCALQUIER



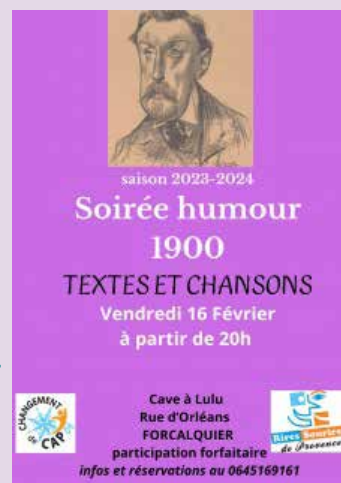
UNE SOIRÉE PARTICIPATIVE

C'est donc le **vendredi 16 février dès 20h** que la Cave à Lulu vous propose de vous joindre à une **soirée placée sous le signe de l'humour, mais pas n'importe lequel... En effet, c'est l'humour des années 1900** qui est mis à l'honneur avec des lectures de textes ainsi que des chansons. **En première partie vous pourrez écouter Dominique Zamparini et Pierre Alain Wehr** qui joueront le répertoire **Alphonse Allais, Aristide Bruant, Mirabeau, Maupassant, et quelques autres artistes du Chat Noir et de la Butte.** Si ce répertoire est inconnu pour vous c'est le moment de venir le découvrir !

Et pourquoi pas vous ? Cette soirée vous donne **l'occasion de venir dire, interpréter des textes et des chansons autour du thème Humour 1900.** Chansons, poèmes légers, airs d'opérette ou Offenbach sont pour l'occasion de rigueur. **Toutefois, une petite audition est obligatoire...** N'hésitez pas à vous lancer et à prendre contact pour connaître vous aussi votre moment de gloire !



Soirée Humour 1900
Vendredi 16 février - Dès 20h
Cave à Lulu - Rue d'Orléans Forcalquier
Infos, auditions et réservations 06 45 16 91 61



WWW.MOUV-IN.COM

LOTO GÉANT DES SAPEURS POMPIERS : LE 11 FÉVRIER À MANOSQUE !



En période d'hiver, les dimanches après-midi sont propices aux lotos organisés par les associations, clubs de sports etc... Vous êtes nombreux et nombreuses à y participer pour essayer de remporter un des nombreux lots mis en jeu pour l'occasion. **L'amicale des Sapeurs-Pompiers de Manosque vous donne rendez-vous le dimanche 11 février à la Salle Osco Manosco** dans une ambiance conviviale. Notez que tous les bénéfices de cette journée profiteront à l'Amicale des Sapeurs Pompiers de Manosque



DÉROULEMENT DE LA PARTIE

Pour l'occasion, la salle des fêtes de Manosque se transforme en salle de jeu géante. Le tirage sera effectué dans la grande salle principale et les joueurs installés dans les autres salles ne manqueront rien du tirage, puisque **un système de diffusion sur écrans géants sonorisés** sera mis en place afin que tout le monde puisse apprécier cette après-midi et connaître les gagnants en temps réel.



Il est de coutume pour l'Amicale des Sapeurs-Pompiers de Manosque d'organiser son traditionnel loto. Une fois n'est pas coutume, il se déroulera le dimanche 11 février à la Salle Osco Manosco. On vous y attend nombreux et nombreuses pour tenter votre chance et passer un agréable moment !

MANOSQUE



LOTO DE L'AMICALE DES SAPEURS POMPIERS DE MANOSQUE UN INCONTOURNABLE À NE PAS MANQUER CE 11 FÉVRIER 2024 !

C'est dès 13h que les portes de la salle des fêtes s'ouvriront pour vous laisser le temps de vous installer avant le début de la partie à 14h30.

Toute l'après-midi la place sera faite au jeu : quines, cartons pleins vont s'enchaîner dans une ambiance festive et conviviale.

Les cartons seront vendus par planche de six au tarif de 20€ la planche et de nombreux beaux lots en jeux feront certainement des envieux parmi lesquels : 1 croisière en méditerranée pour 2 personnes en pension complète, une TV 70", une machine à café, une tireuse à bière, une tablette numérique, une montre connectée, une centrale à vapeur, un robot pâtissier et un robot cuiseur et bien plus encore à venir découvrir sur place

UNE APRÈS-MIDI POUR TOUS !

Comme à son habitude l'Amicale des Sapeurs Pompiers a pensé à tout pour que ce dimanche soit des plus festifs et un **véritable moment de détente et d'amusement pour toutes et tous en famille ou entre amis**. En dehors du jeu, vous trouverez de quoi grignoter et vous désaltérer. En effet, boissons, gâteaux et petite restauration (chips...) seront vendus sur place par les pompiers qui auront eux-mêmes confectionné certaines gourmandises en vente sur place.

Venez passer un bon moment le 11 février à La Salle Osco Manosco et tenter de remporter le gros lot !



Loto de l'Amicale des Sapeurs Pompiers de Manosque.

Dimanche 11 février 2024

Salle Osco-Manosco, av. du Moulin-Neuf,
04100 Manosque
Parking gratuit sur place.

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

Planche de 6 cartons 20€
(paiement par carte bancaire accepté)

DIVA LINGERIE : DES SOUS-VÊTEMENTS ADAPTÉS POUR LES FEMMES ET LES HOMMES

On n'y pense pas assez, mais acheter des sous-vêtements de qualité, c'est acheter des sous-vêtements plus résistants et durables, avec un gain de confort et également une esthétique irréprochable. Chez Diva Lingerie à Manosque, vous trouverez des sous-vêtements de qualité, pour toutes et tous avec en prime les précieux conseils de Julie.

MANOSQUE



DES CONSEILS POUR DES SOUS-VÊTEMENTS ADAPTÉS...

Au moment de choisir ses sous-vêtements, et cela que l'on soit une femme ou un homme, nous faisons souvent face à des problématiques, telles qu'un budget limité ou le manque de temps, parfois on souhaite aussi avoir un maintien léger et confortable pour les jours de détente. Chez Diva Lingerie, Julie a une réponse adaptée aux problématiques de chacun.



► Envie de changer de lingerie mais vous avez un budget limité ?

Julie vous propose des soutien-gorge à partir de 45 € avec des formes et des matières variées qui ne sacrifient ni le confort ni le maintien et bien entendu adaptés à votre poitrine.

► Votre travail et votre vie personnelle vous accaparent, vous n'arrivez pas à vous déplacer en boutique ?

N'hésitez pas à consulter le site marchand de la boutique (divalingerie-shop.com). Vous y retrouverez les grandes marques de la boutique : Aubade, Prima Donna, Lise Charmel... Ainsi que les bonnes affaires. Vous pouvez ainsi faire votre repérage tranquillement. Passez en boutique les essayer une fois que vous avez du temps pour vous. **Récupérez vos articles en click & collect, ou bien faites-vous livrer à domicile. La livraison est offerte à partir de 89 € d'achat**

► Lorsque le week-end arrive, vous souhaitez être à l'aise mais conserver un maintien léger qui ne vous comprime pas ?

Julie a ce qu'il vous faut en boutique. Elle vous proposera des modèles sans armature, plus ou moins décolletés selon vos envies, qui vous garantiront un maintien léger tout en vous apportant une touche de féminité.

► Quels sous-vêtements pour quelle morphologie et quel usage ?

Que l'on ait besoin d'une grande taille, que l'on ait envie de porter des sous-vêtements qui sculptent votre silhouette ou bien que vous souhaitiez des sous-vêtements adaptés à la pratique sportive, Julie ne sera pas avare de conseils. D'autre part, Julie propose en boutique une large gamme pour les grands tours de dos (jusqu'au 140) ainsi que les bonnets profonds. (jusqu'au L). Et si vous ne savez pas trop quoi choisir, les précieux conseils de Julie vous aideront à faire le meilleur choix.

DIVA LINGERIE : DES MODÈLES DE SOUS-VÊTEMENTS POUR FEMMES ET HOMMES ADAPTÉS À VOTRE MORPHOLOGIE

► Messieurs, vous ne voulez plus choisir entre look, maintien et confort ?

Chez Diva Lingerie vous trouverez une gamme de boxers techniques, dont le brevet «Hold Up Balls» a été déposé. Agissant comme un «soutien-gorge» pour vos parties intimes, vous aurez un maintien incomparable tout au long de la journée. Les matières sont soignées et douces, et les imprimés sont dans les tendances du moment. Pour les plus sportifs d'entre vous, un modèle «spécial sport» saura vous apporter maintien et technicité tout au long de vos séances.



DES SOUS-VÊTEMENTS MAIS PAS QUE...

Même de rien la saison estivale va vite arriver et il va falloir acheter un nouveau maillot de bain. N'hésitez pas à venir voir Julie, car chez Diva Lingerie on trouve aussi des maillots de bain variés avec notamment ceux des collections Freya et Pain de Sucre. En fonction de votre morphologie Julie vous conseillera sur la forme et cela que ce soit pour un maillot de bain une pièce ou deux pièces jusque dans les très grandes tailles. Les paréos, les tuniques ou encore les peignoirs sont disponibles en boutique pour compléter votre tenue de baignade.

Chez Diva Lingerie vous avez aussi la possibilité de choisir une carte cadeau du montant de votre choix, on n'y pense pas toujours mais cela est une belle idée de cadeau qui fera plaisir. Et puis nous sommes en février... c'est donc le mois de la Saint-Valentin, pourquoi ne pas offrir une carte cadeau chez Diva Lingerie pour votre moitié ?

Bref, vous l'aurez compris Diva Lingerie est la boutique par excellence pour trouver des sous-vêtements, maillots de bain, de la lingerie de nuit telle que pyjamas, ou chemises de nuit, des dessus-dessous, des chaussettes, des bas, des collants.

Les hommes ne sont pas oubliés, puisque Julie propose aussi pour vous messieurs outre des sous-vêtements, des chaussettes, des pyjamas, des shorts de bain, des chaussons, des peignoirs ou encore des tenues d'intérieur.

Vous rendre chez Diva Lingerie est l'assurance de trouver une large gamme de produits ainsi que les conseils avisés d'une professionnelle pour des tenues adaptées à votre morphologie. C'est aussi cela l'avantage de pousser les portes d'un commerce local...



DIVA LINGERIE

23 avenue Jean Giono - 04100 Manosque

Tél. 04 92 72 28 60

contact@divalingerie-shop.com

Ouvert du mardi au vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 14h30 à 18h45

<https://divalingerie-shop.com/>

OLIVES ET TRUFFES EN FÊTE LE DIMANCHE 11 FÉVRIER À SAINTE-TULLE



SAINTE-TULLE

Omniprésente à Sainte-Tulle, l'association Sainte-Tulle Festivités commence fort l'année 2024 en organisant la 1^{ère} fête de l'olive et de la truffe. Une belle journée où les emblèmes de notre région sont mis à l'honneur...

On en va pas se mentir, l'olive et la truffe font partie intégrante du patrimoine de notre région. Lorsque l'on évoque des termes comme Aglandau, Bouteillan, Salonenque il nous vient quasiment tout de suite à l'esprit, l'image de majestueux oliviers avec leur petits fruits si appréciés au moment de l'apéro ainsi que celle d'une huile d'olive hors du commun. D'autre part, lorsque l'on parle de «tuber» ou «méla-no» on pense tout de suite au diamant noir tant convoité et si apprécié par nos papilles : la truffe !

La dynamique association Sainte-Tulle Festivités veut, en ce mois de février, mettre ses deux symboles en avant lors d'une journée dédiée qui se déroulera le dimanche 11 février sur l'Esplanade Max Trouche.

DIMANCHE 11 FÉVRIER DÈS 9H30...

C'est donc dès 9h30 et jusqu'à 18h00 que vous pourrez venir fêter l'olive et la truffe autour d'un marché artisanal avec la présence de nombreux producteurs oléicoles, de mouliniers et de trufficulteurs. Ils seront ravis non seulement de vous faire découvrir la passion qui les anime, pour les uns les oliviers et leur fruit : les olives et pour les autres les truffes...

Cette journée sera l'occasion de percer les secrets, enfin ceux qu'ils voudront bien vous dévoiler, de ces deux incontournables de la région. L'huile d'olive nouvelle sera bien au rendez-vous et il sera également possible de découvrir les huiles AOP régionales, les vierges ou encore les maturées. Car oui, si vous l'ignorez, les huiles d'olives ont toutes leurs particularités, leurs arômes, en fonction de la qualité des olives, de la façon dont elles sont pressées ou encore du temps de maturation des olives...

OLIVES ET TRUFFES SONT À L'HONNEUR À SAINTE-TULLE

Participer à cette journée, sera aussi l'opportunité d'échanger avec les trufficulteurs sur le précieux et tant convoité «diamant noir». Vous pourrez découvrir les différentes façons de les «caver», en échangeant avec ces derniers, vous pourrez aussi en savoir un peu plus sur ce champignon aussi rare qu'imprévisible qui pousse sous terre en symbiose avec un arbre précis : le chêne, le noisetier ou encore le saule...

Durant cette journée, une démonstration de taille vous sera proposée, et vous pourrez assister à la Cérémonie d'intronisation de la Confrérie de l'Olivier. Et comme nous sommes en Provence, pourquoi ne pas participer au concours d'Aïoli ? Alors à vos mortiers et pilons !

UN REPAS POUR LES GOURMETS !

Un repas servi à table (sur réservation, 38€) sera le bienvenu pour déguster des mets aux saveurs provençales. En apéritif une tapenade noire et verte sur pain grillé vous sera proposé. En entrée et pour vous mettre en appétit, vous dégusterez un mesclun de petites pousses accompagné de croustillant de chèvre chaud avec oignons confits à l'huile d'olive (L'Olivette de Manosque). Ensuite, suivra une noix de joue de boeuf braisée avec des olives, accompagnée d'une polenta crémeuse à l'huile d'olive et truffe. Enfin pour finir un dessert vous sera servi. Ce succulent repas vous sera servi avec 1/4 de vin de la cave de Grambois et pour faire glisser le tout un café sera aussi proposé.

N'oubliez pas de réserver !

Fête des Olives et de la Truffe

1^{ÈRE}
ÉDITION



- Marché artisans, producteurs, moulins, trufficulteurs
- Mini moulin, concours d'aïoli
- Démonstration de taille
- Cérémonie d'Intronisation de la Confrérie de l'Olivier
- Repas à base d'huile d'olive et de truffe (sur réservation)



Sainte-Tulle Festivités 06 71 09 01 05 - 06 45 25 27 11
saintetullefestivites@gmail.com



Dimanche 11 Février | 9h30 - 18h

Esplanade Max Trouche - Sainte-Tulle

CONTES EN FAMILLE LE MERCREDI 14 FÉVRIER... AVEC L'ASSOCIATION DE BOUCHE À OREILLES

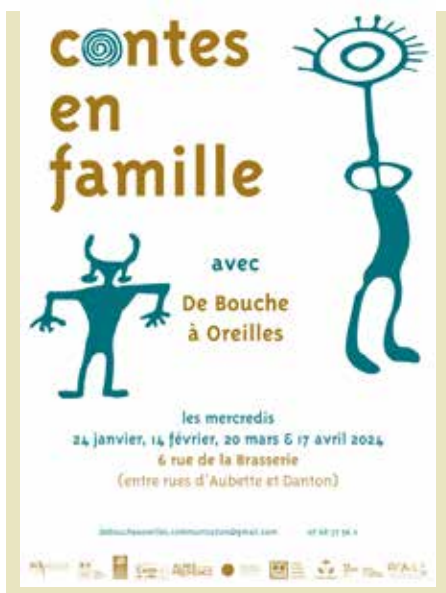
L'Association manosquine De Bouche à Oreilles qui a pour vocation à promouvoir la littérature orale, propose un mercredi par mois de 14h30 à 16h30 une après-midi contes à écouter en famille.



MANOSQUE

CONTES EN FAMILLE...

Ce sont les conteurs amateurs de l'association qui rappelons-le a vu le jour à la fin de l'année 2012, qui se prêtent au jeu un mercredi par mois. **Durant 2h, dès 14h30, vous serez suspendu à leur récit pour passer un moment en famille** (à partir de 5ans) et vous évader. **Parfois des conteurs professionnels de passages**, ne manquent pas l'opportunité de vous faire partager leur passion et leur sens du récit. En octobre dernier c'est le conteur Franco-Vénézuélien Cova Correa qui «animé» la séance. En décembre, c'est Sophie Clerfayt conteuse Belge qui «raconte comme elle aime» qui a pu faire l'honneur de sa présence. C'est dans les locaux de l'association au 6 rue de la Brasserie (entre les rues d'Aubette et Danton) que le rendez-vous est donné le mercredi 14 février 2024.



