

irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE

#187 • NOVEMBRE 2024
www.mouv-in.com



GRATUIT

Alpes de Haute-Provence

CASINO

COMMERCES | AGENDA DES ANIMATIONS | CAHIER SANTÉ

NOUVEAU

CASINO
GRÉOUX | LES BAINS



Soirées karaoké

Vendredi 15 & 29 novembre 2024

Infos et réservation 04 92 78 14 52



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS, SAS, 82.500 €, Villa les Jarres - Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, 411 543 937 RCS MANOSQUE

Casino

Restaurant

Événements

18+

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



MANOSQUE
2024

Rallye De VTT Noël

DIMANCHE 8 DÉCEMBRE



RAVITAILLEMENT
DE NOËL

DÉPART / ARRIVÉE - PARC DE LA ROCHETTE

2 Parcours



+1 Parcours Famille



DÉPART DE 8^H À 10^H30

RÉSERVEZ
VOS PLACES EN LIGNE
EN FLASHANT LE QR CODE



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

DIRECTRICE DE PUBLICATION
& RÉDACTRICE EN CHEF

SOPHIE GUIOU

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

GRAPHISME & IMPRESSION

AGENCE SOF'COMMUNICATION

QUARTIER MERINE

04410 SAINT-JURS

contact@sofcommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com



irresistible

ALPES DE HAUTE PROVENCE



édito #187 • Novembre 2024

Eh bien, mine de rien, la fin de l'année approche à grands pas... et nous commençons déjà à penser aux fêtes ! D'ailleurs, pour nous mettre dans l'ambiance, les marchés de Noël se préparent dès ce mois de novembre. Comme chaque année, celui de Montfuron, organisé par l'association Les Lys des Champs et la commune de Montfuron, est prévu pour le 17 novembre avec une arrivée aérienne du Père Noël. À Sainte-Tulle, le marché aura lieu le 24 novembre et se terminera en beauté avec un feu d'artifice. Toujours en prévision des fêtes, ne manquez pas, à la fin du mois, le Salon des Arts et Gourmandises à Manosque. Ce sera l'occasion de découvrir des trésors, tant du côté des artisans de bouche que des artisans d'art. Peut-être faites-vous partie de ceux qui n'attendent pas le dernier moment pour faire leurs cadeaux de Noël ? Vous trouverez des idées chez Bleu Libellule, la boutique dédiée à la coiffure et à l'esthétique. Le magazine MHM lance

également sa grande liquidation, avec chaque semaine une nouvelle gamme de produits mise en avant. N'hésitez pas à y revenir plusieurs fois pour profiter des bonnes affaires !

Ce mois-ci, du côté de la santé, on pense à son audition. Faites un bilan chez Audition Conseil à Manosque. Et si vous avez besoin de lunettes, pourquoi ne pas visiter le nouvel opticien rue Arthur Robert à Manosque ? Vous y trouverez des montures tendance et des accessoires accessibles à toutes les bourses.

Un nouvel institut vient également d'ouvrir à Manosque, avec une spécialité : il prend soin des femmes enceintes, des bébés et des enfants. Découvrez vite leurs prestations !

Bref, je vous laisse explorer tout cela par vous-même !

On se retrouve début décembre pour le dernier numéro de l'année !

Sophie Guiou

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

DANS LES ENTREPRISES DE MOINS DE 11 SALARIÉ·ES :



Du 25 novembre au 9 décembre 2024 : élections dans les TPE.

Vous allez recevoir les documents nécessaires au vote, conservez vos identifiants.



3 RAISONS DE VOTER CGT

CHAQUE VOIX COMPTE TRIPLE !

Même s'il n'existe toujours pas d'instance représentative du personnel dans les entreprises de moins de 11 salarié·es, lorsque nous votons à ces élections professionnelles, chaque voix CGT compte aussi :

- 1 Au niveau régional et pour les prud'hommes ;
- 2 Au niveau de la branche professionnelle et de votre convention collective ;
- 3 Au niveau interprofessionnel et national.

1 Pour se défendre avec un syndicat reconnu

2 Pour mieux vivre de son travail

3 Pour travailler mieux, moins et autrement

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



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

SORTIE LE 6 NOVEMBRE

THE SUBSTANCE

Demi Moore, Margaret Qualley, Dennis Quaid

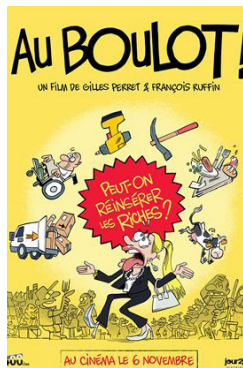
Avez-vous déjà rêvé d'une meilleure version de vous-même ? Vous devriez essayer ce nouveau produit...



AU BOULOT !

Gilles Perret, François Ruffin

Une comédie documentaire, avec des rires et des larmes, qui met à l'honneur ceux qui tiennent le pays debout.



SORTIE LE 13 NOVEMBRE

GLADIATOR II

Paul Mescal, Pedro Pascal, Joseph Quinn

Des années après avoir assisté à la mort du héros vénéré Maximus aux mains de son oncle, Lucius est forcé d'entrer dans le Colisée lorsque son pays est conquis par les empereurs tyranniques qui gouvernent désormais Rome d'une main de fer. La rage au cœur et l'avenir de l'Empire en jeu, Lucius doit se tourner vers son passé pour trouver la force et l'honneur de rendre la gloire de Rome à son peuple



ON AURAIT DÛ ALLER EN GRÈCE

Gérard Jugnot, Virginie Hecq, Elie Semoun

Ne pouvant partir comme à leur habitude en Grèce pour leur unique semaine annuelle de vacances familiale, les Rousselot débarquent en Corse. Après un accident de la route sur l'île de Beauté, des voisins viennent perturber leur début de vacances... Règlements de comptes familiaux, insulaires, et quiproquos en vue...