Le conte transmet des expériences et un savoir, il à la faculté de créer des ponts entre des civilisations, des cultures et des générations. Grâce à lui des liens sont tissés entre passé, présent et avenir nous reliant au monde, à ses origines et aux questions existentielles que les humains se posent depuis toujours. C'est également un véritable outil de construction du langage et de la pensée qui nous fait nous questionner, quel que soit notre âge, notre identité, notre place dans la société... **Profitez des «Contes en Famille» est l'occasion de parler de sujets que l'on aborde pas forcément dans la vie quotidienne...**

Contes en Famille / Mercredi 14 février - 14h30

6 Rue de la Brasserie (entre rues d'Aubette et Danton) - 04100 Manosque
Tél. 07 68 57 56 11

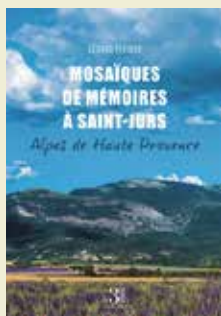
Notez également les dates de mars et avril mercredi 20 mars - mercredi 17 avril 2024

«MOSAÏQUES DE MÉMOIRES À SAINT-JURS», PRÉSENTATION PUBLIQUE DU LIVRE LE SAMEDI 10 FÉVRIER

Après avoir publié plusieurs ouvrages, Gérard Perrier vous présente ce samedi 10 février à Saint-Jurs son nouveau livre «Mosaïques de Mémoires à Saint-Jurs». Découvrez la vie des habitants et l'histoire du village...

SAINT-JURS

Saint-Jurs, plus haut village situé sur le plateau de Valensole, qui s'appuie sur les contreforts du Montdenier est un véritable havre de paix pour les habitants. **Gérard Perrier auteur de plusieurs ouvrages à souhaité mettre en lumière le village.** Le livre «Mosaïques de Mémoires à Saint-Jurs fraîchement édité, vous en apprendra un peu plus sur son histoire. **Des témoignages de St Jursiens**, de souche ou d'adoption vont certainement vous donner envie de venir **vous imprégner de cette ambiance unique dans ce lieu de vie dans une immensité sauvage de silence et d'émotions**



PRÉSENTATION PUBLIQUE

Pour en savoir un peu plus sur la démarche de l'auteur, venir à sa rencontre et découvrir cet ouvrage, le rendez-vous est donné le samedi 10 février dans

la salle polyvalente de Saint-Jurs. Durant 2h30, de 15h à 17h30, vous pourrez échanger avec l'auteur, rencontrer les habitants... et si vous ne le connaissez pas encore visiter le village.

Présentation publique «Mosaïques de Mémoires à Saint-Jurs»

Samedi 10 février - 15h - 17h30
Salle polyvalente - 04410 Saint-Jurs

«Mosaïques de Mémoires à Saint-Jurs»
Editions Les 3 Colonnes
Prix 13 € en librairie et sur commande en librairie également.

UN AIR DE SAINT-VALENTIN FLOTTE AU CASINO PARTOUCHE DE GRÉOUX-LES-BAINS



GRÉOUX-LES-BAINS

Cette année le jour des amoureux, la Saint-Valentin, est un mercredi en plein milieu de semaine. Cela n'est pas une raison pour passer outre et manquer une soirée avec sa moitié... Peut-être vous posez vous la question de savoir où aller... Et bien nous avons la réponse : au Casino Partouche de Gréoux-les-Bains !



REPAS EN AMOUREUX AU BISTROT DU CASINO !

La Saint-Valentin est l'occasion idéale de partager avec son âme soeur un dîner en amoureux. C'est pour cette raison que l'équipe du Bistrot du Casino Partouche met les petits plats dans les grands pour vous proposer un dîner savoureux et romantique à souhait ! Le chef et sa brigade vous proposent donc pour l'occasion un dîner « Saint-Valentin ». Pour le moment le menu reste secret, mais nous pouvons d'ores et déjà vous indiquer que pour 40€ (hors boisson) par personne, vous vous régalez avec une entrée, un plat et un dessert. Alors prêt à faire une surprise à votre Valentin ou Valentine ?

Cerise sur le gâteau, durant le dîner une animation musicale est prévue pour rendre cette soirée encore plus magnifique dans une ambiance cosy et intimiste.

D'autre part, afin de vous souhaiter une bonne Saint-Valentin, **5€ de crédit de jeux vous seront offerts**. Vous pourrez donc après le dîner aller tenter votre chance sur l'une des machines à sous. Allez vous faire mentir l'adage « Heureux au jeu, malheureux en amour ? »

DÎNER SAINT-VALENTIN, SOIRÉE KARAOKÉ, LE CASINO PARTOUCHE EST ANIMÉ EN FÉVRIER !

SOIRÉES KARAOKÉ !

Après cette année 2023 bien particulière pour le groupe Partouche, puisqu'il soufflait ses 50 bougies et de nombreuses animations pour vous faire plaisir, 2024 sera plus calme... ou pas ! **L'équipe est toujours dans les starting blocks pour vous offrir une expérience unique et cela que vous veniez de manière régulière ou ponctuelle.**

En février, après la Saint-Valentin, l'équipe propose, pour celles et ceux qui aiment pousser la chansonnette et pour celles et ceux qui aiment entendre les autres chanter, **une soirée karaoké**. Si vous ne pouvez pas être disponible pour celle de février, qu'à cela ne tienne, vous pourrez vous rattraper en mars et en avril... Réservez déjà les dates dans vos agendas !

Dates des soirées Karaoké - Dès 19h

- Février 2024 : Vendredi 23
- Mars 2024 : Vendredi 8 et vendredi 22
- Avril 2024 : Vendredi 5 et vendredi 19



Vous l'aurez compris, toutes les occasions, sont bonnes pour organiser des animations, et cela dans une ambiance conviviale, familiale et toujours dans la bonne humeur !

Après les fêtes et le froid qui s'est installé, on a souvent moins envie de sortir pour un dîner. Cependant, au mois de février, une date bien particulière, on parle bien entendu de la St Valentin, c'est l'occasion de sortir pour profiter d'une soirée en amoureux...

LA SALLE DE JEU*...

Bien entendu, lorsque l'on parle du Casino Partouche de Gréoux-les-Bains, on ne peut pas ignorer la salle de jeux... c'est d'ailleurs ce qui fait l'essence même du casino. Vous pourrez venir défier les lois du hasard sur l'une **des 66 machines à sous**, sur l'un des **20 postes de roulettes anglaises électroniques** ou encore sur l'un des **7 postes de black jack électronique**. Vous pourrez aussi tenter de remporter le gros lot à l'une des **2 tables de black-jack**. Toutes les machines à sous sont des machines de dernière génération pour vous proposer le meilleur.

Est ce que vous n'êtes pas d'accord sur le fait que cela fait quand même pas mal de possibilités de remporter le gros lot...

Nous avons même entendu dire que quelque chose se trame dans la salle de jeu. Nous ne pouvons pour le moment vous en dire plus mais une chose est certaine, **cela va vous plaire !**

Allez on garde le suspense et nous vous en dirons un peu plus le moment voulu...

VOTRE FIDÉLITÉ RÉCOMPENSÉE !

Joueur régulier, pensez à souscrire gratuitement au **programme de Fidélité Players Plus**. **Posséder la carte vous donnera de nombreux avantages toute au long de l'année**. En effet vous pouvez obtenir des crédits de jeux supplémentaires ou bien profiter de réductions exclusives, d'offres temporaires, d'avantages personnalisés et même remporter des lots. N'hésitez pas à vous renseigner à l'accueil du Casino.



Casino Partouche

Av. des Thermes, 04800 Gréoux-les-Bains

Tél. 04 92 78 00 00

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

Facebook : @Casino de Greoux-les-Bains

CASINO
GRÉOUX | LES BAINS

**Mercredi 14 février
à 19h**

**Animation musi-
cale + 5€ offerts***

Diner Saint - Valentin

**Menu à 40€ par personne (entrée, plat, dessert) -
Hors boissons**



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

Casino

Restaurant

Événements

18+

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


GOVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

ÉTUDES SUPÉRIEURES : VOTRE AVENIR COMMENCE AUX PORTES OUVERTES DE LA CCIT04 !



Depuis le 17 janvier, les lycéens et étudiants peuvent formuler leurs vœux sur Parcoursup, marquant ainsi une étape essentielle dans l'élaboration d'un parcours professionnel adapté à leurs aspirations et à leurs compétences.

La Chambre de commerce et d'industrie des AHP organise quatre journées portes ouvertes pour ses centres Sup'Alternance Provence et Éco-Campus Provence Formation.

Que vous soyez étudiants, lycéens, salariés en reconversion, les portes vous sont ouvertes pour trouver votre voie.

SAVE THE DATE

► 17 février, 16 mars, 13 avril et 22 juin 2024

De 10h à 16h, profitez de ces journées essentielles pour vous immerger au sein des écoles supérieures de la CCIT04 : découvrez des parcours de formation en alternance, rencontre avec nos étudiants, nos formateurs et les équipes administratives, visite des établissements. Grâce à notre expérience, vous trouverez des réponses à toutes vos interrogations.



Le « coup de pouce » de la CCIT04

Grâce à notre réseau de partenaires, vous êtes assuré de trouver une entreprise et d'intégrer votre cursus dès la rentrée en toute sérénité.

Participez aux journées portes ouvertes de la CCIT04

IRendez-vous sur :

www.supalternanceprovence.fr/jpo

www.ecocampusprovenceformation.fr/jpo

Comme chaque année, la CCI des Alpes-de-Haute-Provence ouvre les portes de ses écoles aux étudiants en recherche d'une orientation pour la prochaine rentrée. C'est le moment idéal pour découvrir toutes les offres de formation en alternance, de Bac pro à Bac+3, proches de chez vous.

TERRITOIRE



SUP'ALTERNANCE PROVENCE : DES FORMATIONS QUI RÉVÈLENT VOTRE TALENT

Véritable fabrique de jeunes talents, Sup'Alternance Provence a déjà formé plus de 1000 jeunes par la voie de l'alternance.

Commerce, vente & négoce, tourisme, marketing et communication digitale, support au management, banque et assurance... des formations certifiantes CQP, BTS à Bac+3 qui s'adressent aux étudiants post-bac et aux salariés qui souhaitent évoluer dans leur profession ou se reconverter.



Avec le mix-learning, formez-vous en présentiel et à distance !



CCI ALPES DE-HAUTE-PROVENCE

Sup'Alternance Provence
55 Av. du 1er Mai - 04100 Manosque
04 92 70 75 38
accueil@supalternanceprovence.fr
www.supalternanceprovence.fr

« NOS FORMATIONS SONT ACCESSIBLES AVEC OU SANS PARCOURSUP »

ÉCO-CAMPUS PROVENCE FORMATION : FORMEZ-VOUS À DES MÉTIERS D'AVENIR

Un enseignement d'excellence, des plateaux techniques modernes et des projets pédagogiques immersifs. L'Éco-Campus Provence Formation vous forme aux métiers de la transition énergétique, du développement durable et des industries.



Proposant des formations certifiantes en alternance, CQP, BTS et Bac+3, l'école vous offre une orientation pratique et concrète sur des filières d'avenir : l'environnement, le développement durable, la gestion de l'eau, la chimie, la bioqualité, et bien entendu, les énergies.



CCI ALPES DE-HAUTE-PROVENCE

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

Une formation,

un métier,

un avenir,

avec la CCIT04 !



Commerce & services

Manosque

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



8

apprentis sur 10 ont obtenu leur certification en 2023



Un coup de pouce pour vous aider à trouver votre entreprise pour la rentrée 2024



Énergies & industrie

Sainte-Tulle

Plus de

1000

jeunes formés



Des formations reconnues par l'État, enregistrées au RNCP



Une variété de parcours, du CQP, Bac pro, BTS et Bac+3. Ouverts aux lycéens, étudiants et adultes en reconversion

Samedi
17 FÉVRIER
16 MARS
13 AVRIL
22 JUIN

2024

**PORTES
OUVERTES**

10h00 > 16h00

Venez découvrir les formations 100% alternance de la CCI !

INFO ET INSCRIPTION



CCI ALPES
DE-HAUTE-PROVENCE

www.digne.cci.fr

04 92 70 75 21



PRÉPAREZ DÈS MAINTENANT VOTRE RENTRÉE DE SEPTEMBRE 2024



TERRITOIRE



Construisez votre avenir avec Alpes Développement Formation (ADF)

TAUX DE RÉUSSITE 2023

- BTS Comptabilité Gestion **92 %**
- BTS Gestion de la PME **89 %**
- BTS Négociations et Digitalisation de la Relation Client **71 %**
- BTS Professions immobilières **100 %**
- BTS SIO (Services Informatiques aux organisations) **100 %**
- Licence : Diplôme de comptabilité et gestion **67 %**
- Bachelor Chargé.e de Ressources Humaines **90 %**
- Infographiste MEP **100 %**

NOUVEAUTÉ CHEZ ALPES DÉVELOPPEMENT FORMATION (ADF)

► LE BTS BANQUE en septembre 2024

Pour donner suite aux sollicitations de nombreux professionnels du monde bancaire, ADF se lance dans l'ouverture du BTS Banque. Ainsi, nous avons de nombreuses offres d'emploi en contrat d'apprentissage à pourvoir.

Le BTS BANQUE vous ouvre les portes vers un métier passionnant alliant la relation commerciale, le conseil, ainsi que l'accompagnement des clients dans leurs transactions financières et la gestion de leurs comptes. Le milieu de la banque offre de belles perspectives de carrière et d'avenir au sein d'établissements prestigieux. Les conditions de travail sont excellentes et vous pourrez rapidement gagner en autonomie sur vos missions.

Souvent associé par le contenu, nous vous proposons aussi le **BTS Assurances**. Le métier des assurances vous permet de réaliser un métier qui allie la gestion des contrats, des sinistres et la relation commerciale. Vous apportez du conseil à vos clients grâce à votre expertise. Les métiers de l'assurance recrutent et offrent également de belles perspectives.

Comme vous pouvez le constater, **ADF ouvre des sections de formation qui correspondent à une réelle demande du marché** des entreprises et qui permettent aux personnes vivant sur notre territoire de poursuivre leurs études.

L'alternance, c'est le triptyque gagnant

- Les apprenti.e.s sont rémunéré.e.s ;
- La formation est prise en charge à 100 %
- cumul d'expérience professionnelle.

La prime gouvernementale, aide unique à l'apprentissage, est assurée jusqu'à la **fin 2024**. Ainsi, les entreprises qui embauchent un jeune pourront bénéficier **d'une aide de 6 000 € pour la première année**, pour la signature d'un contrat d'apprentissage. Pour rappel, le contrat d'apprentissage est ouvert aux moins de 30 ans (avec une dérogation à l'âge pour les personnes en situation de handicap).

**Retrouvez-nous lors de différents
RDV de l'apprentissage.**

POURQUOI CHOISIR ADF ?

Chez ADF, les contrats d'alternance proposent un rythme en adéquation avec celui de l'entreprise : trois jours par semaine en entreprise et deux jours au CFA (centre de formation par apprentissage). L'apprentissage, contrairement aux idées reçues, nécessite beaucoup d'efforts et de travail : ce rythme permet d'allier plus facilement études et vie professionnelle. Pour améliorer le confort de vie de nos étudiants, en 2021, ADF a ouvert un nouvel espace en aménageant une terrasse extérieure et en créant un espace cuisine « comme à la maison » permettant aux étudiants d'avoir tout le confort pour se restaurer. De nouvelles salles ont été aménagées, leur permettant de faire de cet endroit **un lieu d'exception pour étudier.**



Salariés, reconvertissez-vous vers des métiers dans lesquels il y a de l'emploi grâce au CPF de transition professionnelle (CPF PTP) avec TRANSITION PRO PACA;

ADF est le seul centre de formation dans le département à vous proposer des **BTS en temps plein sur un an**. Cette modalité est parfaitement adaptée à la reconversion professionnelle.

Vous êtes salarié en CDI ou CDD et vous souhaitez réaliser un projet de transition professionnelle ? Adressez-vous à ADF, nous vous conseillons et vous accompagnons dans le montage de ce dossier.

En effet, nous proposons **des titres de niveau bac** (secrétaire comptable, secrétaire assistant, comptable assistant, assistant de comptabilité et d'administration) ainsi que **des titres et diplômes de niveau bac+2** : **BTS gestion de la PME, BTS comptabilité gestion, BTS professions immobilières, titre gestionnaire de paie en continu sur un an.**



ATTENTION : la date butoir pour déposer un dossier en commission auprès de transition Pro PACA est **de 3 mois pour les CDI** avant le départ en formation et **de 2 mois pour les CDD.**



ADF FORMATION

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

2^{EME} CONCOURS D'HISTOIRES COURTES : LAISSEZ PARLER VOTRE ÂME D'ÉCRIVAIN !

L'Association Les Rendez-vous de Puimoisson réitère pour cette année 2024, le concours d'histoires courtes. N'hésitez pas à faire preuve d'imagination et réveillez l'écrivain qui sommeille en vous. Pour connaître le thème, lisez l'article !



PUIMOISSON



Le samedi 20 juillet 2024, l'Association les Rendez-Vous de Puimoisson organisera la 6^e journée du «livre sur la place». De nombreux auteurs locaux et régionaux répondent présents à chaque édition durant lesquelles, quelques extraits de leurs livres sont lus par les lecteurs de l'atelier de lecture à voix haute de l'association. Avec comme fil rouge l'envie de promouvoir la culture et la lecture, l'association **Les Rendez-vous de Puimoisson fait appel à vos talents d'écrivain pour participer au 2^e concours d'histoires courtes**. Découvrez le sujet, les modalités de participation et prenez votre plus belle plume...

LE SUJET DU CONCOURS

Après un sujet autour de Pierre Magnan l'année dernière, cette année, **c'est un hommage à Maria Borrely, une femme engagée en avance sur son temps. L'aventure se poursuit.**

Le récit devra se dérouler sous la forme d'un journal intime d'une femme au destin peu ordinaire se déroulant dans les Basses Alpes durant la guerre 39-45.

REVEILLEZ L'ÉCRIVAIN QUI SOMMEILLE EN VOUS ET PARTICI- PEZ AU CONCOURS D'HISTOIRES COURTES...

LE RÈGLEMENT

Bien entendu, comme dans tout concours, il y a un règlement et quelques contraintes à respecter pour prétendre au titre de gagnant.

Vous devez rédiger **une histoire courte, maximum 5 pages, dans le genre «autobiographie» se déroulant dans les Basses Alpes durant la guerre 39-45.**

Qu'est-ce qu'on entend par histoire courte ? C'est très simple, **une histoire courte se définit comme un genre littéraire se caractérisant par sa brièveté, sa concision (toute description ou action devant tendre vers une chute), une fin surprenante.**

Ce concours est gratuit et ouvert à tous et toutes du moment que vous avez plus de 18 ans; vous devez impérativement envoyer votre texte au plus tard le 1 juin 2024.

Passée cette date, votre production ne pourra être prise en compte par les membres du jury composé de bénévoles. D'autre part, **votre récit devra comporter un titre, différent du thème général du concours et ne devra pas être signé. Le nom du participant ne doit en aucun cas apparaître dans le texte de l'histoire.** Le règlement complet est disponible sur la page facebook de l'association « Les Rendez-vous de Puimoisson » ou sur simple demande par mail.

LES RÉCOMPENSES

Un concours sans récompense n'est pas un concours... C'est donc le 20 juillet à l'occasion de la 5^e journée du livre que le jury dévoilera les **3 histoires qui auront été retenues. Ces dernières seront primées et éditées sur différents supports.**

C'est donc le moment de vous lancer et de vous mettre dans la peau d'un écrivain...



Infos

Association

Les Rendez-vous de Puimoisson
Règlement complet sur demande par mail
lesrendezvousdepuimoisson@orange.fr
ou sur la page facebook :
« les rendez vous de Puimoisson »

Concours gratuit ouvert à toutes personnes de plus de 18 ans.

**Envoi des manuscrit
au plus tard le 1^{er} juin 2024**
**Résultats du concours
le 20 juillet 2024 lors de la journée du livre
«sur la place» à Puimoisson.**

ELEMENTS CYCLES CONTINUE SON ASCENSION EN 2024 !



Votre Bike Shop de Sainte-Tulle, sous l'impulsion de Julien El Farès, va continuer en 2024 à améliorer son choix et ses services en 2024 afin de vous satisfaire au mieux. Nous allons vous présenter ce mois-ci le nouveau mécano du magasin, ainsi que les prochains évènements à ne pas rater.

SAINTE-TULLE

L'ATELIER RÉPARATION ÉVOLUE !

Nouvelle recrue pour la team Elements Cycles : **Jérôme Le Bris avec plus de 15 ans d'expérience professionnelle dans la réparation, à rejoint l'équipe.** Il est en charge de toutes vos réparations vélo. Ses compétences spécialisées vont assurer à vos équipements des performances optimales. Acheter votre nouveau vélo chez Éléments Cycles, vous garantira donc un service après-vente optimal et un entretien durable de votre fidèle compagnon de route. Notons également que le magasin devient également en 2024, **atelier certifié de la célèbre marque d'équipement vélo « Shimano ».**



ÉLÈMENTS CYCLES LIEU DE VIE ET D'ÉCHANGES !

Pendant la période hivernale ou quand il fait trop chaud, ou qu'il pleut... en somme à tous moments de l'année où les conditions météo sont moins clémentes, il est moins facile pour nous de faire des sorties vélo. C'est pour cela qu'**Éléments Cycles lance des sessions d'entraînement indoor avec du matériel home-trainer.** Vous allez pouvoir faire une session d'essais au magasin afin de tester le matériel et voir comment cela se passe. Ensuite, pour les autres sessions, il vous suffira de prendre votre carte d'adhérent et de venir vous entraîner seul ou avec vos amis. **Ces sessions ont pour but, à la fois de vous maintenir en forme et de créer également des interactions sociales entre tous les participants.**



**ELEMENTS
CYCLES**

**ENTRAÎNEMENTS INDOOR,
RETRANSMISSIONS
D'ÉVÈNEMENTS, NOUVELLE
COMPÉTENCE À L'ATELIER...
ELEMENTS CYCLES
CHANGE DE BRAQUET !**

DES ÉVÈNEMENTS TOUTE L'ANNÉE !

Pour continuer sur la volonté de Julien El Farès et son équipe de **faire évoluer toujours plus Éléments Cycles en un lieu de vie et d'échanges**, une série d'évènements va être retransmise prochainement au magasin sur grand écran. Voilà pour vous l'occasion d'observer et commenter les performances des cyclistes professionnels lors de différentes courses.



► Les dates à ne pas manquer

- **Du 3 au 10 mars**, la **course Paris-Nice**, avec une **retransmission au magasin sur grand écran.**
- **Du 12 au 16 mars**, dans le cadre de la **course Milan-San Remo**, Éléments Cycles se met aux couleurs italiennes avec **dès le 12 mars une semaine de tests des vélos Colnago!**
- **Samedi 16 mars** vous pourrez regarder la course qui sera retransmise sur grand écran au magasin.

NOUVELLES COLLECTIONS ET NOUVEAUTÉS

Toujours dans le but de vous satisfaire, Éléments Cycles, vous propose pour cette nouvelle année les nouvelles collections de chez **GOBIK, DMT, FI'ZI'K, SCOTT** pour les textiles et la chaussures. Du côté de la nutrition, vous pourrez découvrir les produits **SIS (Science in Sport)** testés et approuvés par des professionnels, ceux de la marque **MAUREN**, à base d'ingrédients naturels ainsi que les produits estampillés **NÄAK** qui vous aideront à aller plus loin et plus longtemps. **N'hésitez pas à demander conseils à Julien, il saura vous conseiller en fonction de vos besoins.**

Du côté des vélos retrouvez les vélos **SCOTT, BIANCHI, ENVEE, 3T, BERGAMONT, POC** ou encore **100 %**. Vous trouverez certainement le vélo qui correspond le mieux à votre pratique. Une fois encore Julien sera de bons conseils pour vous orienter vers un vélo adapté à votre pratique, vos envies et votre budget. **Sans oublier la marque Cannondale avec notamment le nouveau vélo cargo.**

AIDE AU FINANCEMENT

En 2024, Éléments Cycles continue également de **vous accompagner dans le financement de vos vélos en vous proposant des facilités de paiements.**

Deux options sont envisageables :

- **3/4 fois sans frais jusqu'à 4 000 €**
- **De 10 à 48 mois entre 3 000 € et 6 000 €**



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

**En 2024,
prenez la tête de la course !**



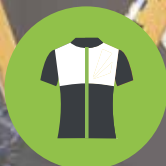
Atelier certifié Shimano
Jerôme nouveau mécano !



Sessions d'entraînement indoor
Prenez votre carte d'abonnement !



Diffusions d'événements...
Paris-Nice, Milan-San Remo, testez les vélos Colnago !



Nouvelle collection, nouveaux vélos
Accessoires, vêtements, vélo Cargo Cannondale



Financement, facilités de paiement
Plusieurs fois sans frais, crédit de 10 à 48 mois



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

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

Facebook : Elements Cycles

<https://elementscycles.fr>

SOIRÉE DE RÉSEAUTAGE «FRANGLAIS» LE 23 FÉVRIER 2024 AU MAS DES VANNADES



Le rendez-vous est donné le 23 février au Mas des Vannades pour **intégrer et connecter les expatriés, la communauté locale** et la population française qui vit dans la région pour **stimuler l'économie, promouvoir la diversité des cultures et créer une communauté plus vivante, amusante et intégrée.**

EXPATS IN AND AROUND MANOSQUE

Le groupe été créé par Kruti Mawani Fayot, expatriée d'origine Indienne, arrivée en 2018 à Manosque après avoir habité Bangkok, Singapour et Londres. Ne trouvant pas de communauté étrangère à laquelle elle pouvait se connecter sur place, elle a eu l'idée et la détermination de créer le groupe « Expats In and Around Manosque » afin de créer ce lien si important entre nouveaux arrivants et locaux. Depuis 2022 Kruti peut compter sur l'aide Joke Gerits, (arrivée de Belgique avec son époux, qui travaille à Iter), pour organiser de nombreux événements en faveur du groupe.

MANOSQUE

SOIRÉE FRANGLAIS NETWORKING

Pour animer l'événement, le groupe a fait appel à deux intervenantes :

La directrice adjointe de la communication d'ITER Shira Tabachnikoff, et Maître Elisa Gatto Warbington, avocate trilingue spécialisée dans les affaires commerciales.

- La soirée commencera à 18h avec une rencontre entre les participants.
- De 18h15 à 19h Shira Tabachnikoff animera un atelier interactif, sur les relations multiculturelles dans le domaine du travail.
- De 19h à 19h30 Maître Elisa Gatto Warbington vous fera profiter de sa grande expérience dans l'accompagnement des entreprises dans leurs aspects juridiques, et répondra à toutes vos questions.

Il n'est pas toujours facile de créer du lien social et professionnel dans un pays que l'on ne connaît pas ou peu. On peut se sentir isolé, voire exclu de la plupart des manifestations locales. Afin de créer ce lien social si important et favoriser l'échange entre les expatriés et les locaux, le Groupe Expats In and Around Manosque, organise un événement de réseautage professionnel...

- A partir de 19h30 Vous pourrez discuter affaires autour de la cuisine Indienne du restaurant Mr Samosa à Manosque, accompagnée par les vins du Château Saint-Jean Lez Durance.



expatsinaroundmanosque@gmail.com
www.expatsinaroundmanosque.com

C'est pleine d'entrain et de projets que La Voï commence l'année 2024. Pour ce mois de février, ce sont deux rendez-vous à ne pas manquer : une balade botanique et une conférence-débat sur la permaculture.



BALADE BOTANIQUE

Mathilde de l'association La Tisane Rit vous donne rendez-vous le dimanche 11 février de 10h30 à 16h pour apprendre à reconnaître, connaître les salades sauvages de printemps. Elle vous expliquera en même temps les usages ainsi que les bienfaits de ces dernières. Munis de chaussures adaptées, d'une paire de ciseaux, d'un crayon et d'un carnet, vous allez en apprendre plus que vous ne le pensez sur les salades sauvages. Cette sortie au grand air sera bien entendu placée sous le signe de la convivialité et du partage de connaissance. Un repas partagé tiré su sac est prévu.

BALADE BOTANIQUE ET CONFÉRENCE DÉBAT SUR LA PERMACULTURE PROPOSÉES PAR LA VOÏ À VALENSOLE.

VALENSOLE

Il est préférable de vous inscrire au 06 03 89 31 96 (à partir de 8ans).

DÉMARRER LA PERMACULTURE

Vous souhaitez vous lancer dans la permaculture pour votre jardin, mais vous ne savez pas trop comment faire ? Et bien Mathilde, vous apportera certainement des réponses lors de la conférence-débat qu'elle animera le mercredi 14 février de 18h à 20h dans la salle de l'association La Voï à Valensole. Elle vous fera profiter de ses connaissances, de ses expériences en la matière et vous donnera les clefs de la réussite pour avoir un magnifique jardin dans le respect de la nature, productif et durable.



Association La Voï
Av. de Provence. Ancienne Ecole Primaire
04 210 Valensole
04lavoï@gmail.com

Inscriptions balade botanique
et conférence-débat par SMS
06 03 89 31 96

CONFITURES TRADITIONNELLES & BIOLOGIQUES

"RICHES EN FRUITS, RICHES EN GOÛTS"



PEYRUIS

UN SAVOIR-FAIRE UNIQUE ET RECONNU DEPUIS 1986

La manufacture familiale fondée en 1986 met à l'honneur **les savoir-faire anciens respectueux des fruits, la cuisson au chaudron et les recettes régionales qui donnent aux confitures et aux compotes ce goût du « fait-maison »** si différent des produits industriels uniformisés. Pendant toutes ces années la manufacture n'a cessé de se développer afin de proposer **des confitures toujours plus originales, sans jamais déroger à la règle de base qui consiste à produire 100% bio, naturel et français.** Cette règle a permis aux « Comtes de Provence », d'être distribués dans une trentaine de pays à travers le monde, et de remporter de nombreuses distinctions en France et à l'étranger.



ENTREPRISE DU PATRIMOINE VIVANT



Entreprise
du Patrimoine
Vivant
L'association
des savoir-faire
Français

La manufacture « Les Comtes de Provence », se démarque également par son label « Entreprise du Patrimoine Vivant ». Décerné par l'Institut Supérieur des Métiers, ce label EPV créé en 2005 par l'État met en valeur les établissements qui détiennent un patrimoine économique composé en particulier d'une compétence rare, renommée ou ancestrale, reposant sur la maîtrise de techniques traditionnelles ou de haute technicité.

Ces entreprises constituent souvent une vitrine économique de leur territoire. Ce label récompense l'implication de l'entreprise qui privilégie l'embauche de personnel et la transmission de savoir, plutôt que l'utilisation de machines. En parallèle et depuis de nombreuses années, la Manufacture s'est engagée, dans une démarche de Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE) labellisée **PME+** pour favoriser l'emploi, la qualité de vie au travail et celle de son environnement : et bien sûr ses valeurs humaines de fraternité.



CONFITURES, COMPOTES, MARMELADES, MIELS CONDIMENTS ET AUTRES GOURMANDISES FONT LA RENOMMÉE DES COMTES DE PROVENCE



DES PRODUITS RÉCOMPENSÉS

Les prix décernés par le Concours général Agricole Paris, le Great Taste Awards de Londres, où le SOFI Awards de New-York, ne sont pas un hasard. Depuis le début de l'aventure, l'entreprise est dans **une démarche de qualité et d'excellence mûrement réfléchie.** Les **fruits BIO** utilisés proviennent essentiellement des pays du bassin méditerranéen et le sucre est exclusivement du sucre de canne privilégié pour son goût particulier et sa plus grande naturalité. Cuites au chaudron par des vrais cuisiniers/confituriers, seules les phases d'emportage, d'étiquetage et de conditionnement sont mécanisées.



LA BOUTIQUE D'USINE

Venir à la boutique à Peyruis va vous permettre de vous rendre à l'endroit où sont fabriquées ces délicieuses confitures, vous y aurez le choix entre **de nombreuses recettes dont certaines ne sont peut-être pas disponibles dans vos points de vente habituels.** Ainsi, vous pourrez acheter **des confitures traditionnelles Bio** (fruits jaunes, fraises, clémentines et pain d'épices...), **des compotes et marmelades** (compote de Mirabelles, de cerises...), **des miels de Provence labélisés, des confits et moutardes** (confit de figues, moutarde aux truffes de Provence...), des délices variés (délice de noix de coco, caramel au beurre salé, Navettes de Provence, Crème de Marrons et pleins d'autres spécialités de Provence...)