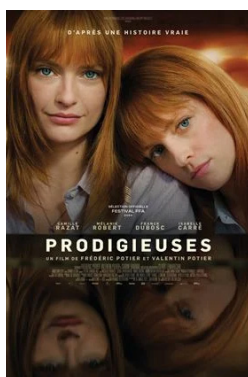


SORTIE LE 20 NOVEMBRE

PRODIGIEUSES

Camille Razat, Mélanie Robert, Franck Dubosc

Claire et Jeanne, jumelles pianistes virtuoses, sont admises dans une prestigieuse université de musique dirigée par l'intraitable professeur Klaus Lenhardt. Elles portent ainsi l'ambition de leur père qui a tout sacrifié pour faire d'elles les meilleures. Mais, une maladie orpheline, fragilise peu à peu leurs mains, et compromet brusquement leur ascension.



LA PLUS PRÉCIEUSE DES MARCHANDISES

Jean-Louis Trintignant, Dominique Blanc, Denis Podalydès

Il était une fois, dans un grand bois, un pauvre bûcheron et une pauvre bûcheronne. Le froid, la faim, la misère, et partout autour d'eux la guerre, leur rendaient la vie bien difficile. Un jour, pauvre bûcheronne recueille un bébé. Un bébé jeté d'un des nombreux trains qui traversent sans cesse leur bois. Protégée quoi qu'il en coûte, ce bébé, cette petite marchandise va bouleverser la vie de cette femme, de son mari, et de tous ceux qui vont croiser son destin, jusqu'à l'homme qui l'a jeté du train.



SORTIE LE 27 NOVEMBRE



EN FANFARE

Benjamin Lavernhe, Pierre Lottin, Sarah Suco

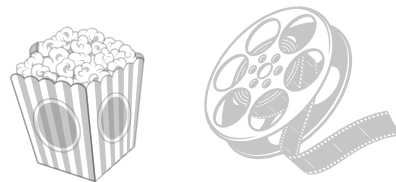
Thibaut est un chef d'orchestre de renommée internationale qui parcourt le monde. Lorsqu'il apprend qu'il a été adopté, il découvre l'existence d'un frère, Jimmy, employé de cantine scolaire et qui joue du trombone dans une fanfare du nord de la France. En apparence tout les sépare, sauf l'amour de la musique.



VAIANA 2

Auli'i Cravalho, Dwayne Johnson

Après avoir reçu une invitation inattendue de ses ancêtres, Vaiana entreprend un périple qui la conduira jusqu'aux eaux dangereuses situées aux confins des mers des îles du Pacifique. Elle y vivra des péripéties comme jamais vécues auparavant.



ET AUSSI...



Retrouvez l'horoscope de THIERRY VALANCE

Consultation
par téléphone

06 01 26 65 40

en fin de magazine

REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE



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

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

Tous les mois en partenariat avec la Librairie Jaubert à Riez, retrouvez la sélection de votre libraire : roman, BD, jeunesse...des ouvrages et des auteurs à découvrir !

LIBRAIRIE JAU  BERT

Les Allées Louis Gardiol - 04400 - Riez
Tél. 04 92 77 84 60

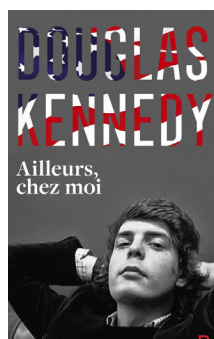


TOUT EST VRAI

Geluck
Editions Casterman

Découvrez Philippe Geluck comme vous ne l'avez jamais lu. Dans un livre drôle et touchant, Philippe Geluck nous raconte sa vie entière par petits morceaux choisis. Depuis l'enfance jusqu'aux coulisses de la télévision, en passant par ses rencontres de célébrités, ses doutes et même ses râteaux

d'adolescent, il nous livre une avalanche d'anecdotes véridiques. Il nous rappelle les questions déconcertantes qu'il a osé poser à des artistes et des politiciens de renom. Il dévoile aussi quelques moments très émouvants de ses échanges avec le public. Tout est vrai est richement illustré de dessins en lien avec l'actualité qu'il a réalisés au cours de ces années.



AILLEURS CHEZ MOI

Douglas Kennedy
Editions Belfond

Après Les hommes ont peur de la lumière et Et c'est ainsi que nous vivrons, Douglas Kennedy continue son exploration d'une Amérique plus désunie que jamais avec une oeuvre palpitante, pleine de souffle et de panache, pour raconter la richesse et les contradictions de son pays. Lors d'un salon littéraire en France, alors qu'il déjeune avec quelques écrivains locaux,

Douglas Kennedy est apostrophé par l'une des convives qui lui lance qu'elle le trouve « plutôt raffiné pour un Américain ». Piqué au vif par ce qui n'était en somme qu'une flatterie maladroite, Douglas s'interroge : être américain, c'est quoi ?



TRAUMA(S)

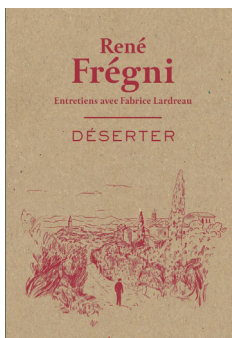
Karine Giebel
Editions Recamier

vec Trauma(s), Karine Giebel met un point final à son roman Et chaque fois, mourir un peu.

Après des années sur le front sans arme ni gilet pare-balle, après des années à soigner les autres au péril de sa vie sous l'égide de la croix rouge internationale, après avoir pris de plus en plus de risques jusqu'au risque de trop, une autre

guerre attend Grégory. Lors d'une dernière mission en Afghanistan les rôles s'inversent : les humanitaires deviennent des cibles.

Après tous les combats qu'il a menés, Grégory va devoir sauver sa propre vie et celle de ses collègues. Plongez dans le nouveau thriller de Karine Giebel.



DÉSERTER

René Frégni
Editions Arthaud

L'écriture est ce qui m'a le plus éloigné de la mort. J'ai fait trente-six folies dans ma jeunesse, vécu de nombreuses vies, mais cette peur de devoir mourir était toujours au creux de mon ventre, comme un rat. Dès que je prends mon stylo et ouvre mon cahier, cette obsession s'évanouit.» Comment forcer le destin et trouver sa place ? Né en 1947 à

Marseille dans un milieu populaire, René Frégni a découvert très tôt l'injustice et la cruauté humaine. Déserteur de l'école et de l'armée, il a fait ses humanités dans les collines provençales, en prison, puis sur les routes d'Europe. Au cours de ces entretiens, ce rêveur des sentiers installé dans le pays bleu de Giono évoque ses lectures (Camus, Genet, Céline), les lieux et les êtres qui l'ont façonné : les quartiers marseillais de Château-Gombert et du Panier, la Corse de ses ancêtres, Manosque, les prisons où il anime des ateliers d'écriture, ainsi que la figure maternelle. «Ma mère est le personnage de ma vie. Elle m'a légué son immense sensibilité, mon seul héritage, mon seul trésor : j'écris comme elle parlait, pensait et ressentait.



JEUNESSE



LES INVENTIONS DE LÉONARD DE VINCI

Hawcock
Editions Minui

Un livre animé amusant et très coloré, riche en surprises et en informations, sur le génie de Léonard de Vinci ! Grâce à des animations et des mécanismes interactifs, les lecteurs pourront découvrir Léonard de Vinci, le plus grand génie de l'histoire, un homme brillant aux multiples facettes, à l'ingéniosité et au talent universels : scientifique, inventeur, artiste, ingénieur, anatomiste. Ce livre animé regorge d'animations, de tirettes, de volets, de fenêtres et de petits pop-up, des mécanismes que les enfants apprécient beaucoup et qui stimulent leur curiosité et leur créativité : le meilleur de l'ingénierie papier dans un ouvrage exceptionnel !

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

1 POURCENT

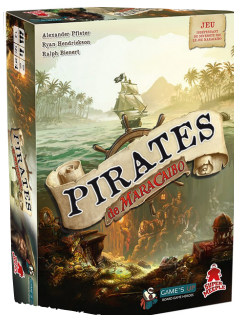
A partir de 8 ans – 30 minutes – 2 à 6 joueurs

1 %, c'est la probabilité que vous avez de gagner ! (En obtenant un double 0 avec deux dés à 10 faces.) Mais pour y parvenir, Il faudra d'abord éliminer tous vos adversaires ! Une fois que c'est fait, à vous de choisir : lancer les dés pour tenter de remporter la partie... ou augmenter vos chances pour votre prochain lancer ? Le vainqueur sera celui qui prendra des risques au meilleur moment ! Rires, stratégie, probabilités, et même bluff : oui, il y a tout ça, et même plus, dans 1 % !



AMBIANCE

EXPERT



PIRATES DE MARACAIBO

A partir de 12 ans – 90 minutes – 1 à 4 joueurs

Explorez, accumulez des cargaisons, engagez des équipages et réquisitionnez des navires rivaux, mais n'oubliez pas d'enterrer votre butin. Pendant que vous naviguez, cherchez un endroit où vous installer une fois votre vie en haute mer terminée, mais avant cela, vous devez devancer vos adversaires, car un seul voyage autour des Caraïbes ne suffira pas.

Vous devez faire trois voyages pour prendre votre retraite en tant que plus riche et plus grand boucanier de tous les temps.

CAPTAIN FLIP

A partir de 8 ans – 20 minutes – 2 à 5 joueurs

Hissez votre pavillon et recrutez votre équipage pour gagner un maximum de pièces sonnantes et trébuchantes ! Les joueuses sont des capitaines pirates qui recrutent un équipage pour voguer et accumuler de l'or. La joueuse qui aura le plus de Pièces à la fin de la partie sera victorieuse. Captain Flip est un jeu d'une simplicité évidente qui s'explique en moins de temps qu'un tir de boulet de canon. À votre tour, tirez une tuile du sac. Elle vous plaît ? Gardez-la ! Vous ne l'aimez pas ? Retournez-la ! Placez-la ensuite sur votre plateau pour former votre équipage



FAMILLE

INITIÉ



FORET MIXTE

A partir de 10 ans – 45 minutes – 2 à 5 joueurs

Dans Forêt Mixte, 2 à 5 joueurs s'affrontent pour rassembler les arbres les plus précieux et attirer les espèces, créant ainsi un habitat écologiquement équilibré pour la flore et la faune.

Préparez-vous à créer un écosystème où faune et flore cohabitent en harmonie. Posez des cartes Arbre de votre main, puis jouez vos cartes flore et faune, en glissant la moitié supérieure, inférieure, droite ou gauche sous votre carte arbre ! Pensez à respecter leurs préférences pour marquer un maximum de points !

RALLYE VTT DE NOËL, NOUVELLE ÉDITION LE 8 DÉCEMBRE 2024 !



L'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque et les Cycles Bachelas ont fait renaître cette épreuve emblématique, qui, durant 22 ans, a attiré des milliers de vététistes à Manosque. Cette année, le Rallye VTT de Noël se tiendra le **dimanche 8 décembre**, offrant **une grande fête du VTT avec trois parcours et des ravitaillements dignes d'un réveillon de Noël**. Ce qui fait aussi le succès de cet événement, c'est **l'absence de classement et l'ambiance festive et conviviale**. L'objectif n'est pas de s'adresser uniquement aux spécialistes, mais à toutes celles et ceux qui aiment rouler. **Familles, enfants, pratiquants occasionnels, sportifs entraînés ou experts, tout le monde est le bienvenu !**

RALLYE VTT DE NOËL ÉDITION 2024

Le Parc de la Rochette, à Manosque, se transformera le dimanche 8 décembre en un grand village dédié aux départs et arrivées. C'est de là que les participants s'élanceront sur l'un des trois parcours proposés.

Les parcours :

- **Parcours vert - Boucle familles et débutants** - Spécialement tracé autour du Parc de la Rochette, ce circuit vert est un joli défi familial accessible à toutes et tous. **Sans difficulté particulière**, il peut être parcouru autant de fois que vous le souhaitez, selon votre condition physique.