OFFRE BOUTIQUE D'USINE

**-30% sur tous les produits
de la boutique toute l'année en créant
votre compte fidélité directement
à la boutique d'usine !**



Comtes de Provence / Agro'Novae
Boutique d'Usine

11 Espace Saint-Pierre - 04 310 Peyruis
Tél. 04 92 33 23 00

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h
comtesdeprovence@agronovae.com
www.comtes-de-provence.fr

LA CAPSULE VOUS ATTEND EN FÉVRIER POUR UNE SÉRIE DE CONCERTS À NE PAS MANQUER



En février La Capsule s'enflamme avec une soirée «Chinese Man Records», un concert 100 % jeunes talents et une ballade acoustique. Le tout dans une ambiance survoltée !



MANOSQUE

SAMEDI 10 FÉVRIER - 21H / La Capsule

► ASM + SIMS & MAYDIN : « Soirée Chinese Man Records »

ASM - A State of Mind

Composé de 2 MCs, Green et FP, ainsi que d'un beatmaker, ASM a su se distinguer par un live puissant. Habitué à parcourir les scènes du monde entier, le groupe sait captiver le public avec un véritable live Hip-Hop old-school sophistiqué et un jeu de scène remarquable où les trois artistes se complètent à la perfection..



SIMS & MAY DIN

Sims, appelé aussi "Sims Samples" est un acteur et activiste du mouvement Hip-Hop, qu'on retrouve à travers son émission sur Radio Nova. En live, il est accompagné de sa "copilote" MAY DIN. Ce duo explosif retranscrit l'histoire du Hip-Hop français et US en joignant des sets old school et new school. Ils explorent ainsi, une multitude de possibilités au travers de quatre platines.

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



SAMEDI 17 FÉVRIER - 21H / La Capsule

► LE SON DES MJC !

Les MJC de Vitrolles, d'Aix en Provence et de Manosque s'associent pour la programmation d'une soirée 100% jeunes talents ! Cette soirée de concerts mettra en lumière les groupes émergents accompagnés par chaque MJC, et leur permettra de renforcer leur expérience scénique, leurs liens avec le public et leur épanouissement artistique.

Au programme

4 groupes en live partageront la scène de La Capsule.

- Space J [rap] – Vitrolles
- Suicideblonde [indie / rock] - Aix en Provence
- Imojis & Noyo Leo [rap] – Manosque
- Roues de Secours [pop rock] – Manosque



JEUDI 22 FÉVRIER - 19H / Petite Salle Jean Le Bleu

► MOUSSU T E LEI JOVENTS « En ballade » avec Tatou et Blu »

Le spectacle «En Ballade» rassemble les chansons de Moussu T e lei Jovents les plus intimistes : chansons d'amour ou de luttes, de douceurs ou de peines, empreintes d'espoir ou de nostalgie.

Un répertoire inspiré par leur port d'attache, La Ciotat, pour un concert en occitan et en français servi par une formation réduite et acoustique. Un moment d'émotions partagé !

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



BILLETTERIE EN LIGNE SUR YURPLAN.COM
INFORMATIONS AU 04 92 72 19 70
www.mjc-manosque.fr

NOUVELLE ANNÉE, RIME AVEC NOUVEAUTÉS A LA MJC DE MANOSQUE !

« Bonne année ! Toute l'équipe de la MJC est ravie de vous retrouver pour vous présenter ses futurs projets. Nous espérons échanger avec vous tout au long de cette année 2024 qui s'annonce pleine de surprise et de découvertes... »

MANOSQUE

AU PROGRAMME...

NOUVEAU



► Cours de crochet les mercredis de 18h à 19h30

Pour cette nouvelle année, la **MJC de Manosque lance un atelier crochet !** Venez vous initier ou vous perfectionner aux techniques du crochet pour réaliser des objets, des vêtements ou des décorations avec Mélissa Pennetier.

► Cours de polyphonie du monde

les jeudis de 19h à 20h00

La MJC propose des cours de **polyphonie du monde** avec **Cloé Gigli**. Venez apprendre les **mélodies traditionnelles** (corses, occitanes, espagnoles...) avec un accompagnement musical ou « A capella ».

Dès 12 ans - Adultes



► The Room's Workshop



La MJC de Manosque vous propose des ateliers pour développer vos techniques d'enregistrement, de production et de mix.

Ouvert à tous les artistes et tous les styles.

- Atelier enregistrement de 14h à 15h
- Atelier mix et production de 15h à 17h

Possibilité de participer à un seul atelier ou aux deux.

Les samedis 03/02 - 23/03 - 20/04

Gratuit avec adhésion à la MJC



MJC MANOSQUE

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



EXPOSITION PAR L'ASSOCIATION PARRAINS PAR MILLE

Du 5 au 23 Février 2024
Vernissage le Mardi 6 Février à 18h

REPAIR CAFE

Samedi 16 mars de 14h à 17h

QUE FAIRE

- d'une chaise au pied branlant ?
- d'un grille-pain qui ne marche plus ?
- d'un pull troué aux mites ?

Les jeter ? Pas question ! Le Repair Café Manosque, c'est :



Quoi ? Réparer ensemble les objets abîmés ou cassés, un conseil d'experts, une rencontre, une inspiration. Des **réparateurs bénévoles** vous aideront à réparer tout ce que vous avez à réparer.



Qui ? La MJC en collaboration avec les associations **Les Petits Débrouillards, le CPIE Alpes Provence, DLV2030 et Mobiclou Manosque.**



Quand ? Le temps d'un **samedi après-midi par mois**, la MJC se transformera en atelier de réparation !



Comment ? Vous arrivez avec vos objets **cassés ou en panne**. Ils auront peut-être la chance d'une **seconde vie** grâce aux experts bénévoles du Repair Café !



Après avoir rempli, à l'accueil, une fiche réparation pour chaque objet amené, vous attendez qu'un réparateur soit libre pour s'occuper de votre objet. En attendant, vous pouvez **boire ou grignoter quelque chose** gratuitement.



Réparer, c'est une **expérience ludique et gratifiante** et souvent très simple. En plus, réparer ne permet pas seulement d'économiser de l'argent, mais aussi de précieuses matières premières, et contribue ainsi à réduire les émissions de gaz à effet de serre.

ACTIVITÉS ET ANIMATIONS POUR LE MOIS DE L'APICULTURE À LA MÉDIATHÈQUE DE FORCALQUIER.



FORCALQUIER



En ce mois de février 2024, les abeilles quittent leur ruche pour venir s'installer à la Médiathèque de Forcalquier !

Du 1^{er} au 29 février, de nombreuses animations, ateliers, conférences, exposition d'objets autour des abeilles, du miel et de l'apiculture en général : insectes pollinisateurs, il n'est pas nécessaire de rappeler que les abeilles jouent un rôle dans la fourniture d'aliments de haute qualité tels que le miel, la gelée royale et le pollen. Elles sont productrices de la cire d'abeille, de la propolis, mais elles jouent aussi un rôle plus qu'important dans notre écosystème dont nous dépendons tous pour notre survie. N'oublions pas non plus que l'apiculture est très présente en milieu rural et dans notre département.

Pour en savoir un peu plus et percer les secrets de l'abeille, rendez-vous vite à la Médiathèque de Forcalquier.

LES ANIMATIONS PROPOSÉES

Durant tout le mois de février vous pourrez découvrir de manière permanente **des expositions, des objets sur le thème de l'abeille de l'apiculture**. Ce sera l'occasion d'approfondir vos connaissances et celles des plus jeunes sur le monde apicole : le rôle des abeilles, comment elles fabriquent le miel, les objets utilisés par les apiculteurs pour récolter le miel, les composants d'une ruche etc... Peut-être que pour certains d'entre vous cela reste très flou et ce sera donc l'opportunité d'en savoir un peu plus.

Toujours de manière permanente, un film documentaire est projeté sur ordinateur. Avec pour titre «Les abeilles et le miel dans le monde» (Arte), ce documentaire **fait découvrir les traditions, les techniques apicoles ou encore les rituels autour de ces insectes qui fascinent depuis toujours.**

Des ateliers...

De nombreux ateliers sont programmés pour s'approprier l'univers apicole. Nous donnons les dates et les thématiques, pensez à réserver !

Du 1^{er} au 29 février, la Médiathèque de Forcalquier met à l'honneur les abeilles et l'apiculture en général.

De nombreuses animations gratuites sont programmées aussi bien pour les petits que les plus grands. N'hésitez pas à venir découvrir tous les secrets de ces petits insectes très importants dans l'écosystème.

Mercredi 7 février - 14h30

Atelier créatif recyclage « Fabrique ton abeille »
A partir de 7ans

Samedi 10 février - 17h30

Conférence « l'Abeille et vous » animée par Michel Habert, ancien apiculteur.
Public ado-adulte

Mercredi 14 février - 10h30

Heure du conte KAMISHIBAI autour de l'abeille
Pour les enfants de 3 à 7 ans

Samedi 17 février - 17h30

Spectacle conte « Les 3 contes de l'apiculteur » par Olmo César, apiculteur et Henri Paul, contrebassiste
A partir de 8 ans

Mercredi 21 février - Toute la journée

Découverte du jeu vidéo «BeeSimulator»
A partir de 7 ans

Mercredi 28 février - 15h

Atelier robotique BeeBot
A partir de 7 ans



Le mois de l'Apiculture
Médiathèque de Forcalquier

4 Av. de l'Observatoire, 04300 Forcalquier
Tél. 04 92 75 72 41

ENCORE DE NOMBREUSES ACTIONS EN 2024...

Avant toutes choses, et même si la tradition veut que l'on souhaite les vœux en janvier, **Patrick Gaii-Gianetti, président du Lions Club de Manosque ainsi que tous les membres vous présentent tous leurs meilleurs vœux pour l'année 2024.**

Le club souhaite aussi vous remercier pour votre présence et votre soutien lors des différentes manifestations telles que la brocante du 15 août ou encore le loto de fin d'année.

RETROSPECTIVE 2023...

En 2023 au cas où vous auriez râté l'info, le **Lions Club de Manosque a soufflé ses 60 bougies !** C'est en présence d'anciens membres du club, de Pierre Appietto, seul membre fondateur du club encore en vie, qu'une belle soirée s'est déroulée dans le magnifique cadre viticole de Château Rousset le 24 juin. C'est aussi à cette occasion que s'est déroulée la passation de pouvoir entre Bruno Riggi, président 2022-2023, et Patrick Gaii-Gianetti, président 2023-2024.

Au printemps 2023, fin mars, début avril plus exactement, vous vous êtes peut-être rendu au **Salon Vins et Saveurs** qui se déroulait au complexe Osco Manosco. Ce sont plus de 60 exposants qui ont répondu présents pour l'occasion et plus de 2000 visiteurs... **Ce salon est l'une des trois grandes actions qui contribuent au financement des œuvres sociales du club au profit des personnes en difficulté et en soutien aux associations qui œuvrent dans le domaine social et la solidarité.**

Le **Bus de la Vue** ainsi que **Lider Diabète** sont des actions phares du Lions Club qui ont permis de dépister dans le premier cas des problèmes de vue et d'orienter les personnes vers les médecins compétents, et dans l'autre cas de faire des dépistages du diabète. Là encore, cette action a permis à certaines personnes de prendre le problème en main...

Bien entendu, le Lions Club était présent aux Vannades pour **l'opération Mars Bleu et Octobre Rose.**

Ces deux manifestations ont permis de **remettre un chèque à l'association du Cancer au Bien-être.**

Cet été, comme tous les ans, le Lions Club a organisé sa traditionnelle **Brocante du 15 août à Manosque.** Encore une fois, cette journée a rencontré un vif succès. Pour finir l'année, en novembre, le **Lions Club de Manosque organisait son super loto** avec de nombreux et beaux lots. Cette journée placée sous le signe de la convivialité et grâce aux nombreux participants venus tenter leur chance a été une fois de plus une belle réussite.

**POUR LE LIONS CLUB DE MANOSQUE
1€ RECOLTÉ, C'EST 1€ REVERSÉ...**

LE PROGRAMME DE 2024

En 2024, le club va continuer sur sa lancée; des actions sont d'ores et déjà programmées; notez les dates dans vos agendas !

► **Bus de la Vue**
15 mars - Oraison. N'hésitez pas à venir pour faire un contrôle de la vue et éventuellement dépister un éventuel problème.

► **Salon Vins & Saveurs**
5,6,7 avril - Manosque. Plus de détails sur cet événement vous seront dévoilés dans le prochain numéro du magazine.



L'année 2023 a été riche en actions pour le Lions Club de Manosque, les membres du club ne comptent pas s'arrêter en si bon chemin...

Pour commencer cette nouvelle année, nous faisons un petit tour d'horizon de ce qui est prévu...



MANOSQUE

► Mars Bleu

24 avril - Les Vannades Manosque. Cette action permet une sensibilisation contre le cancer colorectal.

► Passage de la flamme Olympique

11 mai - Manosque. Le Lions Club et ses membres participeront à la sécurité lors du passage de la tant attendue flamme olympique.

► Trophée LiSA (Lions Sport Action)

1er juin - Golf de Pierrevet. Il s'agit là de la plus grande compétition de golf amateur de France...

Voilà ce qui est prévu jusqu'à l'été pour le Lions Club de Manosque. **Bien entendu au fil des mois d'autres actions vont venir s'ajouter au calendrier.** Nous ne manquerons pas, bien évidemment, de vous tenir au courant tous les mois...

REMERCIEMENTS

Patrick Gaii-Gianetti, président actuel, qui laissera sa place en juin, ainsi que tous les membres souhaitent **vivement remercier tous les partenaires, sponsors et en particulier la ville de Manosque,** qui sont à leur côté tout au long de l'année pour que les actions menées puissent se dérouler dans les meilleures conditions possibles. Sans oublier bien entendu toutes les personnes qui contribuent à la récolte des fonds lors des diverses manifestations. C'est dans ces moments-là que l'on peut voir la solidarité se mettre en place de manière naturelle. **Merci à tous et à toutes !**



LIONS CLUB DE MANOSQUE

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

Infos : 07 67 45 25 09

manosque.lionsclub@gmail.com

LES RENDEZ-VOUS IMMANQUABLES EN FÉVRIER...



DIGNE-LES-BAINS

COUPS DE COEUR

SOLEO

[SPECTACLE MUSICAL] - Vendredi 9 Février



Une rencontre musicale chorégraphiée et théâtralisée entre l'ailleurs et l'ici, la musique et le mouvement, le rire et l'émerveillement. Une performance dynamique et explosive qui invite au voyage intérieur, au partage et à la rencontre de l'autre. Percussions corporelles, vibraphone, voix, claviers et guitares au service du délire, de la poésie, de l'humour et de l'amour. Un spectacle créatif, moderne et hautement divertissant, à voir en famille !

www.lesentetes.com/soleo

20h30 - Palais des congrès

Tarifs de 18 € à 6 €

FILLS MONKEY

[MUSICAL / HUMOUR] - Vendredi 16 février



Les Fills Monkey sont de retour à Digne avec un show épique qui fusionne musique, rire et magie : *We Will Drum You*. Ce voyage musical d'1h30, né de l'inspiration de Montréal, New-York et Berlin, promet un univers initiatique, suspendu entre ciel et terre. Alliant passé acoustique et futur numérique, le spectacle transcende les frontières musicales, fusionnant rock, métal, jazz, classique, musique latine et électro. Un spectacle humorythmique exceptionnel à ne pas manquer !

www.fillsmonkey.com

20h30 - Palais des congrès

Tarifs de 25 € à 17 €

DUO CHRISTOPHE LELOIL & ROB CLEARFIELD

[JAZZ] - Jeudi 1^{er} février

Christophe Leloil promène la sonorité feutrée de sa trompette sur toutes les scènes d'Europe depuis plus de 20 ans. Rob Clearfield est cette étoile montante du piano, originaire de Chicago, qui cumule les collaborations prestigieuses. Leur musique est brumeuse, romantique, swingante et virtuose. Elle mixe une sélection de compositions réinventées pour l'occasion, et un choix de standards qu'ils affectionnent et déconstruisent avec maestria au fil du concert.

www.christopheleloil.com

19h - Centre culturel René-Char

Tarifs de 18 € à 6 €

En partenariat avec Arts et Musiques en Provence





PRÉVERT EN ARCHIPEL

[SPECTACLE MUSICAL] - Samedi 3 février

Véritable dialogue entre création musicale et création plastique, la poésie de Jacques Prévert est explorée dans ce spectacle musical aux bulles finement pétillantes. D'après les musiques de Joseph Kosma revisitées, les cordes se tendent et se détendent pour tisser le plus beau des paysages : une ode à l'enfance, aux oiseaux, à la Vie quoi !

www.association.asaportee.com

Spectacle tout public - Durée : 1h10

20h30 - Centre culturel René-Char

Tarifs de 18 € à 6 €

SOIRÉE À L'OPÉRA

[MUSIQUE LYRIQUE] - Jeudi 22 février



Grands airs et duos. Un rendez-vous incontournable avec la passion et les états qu'elle suscite à l'Opéra. Un programme découverte qui s'articulera autour des Opéras de Mozart, Verdi, Saint-Saëns Bizet, Thomas, Offenbach, Lear.