- **Parcours bleu et rouge - Pour les habitués**

Ces deux parcours demandent un engagement physique et technique :

Parcours bleu : 25 km et 650 m de dénivelé positif, **adapté aux amateurs de sentiers techniques**. Il est également praticable en VTT à assistance électrique (VTTae).

Parcours rouge : Ce « gros morceau » compte 35 km et 1300 m de dénivelé positif. **Destiné aux experts en quête de défis physiques et techniques**, il est aussi accessible en VTTae, sous réserve d'une bonne maîtrise de ce type de vélo.



Le parcours bleu reprend les plus belles sections du tracé rouge, et les deux se croisent régulièrement, offrant la possibilité de changer de parcours en cours de route. Il faut compter entre 2 et 4 heures pour le parcours bleu, et entre 3 et 5 heures pour le rouge.

Un ravitaillement commun aux deux parcours sera installé à Volx, avec un espace gardé pour les vélos. Selon la météo, il sera soit à l'extérieur, soit dans la salle polyvalente.



LE RAVITAILLEMENT...

Outre ses trois parcours et son ambiance familiale sans classement, **le Rallye VTT de Noël se distingue par son ravitaillement festif**. Fidèle à la tradition des réveillons, on y retrouvera huîtres, foie gras, vin chaud (à consommer avec modération !) et bien d'autres surprises. **Un ravitaillement sucré sera également prévu pour les enfants.**

Deux ans après avoir relancé le Rallye VTT de Noël, l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque et les Cycles Bachelas confirment le retour de cette incontournable épreuve qui se veut à la fois festive et familiale.

MANOSQUE

Depuis la création de l'épreuve en 1990, ce ravitaillement est devenu pantagruélique. Guy Bachelas, cheville ouvrière de l'événement, avait décidé dès la première édition de proposer des sandwiches à la place des habituelles barres vitaminées. Pâté, jambon, saucisson étaient au menu, accompagnés d'une bourriche d'huîtres pour que les organisateurs passent eux aussi un bon moment. Les huîtres, rapidement suivies par le foie gras, la charcuterie, le fromage et les desserts, sont devenues des incontournables du ravitaillement. Pour les 20 ans du rallye, **un gâteau de 15 m² avait même été confectionné !**



RALLYE VTT DE NOËL
Dimanche 8 Décembre 2024
Départs entre 8h et 10h30

Parc de la Rochette - 04100 Manosque

Inscriptions en ligne :

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

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

Tarif : 17€ en pré-vente jusqu'au vendredi 6 décembre midi (au lieu de 19€ sur place, le jour même).

LE GRAND BOUILLON 2^E ÉDITION LES SOUPES SONT À L'HONNEUR LES 16 ET 17 NOVEMBRE

Après une 1^{ère} édition réussie, le Grand Bouillon festival gourmand célébrant les soupes sous toutes leurs formes revient pour une 2^e édition. Pendant deux jours, découvrez des saveurs variées, des animations autour de ce mets d'automne par excellence dans une ambiance festive et conviviale.

GRÉOUX-LES-BAINS



En automne quand la nuit arrive vite que dehors le temps est frais, nous adorons déguster une bonne soupe bien chaude. Préparées avec des légumes de saison, les saveurs sont variées et réconfortantes ! Après une 1^{ère} édition réussie en 2023, **Le Grand Bouillon, 2^e édition, vous donne rendez-vous le samedi 16 et dimanche 17 novembre à Gréoux-les-Bains.** Découvrez le programme de ces deux journées à ne manquer sous aucun prétexte !

LE PROGRAMME

► Samedi 16 novembre

De 8h30 à 14h ... A la soupe !

Le rendez-vous est donné devant **Les Thermes pour savourer les délicieuses soupes** préparées par les restaurants partenaires. Ces soupes spécialement concoctées pour l'occasion, sont réalisées à partir des légumes cultivés par les maraîchers locaux. Pour surprendre vos papilles et sortir un peu des habitudes, l'artisan chocolatier, **la Maison Durandeu, vous proposera une soupe en version sucrée à base de cacao.**

Si ces dégustations vous inspirent pour préparer votre propre soupe, Le Potager des Iscles mettra en vente des légumes de saison.



Crédit photo : Philippe lecq Esparron passion 04

Enfin, toute la matinée, pour une ambiance festive, des animations musicales sont au programme : **Magali Fresia** sera présente de **9h30 à 11h** et le **Justyne Band** prendra le relais de **11h30 à 13h30** pour terminer cette dégustation de soupes.

Notez qu'en cas de mauvais temps, le rendez-vous se tiendra en intérieur dans le hall des Thermes et les animations musicales seront annulées.



En parallèle de la dégustation et durant toute la journée, l'Union des Commerçants de Gréoux les Bains organise sa grande braderie dans les rues du village. Ce sera l'occasion de faire de bonnes affaires.

A 17h30 Diffusion du film

« La Passion de Dodin Bouffant »

Pour conclure la journée en beauté, rien de tel qu'un bon film ! Rendez-vous au Centre de Congrès de l'Étoile pour la projection de *La Passion de Dodin Bouffant*, réalisé par Tran Anh Hung, avec Juliette Binoche et Benoît Magimel. Ce film, récompensé par le Prix de la mise en scène au Festival de Cannes 2023, a également été choisi pour représenter la France aux Oscars.

L'histoire nous plonge dans la relation entre Eugénie, une cuisinière exceptionnelle et Dodin, un célèbre gastronome qu'elle sert depuis 20 ans. Au fil des années, à travers leur passion commune pour la gastronomie et une admiration réciproque, une relation amoureuse se développe.

Tarif préférentiel : 5 € au lieu de 10 €. Billetterie au cinéma.

► Dimanche 17 novembre

9h... Randonnée-Quizz

Pour participer à la randonnée-Quizz, le lieu de rendez-vous est donné à **9h au Club Domaine de Château Laval Vacances bleues** (à la sortie de Gréoux en direction de Valensole)

●Départ de la randonnée-quizz à 9h15 :

Ce circuit de 6km autour de Château Laval sera jalonné par un quizz culturel via l'application smartphone Wivistes. Durée : 2h.