19h - Centre culturel René-Char

Tarifs de 18 € à 6 €

En partenariat avec Arts et Musiques en Provence



OFF

DANS LE CADRE DU OFF...

BISSAP - [WORLD MUSIC / ETHNO RÊVE]

Samedi 24 février

Bissap nous transporte dans une transe, un univers onirique et jubilatoire; un espace hors du temps.

► 20h30 - Centre Culturel René-Char

Tarifs de 8 € à 5 €

RETROUVER L'EAU - [DANSE] - Sortie de résidence

Mercredi 28 février

Par la Cie Empreinte en mouvement

Après un an de tournages et expérimentations dans différents paysages reliés à l'eau, particulièrement à la Durance, Lorna Lawrie et Chloé Scialom vous présenteront le travail réalisé lors des deux périodes de résidence.

► 14h30 - Centre Culturel René-Char

Participation libre

À VENIR AU PALAIS DES CONGRÈS

SAISON 23 24
DIGNÉ LES-BAINS

VIEUX FARKA TOURÉ

1^{ère} PARTIE
WHITE FEET
& NASSER
BEN DADOO

SOIRÉE BLUES

SAMEDI 16 MAR. 20H30

TARIFS de 25 € à 17 €
INFOS - 04 92 30 87 10

PALAIS DES CONGRÈS
DIGNÉ-LES-BAINS

DIGNÉ LES-BAINS
EXPLORATEURS DE CULTURES

SAISON 23 24
DIGNÉ LES-BAINS

ANTONIO LIZANA

JAZZ FLAMENCO

VISHUDDHA

SAMEDI 6 AVR. 20H30

TARIFS de 25 € à 17 €
INFOS - 04 92 30 87 10

PALAIS DES CONGRÈS
DIGNÉ-LES-BAINS

DIGNÉ LES-BAINS
EXPLORATEURS DE CULTURES



AGENDA DES EXPOS EN FÉVRIER 2023

MANE	Musée Salagon	Exposition "L'olivier, notre arbre" >15/12/2024	Journée	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Musée Salagon	Exposition "Jouets retrouvés" >15/12/2024	Journée	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Musée Salagon	Expo "Traces au Prieuré de Salagon"	Journée	☎ 04 92 75 70 50
DIGNE-LES-BAINS	Salle de l'Atrium	Exposition de peintures, croquis et rakus > 17/02	10H-18H	☎ 04 92 34 51 92
ST-ÉTIENNE-LES-O.	Square Elie Pallet	La Nécropole de l'Abadie	...	☎ 04 92 73 02 00
BANON	24 rue de la Fontaine	Expo permanente - Atelier Galerie Arnold Toubeix	...	☎ 04 92 72 96 60
MANOSQUE	Hôtel Raffin	"Jean Giono les Chemins de l'oeuvre"	...	☎ 04 92 70 54 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	"L'univers, impressionnant et vertigineux"> 30/03	...	☎ 04 92 70 48 20
BANON	12 Rue des Jardins	Atelier peinture huile et couteaux (démonstration à l'année)	...	☎ 06 77 83 48 75
MANOSQUE	Centre Jean Giono	"Des animaux et des hommes" > 31/03	14H-18H	☎ 04 92 70 54 54
BANON	116 rue de l'Indus...	Exposition/Atelier de Tournage d'Art sur Bois	...	☎ 06 33 26 24 98
DIGNE-LES-BAINS	Archives dépt	En voiture s'il vous plaît ! >30/09/2025	...	☎ 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	Musée Gassendi	Exposition - Andy Goldsworthy > 31/ 05/ 2024	...	☎ 04 92 31 45 29
BANON	Librairie Le Bleuet	Exposition "Lou Pastre" > 29/02/2024	10H-19H	☎ 04 92 73 25 85
MANOSQUE	Ntre D de Romigier	Exposition "Afrique ombre et lumière" 15/02	...	☎ 07 85 64 98 34
MANOSQUE	Médiathèque	Dessine-moi l'égalité des genres > 24/02	...	☎ 04 92 74 10 54
DIGNE-LES-BAINS	École d'art	(un) visible > 23/02/2024	...	☎ 04 92 31 34 59
MANOSQUE	Fondation Carzou	Expo permanente " L'Apocalypse " > 31/05/2024	10H-18H	☎ 04 92 87 40 49
GRÉOUX-LES-BAINS	Le village	Gréoulx d'autrefois et d'aujourd'hui > 31/12	...	☎ 04 92 78 01 08
ORAISON	Médiathèque	Exposition "En éclaircur" > 22/02/2024	...	☎ 04 92 78 70 82
FORCALQUIER	Médiathèque	Mois de l'apiculture (Expo et animations) >29/02	...	☎ 04 92 75 72 41

INSCRIVEZ-VOUS !

NEWS LETTER



+ Recevez par mail 5 jours avant sa sortie papier le magazine MOUV'IN en version numérique !

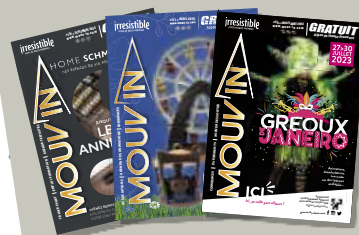
Rendez-vous sur www.mouv-in.com

Suivez le magazine sur



Magazine Mouv'in

Mensuellement indispensable



Commerces
Agenda des sorties
Associations
Expos
Spectacles....

PLUS DE
40000
LECTEURS PAR MOIS
Tous médias confondus
(magazines, web, newsletter, facebook)

100%*
DE PRISE EN MAIN

MARDI 6 FÉVRIER

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
VOLX	Espace Simone Weil	Tarot (tous les mardis)	17H30-21H	☎ 06 10 86 18 37
PIERREVERT	Salle Frache	Atelier de dessin « Modèle vivant »	14H30-16H30	☎ 06 34 98 65 52

MERCREDI 7 FÉVRIER

LA BRILLANNE	Jardins de v-eaux	Ateliers pédagogiques sur résa	14H-16H	☎ 06 77 04 44 92
VALENSOLE	Ancienne école	Atelier jeu	14H30	☎ ...
MANOSQUE	Médiathèque	Histoires sous les toits	16H-17H	☎ 04 92 74 10 54
FORCALQUIER	Médiathèque	Atelier créatif recyclage «Fabrique ton abeille»	14H30	☎ 04 92 75 72 41



Le service de dépannage toutes marques de Komilfo



PRISE DE RDV*
IMMÉDIATE 24H/24



VOTRE DÉPANNÉUR
SANS INTERMÉDIAIRE



RÉPARATION
GARANTIE

*sur kidepann.fr, par téléphone ou dans votre magasin komilfo.

STORES ET FERMETURES PROVENÇALES

Avenue Blaise Pascal, ZI St-Joseph - 04100 Manosque

04 92 72 54 94

JEUDI 8 FÉVRIER

VOLX	Espace Simone Weil	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 10 86 18 37
CHÂTEAU-ARNOUX	3A Av. des Lauzières	Mazùt - Cirque / Danse / Théâtre	19H-20H	☎ 04 92 64 27 34
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Collecte de sang sur RDV	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90

VENDREDI 9 FÉVRIER

CHÂTEAU-ARNOUX	3A Av. des Lauzières	Mazùt - Cirque / Danse / Théâtre	20H-21H30	☎ 04 92 64 27 34
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Club des lecteurs : "Romans/BD"	17H	☎ 04 92 70 48 20
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Spectacle : Soleo	20H30-22H	☎ 04 92 30 87 10

Retrouvez-nous ici !

NOTRE AGENDA ALTERNANCE

- **25 janvier > Salon du supérieur**
📍 Salle Osco Manosco - Manosque
- **16 mars > Journée porte ouverte ADF**
📍 Bât. Le Galaxis, 9173 Rue Berthelot
Manosque (face à Top Animal)
- **30 mars > Salon de l'apprentissage
DLVA Mon agglomération Pôle Emploi**
📍 Manosque
- **29 mai > Salon de l'apprentissage
Mission Locale**
📍 Digne-Les-Bains



SAMEDI 10 FÉVRIER

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
MANOSQUE	MJC - La Capsule	ASM + Sims & May Din	21H	☎ 04 92 72 19 70
LA BRILLANNE	Jardins de v-eaux	Ateliers Plantes et bien-être sur résa	11H-12H	☎ 06 77 04 44 92
DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	Bourse aux livres FCABD > 11/02 /2024	8H-16H	☎ 06 08 01 85 21
BANON	Librairie Le Bleuët	Café philosophie - Nietzsche et la Méditerranée	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
FORCALQUIER	Médiathèque	Conférence-débat "L'abeille et vous"	17H30	☎ 04 92 75 72 41
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Le Petit atelier	10H30	☎ 04 92 70 48 20
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
MANOSQUE	Parc de la Rochette	Village d'arrivée Tour de La Provence	Dès 14h	☎ ...
MANOSQUE	Place du Bourguet	Départ Tour de La Provence	11H55	☎ ...
VOLX	Le K'Fé Quoi	Saraï [Histoires d'amours occitanes]	20H	☎ ...
SAINT-JURS	Salle Polyvalente	Prés; livre : « Mosaïques de mémoires à St Jurs	20H	☎ ...
MANOSQUE	Av. Jean Giono	Anim. commerciale a l'occasion de la braderie	Dès 10H	☎ ...
FORCALQUIER	Médiathèque	Conférence «L'Abeille et vous»	17H30	☎ 04 92 75 72 41

CONCERTS



Billetterie sur yurplan.com
www.mjc-manosque.com

JANV • AVRIL 24



- 13/01 - DIDIER SUPER ET SON GROUPE DE SOUS
- 25/01 - MIQUËU MONTANARO - MAR SIMPONA
- 27/01 - LOLA QUI DOUTE - HENI JOUISSEUX & CÉDRIC
- 10/02 - ASM + SIMS & MAYDIN - CIR RECORDS
- 17/02 - LE SON DES MJC
- SPACE J + ENJES & JETO + SUICIDERLOXDE + BOCES DE SECOURS
- 22/02 - MOUSSU T E LEI JOVENT - EN BALLADE
- 14/03 - RADIO MINDELO - MUSIQUES DU CAP TEST
- 16/03 - JAKO COLLECTIF - SORTIE D'ALBUM
- 23/03 - HIPPOCAMPE FOU - PREMIERE PARTIE
- 06/04 - ELECTRO LIGHT PARTY #2
- 11/04 - LE RAMAYANA - GOSTE MUSIQUE ET DANSE ISHRENE
- 13/04 - FIESTA DES LYCÈS

DIMANCHE 11 FÉVRIER

PIERREVERT	Salle polyvalente	Loto de la Saint Valentin	Journée	☎ 06 16 50 19 20
LA BRILLANNE	Jardins de v-eaux	Ateliers pédagogiques sur résa	14H-16H	☎ 06 77 04 44 92
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
MONTLAUX	Salle culture	Concert cabaret	15H30-18H30	☎ 06 27 85 96 00
DIGNE-LES-BAINS	Stade C. Ménard	Cross duathlon de Digne	9H-15H30	☎ 06 28 77 10 49
SAINTE-TULLE	Esplanade	Fête des olives et de la truffe	Journée	☎ 06 45 25 27 17
VALENSOLE	Parking Salle polyvalente	Sortie botanique avec Mathilde	10H30	☎ 06 03 89 31 96
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Loto géant des Sapeurs Pompiers	13h	☎ ...

LUNDI 12 FÉVRIER

SISTERON	Foyer des Capucins	Auditions mixtes de l'Ecole de Musique	18H-19H	☎ 06 61 12 71 95
FORCALQUIER	Salle Bonne Fontaine	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90

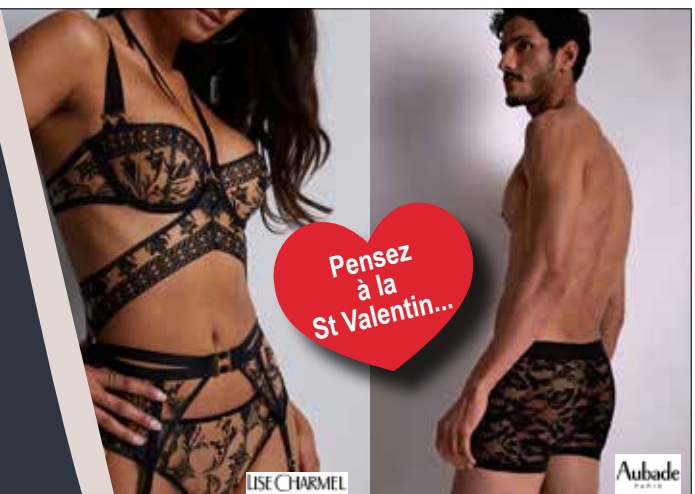
MARDI 13 FÉVRIER

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
PIERREVERT	Salle Frache	Atelier de dessin "modèle vivant"	14H-16H	☎ 06 34 98 65 52
CHÂTEAU-ARNOUX	3A Av. des Lauzières	Les Métamorphoses - Théâtre	19H-22H30	☎ 04 92 64 27 34
FORCALQUIER	Médiathèque	Heure du conte	10H30-11H30	☎ 04 92 75 72 41
CHATEAU ARNOUX	Usine ARKEMA	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90

DIVA
LINGERIE
LINGERIE FINE MANOSQUE

Lingerie Homme & Femme • Maillots de Bain
Lingerie de nuit • Rayon grandes tailles

23, av. Jean Giono - 04 100 Manosque - Tél. 04 92 72 28 60
www.divalingerie-shop.com | Ouvert du mardi au samedi
Suivez Diva Lingerie sur facebook & Instagram



MERCREDI 14 FÉVRIER

CHÂTEAU-ARNOUX	3A Av. des Lauzières	Les Métamorphoses - Théâtre	19H-22H30	☎ 04 92 64 27 34
LA BRILLANNE	Jardins de v-eaux	Ateliers pédagogiques sur résa	14H-16H	☎ 06 77 04 44 92
MANOSQUE	Médiathèque	Histoires sous les toits	16H-17H	☎ 04 92 74 10 54
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
MANOSQUE	6 rue de la Brasserie	Contes en famille	14H30-16H30	☎ 07 68 57 56 11
ST-ÉTIENNE-LES-O	Médiathèque	Heure du conte	10H30-11H30	☎ 04 92 75 72 41
FORCALQUIER	Médiathèque	Heure du conte "Kamishibai" autour de l'abeille	10H30	☎ 04 92 75 72 41
ORAISON	Médiathèque	Lectures croisées	10H-10H30	☎ 04 92 78 70 82
CORBIÈRES	Médiathèque	Rendez-vous contes	10H	☎ 04 92 76 62 26
MANOSQUE	Asso. Bouche a Oreilles	Contes en famille	14H30	☎ 07 68 57 56 11
VALENSOLE	Salle de la Voi	Conférence-débat : Demarrer la permaculture	18H - 20H	☎ 06 03 89 31 96

JEUDI 15 FÉVRIER

GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	BB lecteurs	9H30	☎ 04 92 70 48 20
-------------------------	-------------	-------------	------	------------------


VENDREDI 16 FÉVRIER

SISTERON	Musée Gallo-Romain	Auditions mixtes de l'Ecole de Musique	18H-19H	☎ 06 61 12 71 95
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Concert : Fills Monkey	20H30-22H	☎ 04 92 30 87 10
LURS	L'Osons Jazz Club	Pierre de Bethman trio "Essais-Volume 5"	21H	☎ 04 92 74 37 01
FORCALQUIER	Cave à Lulu	Soirée humour 1900	20H-23H30	☎ 06 45 16 91 61
FORCALQUIER	Le K'Fé Quoi	16r + Acampa + Box Of BratS	20h	☎ ...



LAURENT RAMBICUR FAÇADES

☎ **06 63 21 55 30**
laurent.rambicur@orange.fr

 E.L Rambicur Façades



SAMEDI 17 FÉVRIER

PIERREVERT	Maison pour tous	Cours de dessin « Portrait »	10H-12H	☎ 06 34 98 65 52
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
LA BRILLANNE	Jardins de v-eaux	Ateliers Plantes et bien-être sur résa	11H-12H	☎ 06 77 04 44 92
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H-15H	☎ 04 92 76 69 69
VOLX	Bc fit XL (Gigafit)	Fiesta SBK	19H	☎ 06 79 75 13 68
MANOSQUE	MJC - La Capsule	Le son des MJC !	21H	☎ 04 92 72 19 70
MANOSQUE	Médiathèque	ses sculptures et ses créateurs	10H30-12H	☎ 04 92 74 10 54
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Noisettes, à la recherche de la planète idéale	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
LURS	L'Osons Jazz Club	Pierre de Bethmann Quartet "GO"	21H	☎ 04 92 74 37 01
MANOSQUE	Centre Jean Giono	Rencontre Conférence : Jean Giono et René Fregni	14H30-16H	☎ 04 92 70 54 54
PUIMICHEL	Chapelle	Stage théâtre	9H-13H	☎ 06 31 89 62 80
FORCALQUIER	Médiathèque	Spectacle conte «Les 3 contes de l'apiculteur»	17H30	☎ 04 92 75 72 41

ESTIMATIONS GRATUITES DE VOS BIJOUX & OBJETS D'ART ET DE COLLECTION



VENDEZ VOS BIENS AUX ENCHÈRES



ROSSINI

Maison de Ventes aux Enchères

Mardi 27 février

9H - 13H Rdv à domicile sur demande dans toutes les Alpes de haute-Provence (04)

14H - 18H Sur demande, à Digne-les-Bains

Mercredi 28 février

9H - 13H Rdv à domicile sur demande dans toutes les Alpes de haute-Provence (04)

14H - 18H Au Campanile Hôtel, rue du Temple 04100 Manosque

Jeudi 28 Mars

9H - 13H Rdv à domicile sur demande dans toutes les Alpes de haute-Provence (04)

14H - 18H Au Campanile Hôtel, rue du Temple 04100 Manosque

SUR RENDEZ-VOUS :
Romain Verlomme-Fried

☎ 06 69 03 09 24

✉ rossini.sud@rossini.fr



DIMANCHE 18 FÉVRIER

LA BRILLANNE	Jardins de v-eaux	Ateliers pédagogiques sur résa	14H-16H	☎ 06 77 04 44 92
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
LURS	L'Osons Jazz Club	Duo Pierre de Bethmann et David El Malek	18H	☎ 04 92 74 37 01
VOLX	Foyer Rural	Théâtre : Allez, on danse	16H - 17H	☎ 06 45 16 91 61
FORCALQUIER	Le K'Fé Quoi	Les Dimanches Du Conte	16H	☎ ...
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Super loto sapeurs-pompiers Volx/Villeneuve	15H30	☎ ...
CORBIERES	Salle Multi Activités	Loto Association Parents Elèves de Corbières	13H30	☎ 06 73 54 41 87

LUNDI 19 FÉVRIER

CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Icare - Théâtre / Cirque	19H-20H	☎ 04 92 64 27 34
REILLANNE	Salle des Associations	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90

MARDI 20 FÉVRIER

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
PIERREVERT	Salle Frache	Atelier de dessin "modèle vivant"	14H-16H	☎ 06 34 98 65 52
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
MANOSQUE	Lycée Félix Esclangon	Collecte de sang sur réservation	8H30-12H30	☎ 04 91 18 87 90

MERCREDI 21 FÉVRIER

LA BRILLANNE	Jardins de v-eaux	Ateliers pédagogiques sur résa	14H-16H	☎ 06 77 04 44 92
MANOSQUE	Médiathèque	Histoires sous les toits	16H-17H	☎ 04 92 74 10 54
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
DIGNE LES BAINS	Mairie	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
FORCALQUIER	Médiathèque	Découverte du jeu vidéo «BeeSimulator»	Journée	☎ 04 92 75 72 41

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

JEUDI 22 FÉVRIER

ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
DIGNE-LES-BAINS	Centre C René Char	Concert : Soirée à l'Opéra	19H-21H	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	Petite salle J Le Bleu	Moussu T e lei jovents	19H	☎ 04 92 72 19 70

VENDREDI 23 FÉVRIER

DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	Soirée Jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de sang sur RDV	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Soirée karaoké	Dès 19H	☎ 04 92 78 00 00
MANOSQUE	Mas des Vannades	Soirée réseautage « Franglais Networking »	18H	☎ ...

SAMEDI 24 FÉVRIER

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
LA BRILLANNE	Jardins de v-eaux	Ateliers Plantes et bien-être sur résa	11H-12H	☎ 06 77 04 44 92
VALENSOLE	Salle de cinéma	Les rencontres culturelles	17H	☎ 06 86 47 13 12
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H-15H	☎ 04 92 76 69 69
ST-ÉTIENNE-LES-O	Médiathèque	Heure du conte	10H30-11H30	☎ 04 92 75 72 41
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Noisettes, à la recherche de la planète idéale	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
DIGNE-LES-BAINS	Centre C René Char	Concert : Bissap	20H30-22H	☎ 04 92 30 87 10
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Jeux de plateaux	14H-17H	☎ 04 92 70 48 20
FORCALQUIER	Le K'Fé Quoi	Tremplin Class'eurock	20H	☎ ...

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

DES PONCHES
Tél. 04 92 75 94 07

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

RIEZ
Tél. 04 92 79 13 74

33 allées Louis Gardiol
(derrière la pharmacie) RIEZ

Vous
OFFRE

10€

sur votre contrôle technique

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

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
DES PONCHES / RIEZ

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

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK 



DIMANCHE **25** FÉVRIER

MANOSQUE	Salle des Fêtes	Loto Restaurants du Coeur AD04	13H30-18H	☎ 06 32 68 13 05
LA BRILLANNE	Jardins de v-eaux	Ateliers pédagogiques sur résa	14H-16H	☎ 06 77 04 44 92
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
LES MÉES	Salle des Fêtes	Après-midi dansante avec Caroline Romance	15H-19H	☎ 04 92 34 03 41

LUNDI **26** FÉVRIER

LA PALUD-SUR-V	Le Château	Cinéma de Pays	18H	☎ 07 89 08 95 56
-----------------------	------------	----------------	-----	------------------

MARDI **27** FÉVRIER

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Exoplanètes, les nouveaux mondes	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
ORAISON	Salle de l'Eden	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
DÉPARTEMENT	...	Expertise gratuite d'objets à domicile	9H - 13H	☎ 06 69 03 09 24
DIGNE-LES-BAINS	...	Expertise gratuite d'objets à domicile	14H - 18H	☎ 06 69 03 09 24

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 28 FÉVRIER

LA BRILLANNE	Jardins de v-eaux	Ateliers pédagogiques sur résa	14H-16H	☎ 06 77 04 44 92
MANOSQUE	Médiathèque	Histoires sous les toits	16H-17H	☎ 04 92 74 10 54
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Exoplanètes, les nouveaux mondes	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
MANOSQUE	Centre Jean Giono	Atelier autour du jeu de société du Loup Garou	14H30-16H	☎ 04 92 70 54 54
DIGNE-LES-BAINS	Centre C René Char	Danse : Retrouver l'eau - Sortie de résidence	14H30-16H	☎ 04 92 30 87 10
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Don de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
MANOSQUE	Hôtel Campanile	Expertise gratuite d'objets - Sur RDV	14H - 18H	☎ 06 69 03 09 24
DÉPARTEMENT	...	Expertise gratuite d'objets à domicile	9H - 13H	☎ 06 69 03 09 24
FORCALQUIER	Médiathèque	Atelier robotique BeeBot	15H	☎ 04 92 75 72 41

JEUDI 29 FÉVRIER

ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
REVEST-DES-B.	Salle communale	Conférence de Philippe Fréchet	19H30-22H30	☎ 06 47 63 62 88
BANON	Librairie Le Bleuët	Histoires d'hiver pour les enfants au Bleuët	16H-17H	☎ 04 92 73 25 85

SAMEDI 2 MARS

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
LA BRILLANNE	Jardins de v-eaux	Ateliers Plantes et bien-être sur résa	11H-12H	☎ 06 77 04 44 92
RIEZ	Salle Magliano Alfieri	Théâtre : In Vinos Veritas"	18H-19H30	☎ 06 12 97 50 89

DIMANCHE 3 MARS

LA BRILLANNE	Jardins de v-eaux	Ateliers pédagogiques sur résa	14H-16H	☎ 06 77 04 44 92
---------------------	-------------------	--------------------------------	---------	------------------

LUNDI 4 MARS

LA BRILLANNE	Jardins de v-eaux	Ateliers Plantes et bien-être (Ts les jours >31/10)	11H-12H	☎ 06 77 04 44 92
---------------------	-------------------	---	---------	------------------

EN ATTENDANT LES JEUX... UNE SECONDE PARTIE DE SAISON PLUS QUE DYNAMIQUE POUR LE MANOSQUE HANDBALL

Après deux semaines de vacances bien méritées, les licenciés du Manosque Handball ont tous repris le chemin des Gymnases afin de lancer une seconde partie de saison qui promet d'être dynamique.

CAHIER SPORT



UNE SAISON PARTICULIÈRE...

Après deux semaines de vacances bien méritées, les licenciés du Manosque Handball ont tous repris le chemin des Gymnases afin de lancer une seconde partie de saison qui promet d'être dynamique.

Les objectifs par catégories restent différents, certains vont jouer les premiers rôles, d'autres vont s'atteler à bien figurer dans leur championnat respectif tout en conservant la notion de plaisir et de partage chère au Club Manosquin.

Rappelons que cette saison n'est pas comme les autres, Paris 2024 en ligne de mire avec deux équipes de France Hommes et Femmes qui auront à cœur de briller et continuer à remplir une armoire à trophée déjà bien garnie.

DES CHALLENGES À RELEVER

En attendant les Jeux d'été, le Manosque Handball ne va pas faire preuve d'immobilisme.

En sus des championnats respectifs, le Club local, en partenariat avec le Comité (04) va recevoir les «Inter Comités» Filles et Garçons à Manosque le week-end du 24 et 25 Février. Il faudra donc suivre avec attention les performances des jeunes Manosquins qui ont l'honneur d'être sélectionnés au sein de l'équipe départementale, un beau spectacle en perspective.

Les catégories U17 Filles et Garçons iront fin Mai représenter la cité de Giono à Leinfelden lors d'un Tournoi International en Allemagne, tournoi qui fait suite à la Manosco Cup organisée à domicile la saison dernière et remportée par la catégorie garçons du club hôte.

Un événement grandement initié par le Comité de Jumelage de la commune et dont la direction du Club a souhaité financer intégralement les frais pour ses jeunes.

Le Comité de Jumelage ainsi que la Mairie de Manosque ont également la gentillesse d'aider au financement du projet.

Les Championnats terminés, L'Assemblée Élective de l'Association se tiendra le Samedi 08 Juin, et ce, en conclusion d'une saison qui aura tenu toutes ses promesses et qui pourra laisser place aux Jeux Olympiques «Paris 2024».

REJOIGNEZ LE CLUB !

Si vous souhaitez vous licencier pour cette deuxième partie de saison le Club du Manosque Handball propose - 50 % sur ses tarifs Licences, alors ne tardez plus et rejoignez l'aventure....



MANOSQUE HANDBALL

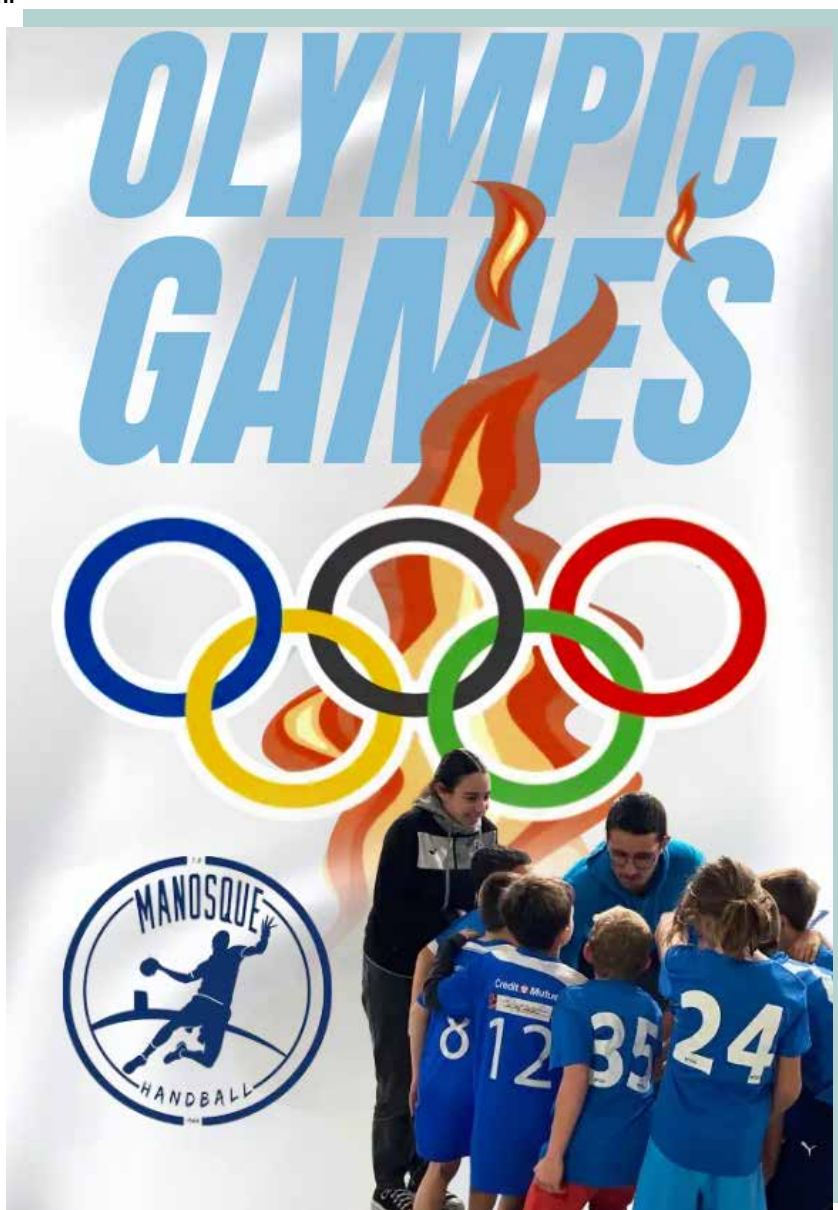
<https://www.manosquehandball.fr/>

6304002@ffhandball.net

Tél. 06 35 02 68 39

Facebook : Manosque Handball

Instgram : @manosquehandball



FAIRE DU SPORT EN SALLE QUELS SONT LES AVANTAGES ?



GIANT-FIT

CAHIER SPORT

Vous hésitez encore à vous rendre dans une salle pour faire du sport ? On vous indique les bonnes raisons de franchir le cap !

POURQUOI FAIRE DU SPORT ?

Tout simplement parce que **le sport vous apporte un bien-être physique et mental**, ensuite, parce que **le sport vous permet d'éviter ou de réduire certains problèmes de santé**, et ensuite parce que **vous avez la possibilité d'être accompagné pour vous entraîner au mieux** ! Connus et reconnus depuis longue date, même si l'on n'y pense pas toujours et que l'on ne prend pas toujours le temps, **le Sport au sens large nous apporte un bien-être physique par la mise en mouvement de nos articulations, l'oxygénation des tissus et l'augmentation passagère de la circulation sanguine**. Le corps humain est fait pour bouger, nul ne peut en douter ! **Le sport nous amène aussi dans un état de bien-être mental et psychique**, ne serait-ce que par l'oxygénation du cerveau, mais aussi par la production d'endorphines qui nous procurent un apaisement; il nous aide à nous vider la tête.

Côté santé, ce n'est plus à prouver : le gouvernement français (et d'autres) ont officialisé **des décrets pour que le sport soit inscrit comme un soin par le biais des Activités Physiques Adaptées**. Le sport est même désormais intégré dans le guide des médicaments Vidal. Que ce soit la diminution de la glycémie (et donc contrôle du Diabète de type 2), par la diminution de l'hypertension artérielle (HTA), ou même la diminution du fléau n°1 en France : le mal de dos. Toutes ces pathologies et bien d'autres peuvent être évitées et peuvent être diminuées par la pratique d'une Activité Physique régulière. Que ce soit en intérieur ou en extérieur.