(se munir de chaussures adaptées à la randonnée).

À partir de 11h30,

Pour cette fin de matinée, vous aurez la **possibilité de déguster des soupes** préparées par les restaurants partenaires. La cave de Régusse et l'Oustau de Greu proposeront la **découverte de vins et de produits locaux.**

Il vous sera possible de rester sur place pour un pique-nique, tiré du sac.

Vous profiterez également de **la lecture des lettres écrites par Alphonse Daudet**, pleines d'humanité, amoureux des paysages de Provence et des destins. Vous retrouverez notamment certaines des plus connues mais aussi d'autres à découvrir.... Ces lectures seront données par deux comédiens de la compagnie théâtrale «Dans la cour des grands».

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



Crédit photo : Philippe lecq Esparron passion 04



LE GRAND BOUILLON
Samedi 16 et dimanche 17 novembre 2024
Gréoux-les-Bains
Programme susceptible de modifications

BLEU LIBELLULE : COIFFURE ET ESTHÉTIQUE, DES PRODUITS DE MARQUES PROFESSIONNELLES !

Bleu Libellule vous propose une large gamme de produits pour la coiffure et l'esthétique, de marques professionnelles, sélectionnés pour leur qualité et leur efficacité.



MANOSQUE

BLEU LIBELLULE

Bleu Libellule, la nouvelle enseigne ouverte cet été à Manosque, fait partie d'un réseau de magasins reconnu. Sa mission : proposer aux professionnels comme aux particuliers des produits de coiffure et d'esthétique de qualité professionnelle. Depuis 20 ans, Bleu Libellule a noué des partenariats solides avec les grandes marques de la coiffure et de la beauté, offrant plus de 15 000 références de produits et matériels utilisés par les experts, le tout à des tarifs attractifs. En franchissant les portes du magasin de Manosque, vous bénéficierez de conseils personnalisés prodigués par des conseillères spécifiquement formées.

LES MARQUES EN BOUTIQUE

Chez Bleu Libellule, vous trouverez des marques renommées telles que Schwarzkopf Professional, Wella Professionals et bien d'autres. Parmi celles-ci, 7^e Element, qui propose **une gamme abordable et de qualité**, avec des produits formulés à base de composants soigneusement sélectionnés.

Hesia Salon, une marque professionnelle conçue pour les coiffeurs, a nécessité deux ans de recherche pour développer **des produits capillaires innovants, tant pour les soins que pour les techniques**.

L'Oréal Professionnel, une marque incontournable, offre **une gamme complète de produits synonymes d'excellence** dans le domaine de la coiffure.

Ces messieurs ne sont pas oubliés ! Vous trouverez la gamme **Pure Men Tolerance**, devenue **rapidement la référence des barbiers**.

Produits d'entretien pour la barbe et accessoires sont disponibles en boutique pour vous permettre de tailler et dessiner votre barbe.

En boutique, vous découvrirez également la gamme **Estheo**, **spécialisée dans le matériel professionnel pour l'esthétique et la prothèse ongulaire**.

Vernis, maquillage, matériel d'épilation et bien plus encore, vous aurez l'embarras du choix.

Impossible de passer à côté de la **marque GHD**, célèbre pour ses **sèche-cheveux professionnels, lisseurs, boucleurs**, etc. **D'ailleurs, Noël approche... Pensez aux cadeaux !**

Le maquillage n'est pas en reste ! **La gamme NYX Professional Makeup propose des produits de qualité accessibles à tous**. Vous serez également séduit par **le maquillage de Parisax, élaboré à partir d'ingrédients d'origine naturelle**.

Et bien entendu, il est impossible de ne pas mentionner **la célèbre marque Peggy Sage, qui depuis plus de 95 ans est LA référence beauté française**.



UN LARGE CHOIX D'ACCESSOIRES

Mis à part les produits eux-mêmes, vous trouverez également en magasin un large éventail d'accessoires : brosses, peignes, vaporisateurs, miroirs, ciseaux, pinces, barrettes, élastiques, limes à ongles, nuanciers, pinceaux à maquillage... Bref, tout le nécessaire pour la coiffure et l'esthétique.

LES AVANTAGES FIDÉLITÉS

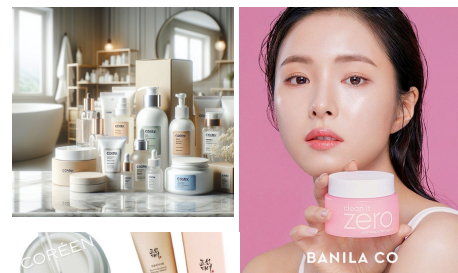
Lors de votre venue en boutique, **pensez à souscrire au programme de fidélité**. Cela vous permettra de bénéficier des « **tarifs Lib'** », des tarifs préférentiels sur tous les articles proposés en magasin. **L'adhésion au programme de fidélité nécessite une participation de 7€**. Sept jours après l'inscription, **vous recevrez un bon d'achat de 7€**. Et en bonus, pour votre anniversaire, **un bon d'achat de 10€ vous sera offert !**

De plus, à chaque passage en caisse, vous cumulez des points : **tous les 200 points, vous recevrez un bon d'achat de 10€**.

Le programme de fidélité vous permet également de profiter d'offres exclusives tout au long de l'année..

LES NOUVEAUTÉS !

Dès ce mois de novembre, 3 nouvelles marques dans la gamme skincare coréen véritable phénomène K-Beauty !



Banila co, Beauty Of Joseon et Cosrx font leur entrée dans votre magasin Bleu Libellule

BEAUTY OF JOSEON
SKINCARE CORÉEN

OMVIDES.FR



Bleu Libellule Manosque
Parking Hyper U - 04100 Manosque
Du lundi au samedi
de 9h30 à 12h30
et de 14h à 19h
Tél. 04 22 53 66 45

À LA RENCONTRE DE PIERRE FASSINO ARTISTE PEINTRE LE 6 DÉCEMBRE EN OUVERTURE DU MARCHÉ DE NOËL

À 93 ans, cet artiste présente pour la première fois à Château-Arnoux-Saint-Auban ses œuvres sur le thème « Sous le ciel bleu de Provence ». Son parcours de vie exceptionnel, empreint de résilience mérite le détour. Une exposition éphémère à découvrir les 6 et 7 décembre.