PRATIQUER EN SALLE AVEC DES COACHS ?

Oui ! Car seul un coach diplômé d'Etat pourra vérifier la bonne exécution des exercices en toute sécurité, vous proposer un cours collectif de qualité ou bien vous élaborer un vrai plan d'entraînement. En salle de sport, solliciter un coach vous permettra de vérifier que vous faites correctement afin d'éviter les blessures et ajuster le niveau de difficulté.

Nouvelle année, nouvelle résolution ! La résolution la plus courante est de vouloir reprendre une nouvelle activité physique. Quoi de mieux pour se motiver et tenir le défi que de se rendre dans une salle de sport ? Nous vous dévoilons les raisons de vous y rendre et en plus vous allez trouver du plaisir à faire du sport !

Le matériel d'une salle de sport est sécurisé et vous permettra d'aller plus loin mais aussi de compléter une autre activité physique.

VOUS ÊTES SPORTIF DÉBUTANT OU CONFIRMÉ ?

Le suivi et les conseils de coachs sportifs s'avèrent toujours nécessaires. Le coach est un professionnel qui dispose d'une expérience et de compétences spécifiques dans son domaine.

Le sport en salle (renforcement musculaire, travail cardio-respiratoire, assouplissement) est pratiqué par tous les athlètes de haut niveau afin d'améliorer leurs performances. Cela vaut aussi pour un sportif amateur !

OÙ PRATIQUER ?

Chez GIANT-FIT à Volx, l'équipe peut vous aider à prendre soin de vous, de votre corps, améliorer votre santé par la pratique d'activités physiques et atteindre vos objectifs, en respectant vos capacités et votre rythme de vie ! Doté d'un équipement performant, avec plusieurs dizaines d'appareils de cardio-training et de musculation, et d'un personnel compétent, le club s'appuie sur une équipe de coachs diplômés d'Etat. Des conseils nutrition et bien-être et un coaching sportif personnalisé sont mis à la disposition de tous les adhérents.

Enfin, en tant que professionnel diplômé de l'Activité Physique Adaptée (APA-S) Thierry MATIAS et son équipe proposent du sport adapté aux différents problèmes de santé, avec prise en charge du Sport Sur Ordonnance, notamment par le biais de l'Association APA-SPORTS.

GIANT-FIT



SANS SANS
ENGAGEMENT
SANS SANS

**Cours collectifs, Fitness,
Musculation, Suivi
personnalisé...**
à partir de 19,90€/mois



GIANT-FIT

ZA La Carrière Lot 5 - 04130 Volx

Accueil du lundi au vendredi de 9h à 19h30

Contact 06 79 75 13 68

www.giant-fit.fr

SPORT HIGHTECH 2.0

*Technologies pour atteindre vos objectifs
de manière plus efficace*

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



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



WWW.GIANT-FIT.FR



ETAPE FORCALQUIER/MANOSQUE POUR LE TOUR DE LA PROVENCE EDITION 2024...



CAHIER SPORT

Après une année blanche pour le Tour de la Provence 2023, le Tour de la Provence 2024 revient en force avec une étape longue entre Forcalquier et Manosque le 10 février. Une étape incontournable à suivre en direct sur écran géant au village d'arrivée à Manosque.

Le Tour de la Provence s'est, depuis sa création, rapidement imposé comme une course majeure pour les cyclistes et les nombreux spectateurs qui se massent au bord des routes.

Les étapes variées satisfont tous les types de coureurs, grimpeurs, sprinteurs etc ... chacun y trouve son compte. Lors de la précédente édition en 2022, c'est le Colombien Nairo Quintana qui s'était imposé. Qui lui succédera cette année ? Verdict le 11 février à Arles pour l'étape finale.



THOMAS VOCKLER, PARRAIN DU TOUR DE LA PROVENCE

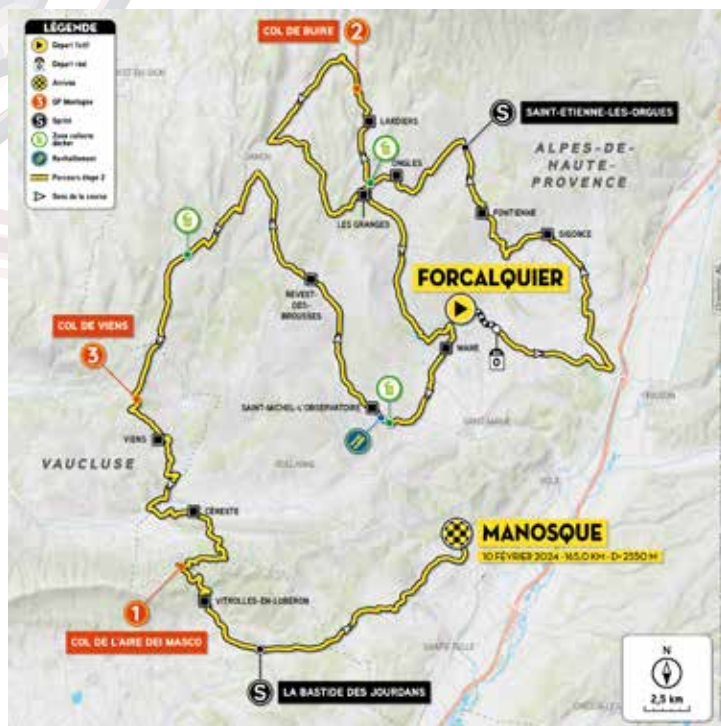
Notez que cette année, le parrain de cette épreuve ne sera autre que **Thomas Voeckler**, coureur cycliste avec un beau palmarès à son actif. Cycliste aux nombreuses victoires, 52 au total, porteur du maillot jaune sur le Tour de France, **il a participé en 2016 au Tour de la Provence** et n'est autre que le 1er vainqueur historique de cette épreuve.

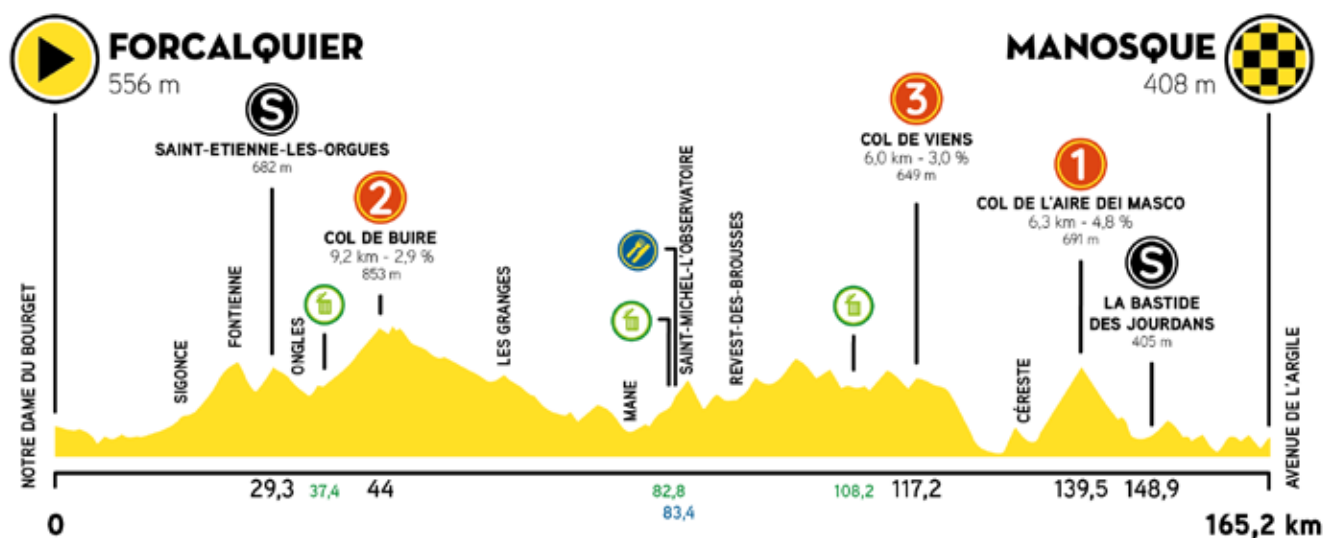
EQUIPES ENGAGÉES...

Pour cette nouvelle édition du Tour de la Provence, ce sont 18 formations qui sont annoncées au départ de Marseille le 8 février 2024. Parmi celles-ci, **5 équipes font partie de la catégorie World Tour**, on retrouvera donc l'équipe Lidl-Trek qui alignera son leader Mads Pedersen ainsi que 4 formations françaises **Arkéa B&B Hôtels**, **Cofidis** avec le coureur Axel Zingle, la formation **Décathlon AG2R La Mondiale** avec ses deux coureurs Bruno Armirail et Sam Bennett et pour finir la formation **Groupama-FDJ**.

Au moment où le magazine se boucle, il est encore un peu tôt pour connaître la composition finale des équipes engagées pour cette nouvelle édition du Tour de La Provence. Cependant, le Danois Mads Pedersen aurait annoncé sa participation dès le mois de décembre... A suivre donc !

En attendant de savoir qui sera le grand gagnant du Tour de la Provence 2024, **vous pourrez suivre la 2^e étape qui se déroulera le samedi 10 février entre Forcalquier et Manosque.**





EDITION 2024 - © Alexandre LEGRASST Graphic-AL

PROFIL DE L'ETAPE FORCALQUIER/MANOSQUE

Le départ de cette 3eme et avant-dernière étape du Tour de la Provence, sera donné depuis Forcalquier. Cette étape, il faut le dire, est assez longue puisque **les coureurs auront 165 km et un dénivelé positif de 2 550 mètres pour être le premier à franchir la ligne d'arrivée à Manosque**. Mais avant cela, **il faudra franchir 3 cols qui sont tous les 3 de catégories différentes**.

Le premier sera le **Col de Buire**, col de 2^e catégorie qui compte **9,2 km à 2,9 %**. Ensuite il faudra arriver au sommet du **Col de Viens**, classé comme col de catégorie 3 avec **une montée de 6 km à 3 %**. Enfin le dernier col à franchir avant l'arrivée à Manosque sera le **Col de l'Aire Dei Masco**. Il ne faudra ni avoir le souffle ni les jambes coupés pour parcourir les **6,3 km de montée à 4,8 %**, ce qui le classe en col de 1^{ere} catégorie.



Horaires...

► **Départ : 11h55**
Place du Bourguet
à Forcalquier

► **Arrivée :**
Prévue entre 16h et 16h30
avenue de l'Argile
à Manosque
(Parc des sports
de la Rochette).

VILLAGE D'ARRIVÉE À MANOSQUE DÈS 14H

Manosque étant ville d'arrivée, vous pourrez dès 14h vous rendre au Village d'arrivée qui sera installé au parc des Sports de la Rochette.

Sur un écran géant, vous pourrez suivre l'étape en direct pour ne rien manquer. Le village d'arrivée sera aussi composé de nombreux stands partenaires. Enfin à l'issue de la course, vous pourrez assister au **protocole de remise des maillots** au cœur du village d'arrivée. Alors qui remportera l'étape ?

A vos pronostics et rendez-vous le 10 février pour le verdict !



UNE FIN D'ANNÉE SPORTIVEMENT RICHE POUR L'EPM ATHLÉTISME MANOSQUE...



CAHIER SPORT

Le mois de décembre a été intense pour les athlètes de l'EPM Athlétisme de Manosque. Entre les championnats à Miramas, le cross d'Embrun, le Trail des Collines de Giono, la Foulée de Noël et une compétition à Nice les athlètes ne se sont pas ennuyés avant de profiter de la trêve de Noël...

EN NOVEMBRE...

Avant de penser à Noël et au repos bien mérité, les athlètes du club ont multiplié les épreuves et **les résultats plus que positifs...**

MIRAMAS.

► Chez les Minimes on ne peut pas passer à côté des performances de **Lou qui devient championne du 04/05 à la longueur et au poids, Clara décroche elle aussi le titre de championne du 04/05 au 50 haies et est vice championne du 04/05 à la longueur..**

Esteban décroche lui aussi un titre, celui de vice-champion du 04/05 au poids et... à la longueur.

Mila Caton Lo termine 2^e au général avec 2592 pts, et de fait, s'empare du titre départemental 04/05. Mila affiche un triathlon à 100pts ce qui la place IR3 et pour finir elle prend la 3^e place au bilan provisoire français chez les 1^{ères} années au pentathlon.

Il est aussi important de souligner et de saluer **les belles performances d'Andréa, Tilelli, Clémence, Gaspard et Jules qui montent sur la 3^e marche des podiums.**

Nous n'avons qu'une seule chose à dire : bravo à tous et à toutes sans oublier de féliciter aussi leur entraîneur Sébastien Taquin !



► **Les cadets et plus du club ne sont pas en reste, puisque ces derniers ont montré que l'EPM Manosque Athlétisme était bel et bien présent lors des épreuves combinées toujours à Miramas.**

En effet, le club peut être fier, puisque **Garance se voit sacrée championne des Alpes de Haute-Provence et des Hautes-Alpes** avec pour sa première participation chez les cadettes un pentathlon à 2597 points... En plus de ce titre de championne, **elle établit son nouveau record à la hauteur avec un saut à 1m53 !**

Nivine qui officie chez les juniors, remporte le titre de Vice-Championne du 04/05 avec un pentathlon à 2281 points.

Rafaël, chez les cadets, n'a pas à rougir des performances des filles, puisqu'il devient vice-champion du 04/05 avec un heptathlon à 3955 points.

Manon Dubus qui faisait son retour en athlétisme s'est illustrée avec un lancer de poids à 8m32, un saut en longueur de 4m30 et une course de haies en 10''69.

Il va s'en dire qu'une nouvelle fois, **le club et leur entraîneur Olivier Dubus sont plus que fiers des performances des athlètes** qui ont un bel avenir devant eux... et cela personne ne pourra dire le contraire.

CROSS D'EMBRUN

Le 19 novembre, les jeunes du club sont partis en direction d'Embrun pour en découdre lors du cross. Une nouvelle fois, mais nous n'avions aucun doute, les athlètes ont réalisé de belles performances :

► **Omayma LGARBOUZ de l'éveil athlétisme remporte la course du kilomètre.**

► **Iréne ALONSO LOPEZ, après avoir remporté le cross UNSS 4 jours plus tôt, remporte la course des benjamines.**

► **Émilie LUGARDON prend la deuxième place chez les Minimes.**

► **Arthur RAYMONDO prend la 4^e place chez les cadets et termine au pied du podium.**

► **Loris NAHAL s'empare quant à lui de la 5^e place**



TRAIL DES COLLINES DE GIONO

Le 19 novembre 2023 se tenait aussi le très réputé Trail des Collines de Giono. **Cette 9^e édition a connu un franc succès, comme à chaque édition d'ailleurs. Ce ne sont pas moins de 600 coureurs** qui étaient au départ au Parc de la Rochette à Manosque.

Trois parcours étaient prévus : 7 km, 15 km et 24 km avec aussi un parcours « marche ».

Bien évidemment **les athlètes du club ne pouvaient manquer cette épreuve.** Le groupe d'Armand Raynaud s'est illustré sur le 7kms :



Marie Caton remporte l'épreuve avec la première place au scratch, Baptiste Bonef, remporte l'épreuve dans la catégorie séniors et termine 1er au scratch, Yoann Riera prend la seconde place derrière Baptiste, mais est premier Master. Chez les cadets, c'est **Enzo Porte qui remporte l'épreuve.**

Chez les Bonef le trail est une histoire de famille puisque **Pierre, le frère de Baptiste triomphe sur le 24 kms !**

Une nouvelle fois c'est un grand bravo à tous les participants, aux athlètes. Un grand merci également aux bénévoles, à l'équipe d'organisation, aux sponsors, à la Mairie de Manosque, aux photographes ainsi qu'à tous les intervenants qui ont permis que cette épreuve se déroule dans les meilleures conditions possibles.

Cet évènement est indéniablement bien ancré dans le Pays Manosquin et est devenu depuis 9 ans un incontournable. Le rendez-vous est donné en 2025 pour la 10^e édition...

EN DÉCEMBRE...

En décembre à Oraison se tenait la traditionnelle Foulée de Noël. Elle fait aussi partie des incontournables que les athlètes ne manqueraient pour rien au monde...



LA FOULÉE DE NOËL

Adultes et enfants du club ont pris le départ de cette 21^e édition... Dans la catégorie **Eveil Athlétique, c'est Timeo Salcedas qui monte sur la plus haute marche du podium.** Toujours chez les garçons, il est important de noter **la très belle 4^e place de Clément Gauzarges** qui manque le podium de peu. Toujours en Eveil Athlétique mais chez les filles cette fois, **Omauma Lgarbouz remporte une belle médaille d'argent et Cloé Renart monte sur la 3^e marche du podium.**

Chez les **benjamins, Thimothée Bellin se hisse sur la 2^e marche du podium.**

LANCERS LONGS

Le groupe des lancers du club s'est rendu **aux championnats départementaux des lancers longs à Martigues.** On peut dire que lorsque le club fait un déplacement ce n'est pas pour rien puisque une fois de plus il y a eu de belles performances.

Clara Castinel confirme son grand niveau national au lancer de marteau avec un lancer à 38m44 et **remporte le concours.** (Record perso à 44m). **Constance Napoléon prend la deuxième place au javelot** avec un jet à plus de 31m, elle établit également un **nouveau record personnel au disque.** **Lison Royanais lance le javelot à plus de 22 m** ce qui lui octroie un nouveau record personnel. **Gaspard Novel réalise un nouveau record personnel au javelot** avec un lancer à plus de 30 m. Il établit aussi un **nouveau record personnel au disque.**

Rafael Miens flirte avec son record personnel au javelot avec un lancer à plus de 39 m, mais il repart avec un **record personnel au disque.** Enfin, **petit clin d'oeil à Sébastien Taquin,** entraîneur des minimes, qui a **repris le chemin des épreuves combinées en catégorie Master 2.**

COMPÉTITION À NICE

Le 17 décembre, 6 benjamins se sont confrontés au comité 06 avec des records personnels pulvérisés pour toutes.

Des pleurs, de la joie et des performances. Bravo à vous !!

Un grand merci au club de leur permettre de se déplacer et aux coaches bénévoles Carine, Loyd et Guillaume.

Au classement général, **3 athlètes de Manosque sont dans les 5 premières.** Le club peut être fier d'elles !

Elsa Bobin finit 3^e au général avec 96 points. **Elle bat ses records personnels** en 50m et 50 sprints.

Claudia Renart et Lise Achat finissent 5^e ex aequo avec 85 points et des records battus en 50 haies et 50 sprints. Une belle performance, de magnifiques progrès et également **des records personnels battus pour Maelia Armand et Kayla Hakkar.**

La rigueur, l'assiduité et les efforts acharnés paient toujours.



FOCUS

En ce début d'année, nous faisons un focus sur **Sébastien Monceaux ultratraileur licencié à l'EPM Athlétisme Manosque** et son pari un peu fou...Ingénieur de production chez EDF, Sébastien Monceaux, âgé de 36 ans, **à décidé à l'occasion du téléthon de se lancer le défi de parcourir 150 km avec un dénivelé positif de 5 000 m au coeur du Verdon.**

Ces quelques 150 km, l'ont conduit durant 3 jours, soit du 1er au 3 décembre sur cinq centrales et 5 barrages de notre territoire.

Il a pris le départ le vendredi 1er décembre depuis Vinon-sur-Verdon pour terminer cette première étape au barrage de Sainte-Croix du Verdon. Le samedi 2 décembre, il a rejoint depuis Sainte-Croix du Verdon le village de Rougon. Enfin pour terminer cette «- aventure» le dimanche 3 décembre il a rejoint Rougon à Castillon.



C'est bien encouragé tout au long du parcours par ses amis et collègues que son effort a été converti en euros par la direction d'EDF Hydro Méditerranée pour compléter une collecte de dons reversés au Téléthon.

Il faut savoir que ce type de challenge n'est pas une première pour Sébastien puisque l'année dernière il avait parcouru 240 km depuis l'usine électrique de Saint-Chamas (dpt 13) jusqu'au barrage de Serre-Ponçon (240km), et tout cela en 3 jours...

Bravo à lui pour cette belle performance pour la bonne cause !



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

BIENFAITS DE LA NATATION : EN 2024, ON SE JETTE À L'EAU !



La natation est un sport qui a de nombreuses vertus pour votre corps et pour votre tête. Vous allez vous tonifier, vous affiner, soulager vos maux de dos et favoriser la circulation sanguine... En somme, vous allez vous sentir bien. Voici un petit récapitulatif des bienfaits de la natation, et également les lieux principaux où vous pouvez pratiquer ce sport dans le département.

CAHIER SPORT



En 2024, si vous souhaitez vous remettre au sport en douceur tout en tirant des bénéfices pour votre santé, la natation est le sport idéal. Savez-vous réellement pourquoi la natation fait du bien ? Et bien nous vous listons tout cela.

•LES MUSCLES

Si vous avez **besoin de vous muscler**, la natation va vous aider à le faire en douceur. Grâce à la résistance de l'eau vous allez pouvoir **travailler toutes sortes de muscles de manière fluide**. En fonction de la nage que vous allez choisir vous allez solliciter des muscles différents. Par exemple **la brasse va cibler un peu plus le bas du corps, alors que ce sera l'inverse pour le crawl**. Et si vous **variez les types de nages** vous allez solliciter tous vos muscles de manière efficace, cuisses, abdomos, dos, fessiers, mollets, biceps, pectoraux, épaules... ainsi que votre cœur, ces derniers vous le rendront bien.

LA NATATION, UN SPORT DOUX AUX MULTIPLES EFFETS ACCESSIBLE À TOUS ET À TOUTES !

•LE MENTAL

Les bienfaits de l'eau sur votre corps, **vous permettront également de vous libérer l'esprit et d'évacuer les tensions et tracas quotidiens afin de repartir du bon pied**.

Vous retrouver en apesanteur dans l'eau, **favorisera le lâcher-prise et vous fera retrouver un sentiment de bien-être et effacera progressivement votre anxiété**.

Comme tous les sports, **la sécrétion d'endorphine liée à l'effort vous fera vous sentir bien**, agira sur votre humeur et améliorera également votre sommeil.

•LA SILHOUETTE

Si vous voulez plutôt **affiner votre silhouette, la natation sera également parfaite pour vous**. En complément d'une **alimentation saine elle va vous aider à maigrir et affiner vos jambes en étirant et tonifiant ses muscles**. En effet les mouvements de votre corps dans l'eau permettront **un drainage efficace pour lutter contre la cellulite et la peau d'orange**.

•RESTER EN BONNE SANTÉ

La natation est **un sport adapté et bénéfique pour bon nombre de pathologies** telles que : **les articulations abîmées, mal de dos, hypertension artérielle, cholestérol, asthme, maladies cardiaques, diabète...**

Nager, vous permettra donc de rester en bonne santé et même de pouvoir pratiquer où refaire du sport.

•OÙ NAGER ?







Même hors saison, il est possible d'aller nager dans notre département. Pour ce faire vous pourrez vous rendre par exemple au complexe aquatique « Les Eaux Chaudes de Digne-les-Bains, et profiter d'activités ludiques en famille tout au long de l'année.

Bientôt, vous pourrez inaugurer **le tout nouveau centre aqualudique de Manosque dont l'ouverture est prévue pour avril 2024**. En ce qui concerne la saison estivale, pour pratiquer la natation, ce ne sont pas les lieux qui manquent avec : les piscines municipales, les Vannades, le lac de Sainte-Croix, le lac d'Esparron de Verdon, le lac des Buissonnades d'Oraison, le plan d'eau des Ferréols à Digne-Les-Bains...

Bref, plus d'excuses on se jette à l'eau !



En résumé, en pratiquant la natation vous allez :

-  Améliorer votre posture
-  Prévenir les risques de blessures
-  Vous tonifier
-  Augmenter votre capacité respiratoire
-  Combattre le stress et l'anxiété
-  Vous sentir mieux dans votre tête

Si vous **pratiquiez la natation à raison de 2 fois par semaine, les premiers résultats devraient apparaître au bout de 4 à 6 semaines**.

Notez toutefois que les effets de la natation dépendent de l'intensité avec laquelle vous pratiquez la natation et la durée de vos sessions

500g de topinambour
50g de noisettes
20g de beurre
10cl de crème liquide
Muscade râpée
Sel
Poivre



PURÉE DE TOPINAMBOUR AUX NOISETTES

Pour 4 personnes . Préparation 20 min



PRÉPARATION

- Epluchez et coupez les topinambours en 4. Plongez-les dans de l'eau bouillante salée pendant 20 min..
- Pendant ce temps, hachez les noisettes.
- Egouttez les topinambours et mixez-les avec la crème et le beurre.
- Salez, poivrez et parsemez de noisettes hachées avant de déguster bien chaud.

VERRINES KIWIS AU SAUMON FUMÉ

Pour 4 personnes . Préparation 15 min

PRÉPARATION

- Coupez les kiwis et les tranches de saumon fumé en dés.
- Dans un saladier, mélangez la crème liquide, la mayonnaise et quelques brins de ciboulette ciselés.
- Dans des verrines, disposez une cuillère de kiwis, quelques dés de saumon fumé, puis la sauce.
Dégustez frais.



INGRÉDIENTS

4 kiwis
6 tranches de saumon fumé
5 cl de crème fraîche liquide
Ciboulette
10 g de mayonnaise



LA RECETTE SUCRÉE

GÂTEAU DE CRÊPES AU CHOCOLAT ET À LA CONFITURE DE FRAMBOISES



PRÉPARATION

- **Préparation des crêpes (environ 50 minutes)** : Mélangez la farine, le cacao en poudre, le sucre et le sel dans un grand bol. Ajoutez les œufs un à un, en mélangeant bien. Incorporez le lait petit à petit tout en remuant constamment pour éviter les grumeaux. Ajoutez l'extrait de vanille et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Dans une poêle antiadhésive légèrement huilée, faites cuire les crêpes à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés. Répétez jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée. Laissez les crêpes refroidir.
- **Préparation de la garniture au chocolat (10 minutes)** : Faites fondre le chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes. Laissez-le refroidir légèrement.
- **Montage du gâteau (15 minutes)** : Sur une grande assiette de service, placez une crêpe et étalez une fine couche de confiture de framboises. Ajoutez une deuxième crêpe et étalez une fine couche de chocolat fondu. Répétez cette alternance jusqu'à ce que toutes les crêpes soient empilées.
- **Décoration (15 minutes)** : Terminez le gâteau en décorant le dessus avec le reste de chocolat fondu. Saupoudrez de sucre glace et ajoutez quelques framboises fraîches et les noisettes pour la touche finale.
- **Réfrigération (au moins 2 heures)** : Placez le gâteau de crêpes au réfrigérateur pour qu'il se solidifie.
- **Dégustation** : Une fois le gâteau bien refroidi, coupez-le en parts et régalez-vous avec ce délicieux gâteau de crêpes au chocolat et à la confiture de framboises. Bon appétit !



INGRÉDIENTS (POUR 10 PERSONNES)

Pour les crêpes

- 30 cl de farine tout usage
- 60 cl de lait
- 6 œufs
- 3 cuillères à soupe de cacao en poudre
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 1,5 cuillère à café d'extrait de vanille
- Une pincée de sel

Pour la garniture

- 1 pot de confiture de framboises « Comtes de Provence »
- 250 g de chocolat noir, haché

Pour la décoration

- Sucre glace
- Framboises fraîches
- Noisettes concassées



OFFRE BOUTIQUE D'USINE

-30% sur tous les produits
de la boutique toute l'année en créant
votre compte fidélité directement
à la boutique d'usine !

Boutique d'usine

11 Espace Saint-Pierre - 04310 Peyruis en Provence

Tél. 04 92 33 23 00

comtesdeprovence@agronovae.com

www.comtes-de-provence.fr

Facebook : @comtesdeprovence

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





La recette de *saison*

Couleurs Paysannes
Nos terroirs, entre vos mains

FENOUIL AU JAMBON

2 personnes 45 minutes



LES INGRÉDIENTS

2 fenouils
2 tranches de jambon cuit sans nitrite
30cl de lait
30g de farine
30g de beurre
1 jaune d'oeuf
30g de parmesan



LA PRÉPARATION

Préchauffez votre four th.6 (180°C)

Plongez les fenouils dans de l'eau bouillante salée et laissez pocher pendant 15 min. Egouttez-les puis laissez-les tiédir.

Préparez une sauce béchamel.

Une fois les fenouils refroidis, séparez les grosses côtes extérieures. Enroulez les coeurs dans le jambon puis reformez le bulbe. Hors du feu, ajoutez le jaune d'oeuf dans la béchamel. Disposez les fenouils dans un plat à gratin et nappez-les de béchamel.

Saupoudrez de parmesan et mettez à gratiner dans le four chaud pendant 20 min. Servez bien chaud dès la sortie du four dans le plat de cuisson.



2 MAGASINS COULEURS PAYSANNES
près de chez vous

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

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

HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 > 20/04

Vos projets fusent et votre énergie, après un début d'année tristounet, bat son plein. L'envie de gagner est à son comble et vous sentez auprès de vous l'épaulée protectrice qui vous manquait. Tout roule, comme vous l'espérez, alors ne mettez pas un frein, à de faux problèmes.



TAUREAU
21/04 > 21/05

Si quelqu'un essaie de vous donner des conseils, il serait bon de l'écouter, car de faire votre tête de mule ne fera pas avancer les choses et pourrait très vite mettre de la discorde dans votre couple.



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

Vous pencher sur votre comptabilité serait judicieux, car cela pourrait vous éviter de nombreux désagréments, des frais supplémentaires et des colères inutiles, car vous êtes le seul ou la seule fautive à tout cela.



CANCER
22/06 > 22/07

L'infidélité, vous connaissez et vous n'aimez pas que l'on vous fasse ce que aisément vous faites à votre partenaire, mais là, Vénus, va vous montrer le chemin de la raison et vous risqueriez d'y perdre le peu de plumes qu'il vous reste.



LION
23/07 > 23/08

Un mois sous un côté passéiste, un sentiment de bilan, s'installe en vous. Remontant les épisodes de votre vie, vous montrez ou démontrez à ceux qui partagent votre vie que même si vous paraissez souvent dur, vous les aimez vraiment.



VIERGE
24/08 > 22/09

Entre la vie professionnelle et la vie personnelle, vous avez beaucoup de choses à mettre en ordre, vous permettant ainsi de gérer les deux sans urgence et sans tensions, car là, il est grand temps de tout organiser pour retrouver l'harmonie de jadis.



BALANCE
23/09 > 23/10

Votre partenaire, vous fatigue, ses exigences, sa possession, vous entraînent dans de nombreuses colères et tensions. Cette crise risque de perdurer si vous ne dites pas véritablement ce que vous attendez de lui ou d'elle.



SCORPION
24/10 > 22/11

En voilà une excellente idée, celle de vous refaire une santé cela va passer par la salle de sport, ou mieux, par de nombreuses promenades dans la forêt. Votre vie professionnelle trop sédentaire, vous emprisonne et là il vous manque juste une bouffée d'oxygène, pour être heureux(se).



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

Et si, vous laissiez un peu de responsabilité aux autres, car à force de porter tout sur vos épaules, la fatigue vous tend les bras et vous empêche d'avancer à votre rythme. Déléguez juste un petit peu et vous verrez que tout ira beaucoup mieux.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

En médiateur ou médiatrice vous ferez avancer les choses à pas de géant. Ce qui semblait impossible à résoudre devient subitement un jeu d'enfant et vous voyez enfin le sourire ré-apparaître sur ceux ou celles qui depuis des lustres étaient plus que grincheux (ses).



VERSEAU
21/01 > 18/02

Oubliez toutes les retenues qui depuis trop longtemps, vous empêchent de vivre et qui sont paralysantes pour votre évolution qu'elles soient professionnelles ou personnelles. Osez dire, ils attendent ou elles attendent cela de vous.



POISSONS
19/02 > 20/03

Vous venez de décider dès le début de ce mois, que ce sera le votre. Sur Google, vous cherchez une maison d'hôte qui permettrait de satisfaire vos exigences. Pour vous, votre moitié d'orange doit savoir que vous l'aimez.



MANUFACTURE DE CONFITURES EN PROVENCE



-30% sur tous les produits de la boutique toute l'année en créant votre compte fidélité directement à la boutique d'usine !

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

11, Espace Saint Pierre - 04310 Peyruis

Tel : 04 92 33 23 00

comtesdeprovence@agronovae.com

www.comtes-de-provence.fr