CHÂTEAU-ARNOUX - SAINT-AUBAN



PIERRE FASSINO ARTISTE PEINTRE

Pierre Fassino artiste, exposera pour la 1^{ère} fois à 93 ans en exclusivité pour sa commune, une partie de ses toiles sur le thème « **sous le ciel bleu de Provence** ». Il mérite amplement de par son parcours atypique et exemplaire que vous fassiez le détour pour que vous puissiez le découvrir, **le temps d'une exposition « éphémère » qui durera 2 jours du 6 au 7 décembre**. C'est un homme chargé d'histoire et d'émotion qui dégage à la fois un parfum de gentillesse, de bienveillance avec un soupçon d'humour envers sa famille et ceux qui l'entourent. On ne peut que vouloir à son contact faire partie de ses proches ou rêver d'un grand père comme lui avec un petit regret celui de ne pas l'avoir rencontré plus tôt tellement il est passionnant ! Au début, la vie ne lui a pas fait de cadeaux. Dès son plus jeune âge, mais il a toujours eu une âme de battant, de chef, il a eu la « niaque » très tôt sans doute par instinct de survie. Un père absent, une mère qui se débrouillait comme elle pouvait avec 4 enfants pour survivre et qui n'hésitait pas à le laisser seul avec ses frères livrés à eux – mêmes les ventres vides et parfois frôlant la mort.

A 93 ANS, PIERRE FASSINO EXPOSE POUR LA PREMIÈRE FOIS !



Il vous dira qu'il a eu malgré tout de la chance car tout au long de sa vie, il a « **comme un coup de baguette magique** » toujours rencontré sur son chemin, aux bons moments, les bonnes personnes y compris sa femme Jackie et par la même occasion, il va découvrir la tendresse qu'il n'avait jamais reçue de ses parents. A 17 ans, il s'engage dans la Marine rêvant d'évasion après la libération en août 1945. Il a vu du pays pendant 6 mois entre mer et terre (Toulon, Maroc, Madère, la Martinique, le canal de Panama, le Mexique, les Etats Unis, Hawaï et l'Indonésie).

Resté deux ans à Saïgon, Pierre Fassino est revenu meurtri de cette guerre où il a perdu beaucoup d'amis. En 1957, il partira avec Jackie au Canada où ils auront leurs 4 enfants. C'est là où il a eu un déclic pour la peinture étant devenu par formation peintre décorateur avec 20 salariés sous ses ordres. Nostalgiques du ciel de Provence, ils reviendront vivre en France, ils vivent aujourd'hui une vie tranquille dans la commune de Château – Arnoux – Saint – Auban, il est heureux de ce qu'il a accompli tout au long de sa vie et fier de dire qu'avec Jackie cette année ils ont fêté 68 ans de mariage «**Et oui dit – il avec le sourire en regardant sa femme 68 ans ça en fait !** »



Expo Pierre Fassino

Vendredi 6 et samedi 7 décembre 2024

Salle des Fête de Château – Arnoux – St – Auban

Vernissage le vendredi 6 décembre à 18h.

avant l'ouverture du Marché de Noël nocturne

Renseignements au 06 13 39 53 04

UN NOUVEAU DÉFILÉ DE MODE EN PRÉPARATION À LA RECHERCHE DE MANNEQUINS !

MANOSQUE



Fort du succès retentissant de son dernier défilé, Lulu Animation remet le couvert très prochainement avec un événement encore plus glamour.

Ce nouveau rendez-vous de la mode, mettra à l'honneur **la collection prêt-à-porter automne-hiver 2024**. Une occasion unique pour découvrir les dernières tendances et pour certaines, de briller sous les projecteurs.

À cette occasion, **Lulu Animation est à la recherche de nouveaux talents pour défiler sur le podium**. Si vous êtes une jeune femme âgée de **17 à 25 ans, mesurant au minimum 1m70, cette opportunité pourrait bien être faite pour vous !** Que vous soyez débutante ou que vous ayez déjà une expérience dans le mannequinat, n'hésitez pas à tenter votre chance et à participer à cette belle aventure. Lulu Animation, fort de son dynamisme et de son savoir-faire, promet **une nouvelle édition encore plus audacieuse et élégante**. Ne manquez pas ce rendez-vous mode incontournable de fin d'année !



Lulu Animation : 06 87 95 46 44

OBJECTIFS 2026 ETAPE N°2

MHM, MON HOME & MOI

(EX INTERIOR'S)

MHM développe son site internet et prévoit, en 2026, de n'exploiter qu'un seul de ses trois sites. Les autres bâtiments seront mis en vente (voir magazine Mouv'in d'octobre)

LIQUIDATION DE STOCKS EN NOVEMBRE ET DÉCEMBRE...



MANOSQUE - CENTRE-VILLE



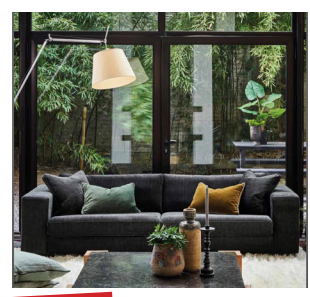
LIQUIDATION TOTALE* avant restructuration

MHM va se restructurer en 2025. Afin de limiter la crise, **MHM se réinvente et s'affilie aux plus grandes marques :** **PLUS SIMPLE, PLUS EFFICACE !** Sur ses 200 m², MHM va se concentrer sur ces **3 corners FABRIQUANTS LEADERS** en s'affiliant directement afin de **vous offrir plus d'originalité à des prix raisonnables.** En novembre et décembre 2024, MHM organise une **liquidation totale** afin de préparer la mise en place des nouvelles collections et le réaménagement du magasin.

CORNER 1	CORNER 2	CORNER 3
 		
Vêtements Hommes & Femmes	Canapés & Décoration	Linge de maison

UNE FUTURE OFFRE RENOUVELLÉE

Avec sa sélection prix « Mon Offre » et ses bonus LIQUIDATION, c'est le moment idéal, avec les fêtes qui approchent, de se faire plaisir et d'offrir des cadeaux équitables !



LIQUIDATION TOTALE les moments clefs !

Afin de bien présenter les réductions « Mon offre » et ses bonus liquidation, **chaque semaine de nouveaux produits seront mis en avant.**

- **Début Novembre** : Coussins, luminaires, plaids...
- **Mi-Novembre** : Vêtements, draps, couvre-lits
- **Fin Novembre** : Canapés, vêtements, déco...
- **Décembre** : Rideaux, tableaux, vaisselles...

PLUSIEURS VISITES SERONT NÉCESSAIRES !!!



MHM Le ShowRoom - Ex interior's
 A côté de Monoprix - 18 Avenue Jean Giono - 04100 Manosque
 Tél. 04 92 87 66 68 - interiors.manosque@gmail.com
 De 9h30 à 18h30 du mardi au samedi



Mon Hom' & Moi

mhm_manosque

*Liquidation du 29/10/2024 au 29/12/2024 de mobilier, articles de décoration, textiles de maison, prêt-à-porter féminin masculin - Récipicé N°2024-01 du 2 septembre 2024

3^E ÉDITION DU FESTIVAL DE LA LORGNETTE ! RENCONTRES DE THÉÂTRE AMATEUR À PIERREVERT LES 15, 16 ET 17 NOVEMBRE 2024

Pour cette 3^e édition du festival, le Théâtre des Pas Pressés invite des compagnies régionales qui présenteront des pièces de qualité jouées par des comédiens passionnés.

FESTIVAL

PIERREVERT



LE THÉÂTRE DES PAS PRESSÉS EST PRÊT !

Quoi de mieux pour la Compagnie que d'**organiser des rencontres théâtrales à l'occasion de ses 10 ans**, dans le village qui l'a vue naître ? Sur trois jours, **une cinquantaine de comédiens issus de compagnies régionales de théâtre amateur** présenteront leurs créations. Vous découvrirez de nouvelles compagnies abordant des thèmes variés, avec toujours une touche d'humour. Chacun y trouvera, encore une fois, son plaisir. Au même rythme effréné que l'an dernier, **10 spectacles, dont 2 le samedi matin pour les enfants et les tout-petits**, seront présentés à la salle polyvalente. Parallèlement, **un stage de « théâtre gestuel »** sera proposé dans la salle de la Voûte des Arts, au centre du village. Entre les spectacles, **vous pourrez découvrir l'exposition de R'Ève d'Art intitulée « Magie du Théâtre »**, échanger avec les comédiens, auteurs, metteurs en scène et techniciens, vous rafraîchir à la buvette ou savourer un encas. Avec cette 3^e édition, le « Théâtre des Pas Pressés » continue de promouvoir le théâtre amateur dans le département.

Comme le dit Marie, comédienne, metteuse en scène et responsable de la Troupe des Pas Pressés :

« Nous sommes une équipe soudée, animée par la passion du théâtre et le désir de partager des moments de joie et d'émotion avec le plus grand nombre. Nous ferons de notre mieux ! Nous comptons sur votre participation, car le festival n'existe que grâce à la commune, à vous, public, et bien sûr, à l'investissement d'une équipe de bénévoles sur-motivée ! Réservez votre week-end, nous espérons que cette édition sera marquée par de beaux moments d'échanges et d'émotions... »



Nouveauté pour cette 3^e édition :
deux spectacles pour enfants le samedi 16 novembre. À 9h, un spectacle pour les tout-petits (jusqu'à 2 ans) et à 10h30, un spectacle pour les enfants jusqu'à 8 ans.

AU PROGRAMME DES 3 JOURS

► Vendredi 15 Novembre

18h : « LES BD-SAYNETES »

par l'atelier du TDPP – 1h

Spectacle constitué de quelques saynètes et d'une comédie bédéesque.

20h30 : « C'ÉTAIT COMMENT DÉJÀ ? » par la Cie Corps Espace et Creations (04)

La mémoire qui permet de se raconter, ouvre-t-elle d'autres horizons ?

► Samedi 16 novembre

le matin, 2 spectacles pour enfants

9h : UN JOUR JE SERAI PAPILLON

par la Cie Masques et Plumier (13)

Spectacle pour les tout petits jusqu'à 2 ans
30 mn

10h30 L'ÎLE AUX CAROTTES

par la Cie Masques et Plumier (13)

Spectacle pour les enfants jusqu'à 8 ans
40 mn

ET pendant ce temps dans la Salle de la Voûte des Arts rue Adolphe Aillaud :

10h STAGE DE THEATRE GESTUEL

2 heures TOUT PUBLIC sur inscription

Cie Garance Théâtre (13)

Initiation au mime d'évocation :

création d'objets illusoire dans l'espace.

► Samedi 16 Novembre

14h30 « LES 7 JOURS DE SIMON LABROSSE »

De Carole Fréchette - Par la Cie Caramb'art (13)

Une pièce enlevée, drôle et poétique - 1h10

17h « NOS FEMMES » d'Eric ASSOUS

Par le Théâtre de la Ronde (84)

L'amitié entre trois hommes va-t-elle résister à une terrible nouvelle ? - 1h30

20h30 « PIERRE APRÈS PIERRE »

de Julien COVAIN - Par la Cie de l'Ellipse (34)

Qui est Pierre ? Que fait-il là ? De quoi l'accuse-t-on ? - 1h30

► Dimanche 17 Novembre

14h30 « LA SOURICIERE » d'Agatha Christie
Par le Théâtre de l'Eventail (83)

Doute, suspicion, tension, interrogatoire, comédie et coup de théâtre sont au rendez-vous dans cette pièce « culte » - 1h30

17h « FEMMES » Par la Cie Cœurs Accords (04)

Un spectacle où l'humour grinçant côtoie le grave et le léger.

En clôture du festival :

18h30 « LE DIEU DU CARNAGE » de Yasmina Reza - Par le Théâtre des Pas Pressés (04). Une comédie drôle et grinçante sur notre société - 1h30



FESTIVAL DE LA LORGNETTE

Vendredi 15, samedi 16 et dimanche 17 novembre 2024 // Salle polyvalente - 04860 Pierrevert

Infos : 06 98 61 27 15 - theatredespaspresses@orange.fr

BILLETTERIE : Pass Festival : 30 € pour les 3 jours.

Tarif normal par spectacle : 10 € - Réduit : 8€ - Moins de 18 ans : 5€ - Gratuit pour les moins de 3 ans

Stage : 15 € ou 10 € pour détenteur d'un Pass (inscription obligatoire - places limitées).

Buvette et petite restauration sur place.



SCANNEZ LE QR CODE POUR ÊTRE AU COURANT DES INFOS DE DERNIÈRE MINUTE

UN MOIS DE NOVEMBRE CHARGÉ EN ÉVÈNEMENTS AU CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS !

Le Casino Partouche de Gréoux-les-Bains vous propose chaque mois de nombreuses animations. Après la Semaine de la Chance en octobre et le loto d'Halloween, le mois de novembre s'annonce tout aussi riche en événements. Notez bien les dates dans vos agendas pour ne rien manquer !



GRÉOUX-LES-BAINS

Bon et bien une chose est certaine c'est que l'on ne va encore pas s'ennuyer ce mois-ci au Casino Partouche de Gréoux-les-Bains. Voici le récap de ce qui est prévu...

SOIRÉES KARAOKÉ

Deux nouvelles soirées karaoké sont programmées au Bistrot du Casino. **Comme toujours, ces soirées se veulent conviviales, placées sous le signe de la bonne humeur et de la musique.** Que vous soyez chanteur débutant ou confirmé, vous passerez un bon moment autour d'un repas. Prenez le micro, choisissez vos chansons préférées et laissez-vous emporter par le rythme de la soirée. C'est l'occasion idéale pour se retrouver entre amis ou en famille et faire de belles découvertes musicales.

- **Vendredi 15 novembre - Dès 19h**
- **Vendredi 29 novembre - Dès 19h**



WINGO : LOTO VIRTUEL

En ce mois de novembre, l'équipe du Casino vous offre la **possibilité de remporter des crédits de jeu lors de deux parties de Wingo.** Mais qu'est-ce que le Wingo ? C'est très simple : **il s'agit d'un jeu de type loto.** Si vous possédez la précieuse carte Players Plus, vous pouvez éditer un ticket à la borne. Ce ticket comportera 4 numéros, tirés au hasard entre 1 et 60. Le tirage, totalement aléatoire et numérique, s'affichera progressivement sur les écrans de la salle de jeux et sera annoncé au micro. **Si vous êtes le premier ou la première à avoir les 4 numéros sur votre ticket, vous pourrez crier « Wingo » !** Après vérification des numéros, vous remporterez des crédits de jeu.

- **Samedi 9 novembre - En soirée**
- **Mardi 11 novembre - Après-midi**

TENTEZ VOTRE CHANCE AU LOTO

L'automne est la saison idéale pour les lotos. Après le succès du loto d'Halloween le mois dernier, l'équipe vous attend pour tenter de remporter de nombreux lots et des crédits de jeu. **Avec 6 cartons par personne, vous pouvez participer gratuitement au loto et sentir l'adrénaline monter à chaque annonce de numéro.** Attention, **il est nécessaire de posséder la carte Players Plus** pour participer. Si vous ne l'avez pas encore, rendez-vous à l'accueil du Casino, elle est gratuite !»

- **Judi 14 novembre - 14h30**

DE NOMBREUSES ANIMATIONS SONT PROPOSÉES EN NOVEMBRE AU CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS !

MENU BEAUJOLAIS* AU BISTROT DU CASINO

S'il y a bien un événement incontournable en novembre, c'est le tant attendu Beaujolais ! Pour l'occasion, et comme chaque année, le Chef du Bistrot du Casino et son équipe vous ont concocté un délicieux repas avec une formule : **entrée, plat, dessert et 1 verre de Beaujolais, le tout pour 35 €.** De plus, **5 € de crédits de jeu vous seront offerts** pour tenter de remporter le jackpot après le repas. Si vous ne voulez pas manquer cette soirée, il est conseillé de réserver au 04 92 78 14 52.

- **Judi 21 Novembre - A partir de 19h**

L'APÉRO DU PATRON !

Le 27 novembre, c'est le patron qui offre l'apéro, sur le thème du Beaujolais ! Si vous êtes en salle de jeu à partir de 19h, vous pourrez en profiter. C'est l'occasion idéale de tenter votre chance tout en dégustant... un apéro !

- **Mercredi 27 Novembre**
A partir de 19h en salle de jeu.

OPÉRATION BLACK FRIDAY

Après le Beaujolais Nouveau, **le grand événement du mois de novembre est le Black Friday, ou en français « Vendredi Noir ».** Durant cette journée, **vous recevrez 50 % de jetons de jeu supplémentaires.** Le principe est très simple : tentez votre chance sur la machine digitale et repartez avec un bonus de 50 % en crédits de jeu. **Si 3 icônes sont alignées, c'est gagné !** Les détenteurs de la carte Players Plus pourront profiter de l'opération dès le jeudi 28 novembre.



- **Vendredi 29 Novembre - Opération Black Friday - Dès le jeudi 28 novembre pour les détenteurs de la carte Players Plus.**

SALLE DE JEU

Bien entendu, la salle de jeu est toujours accessible et à tout moment de la journée ou en soirée. Venez tenter votre chance sur l'une des nombreuses machines à sous de nouvelle génération. **Roulette anglaise électronique, blackjack électronique ou encore machines à sous traditionnelles, elles vous porteront peut-être chance...** Pour savoir si vous avez la baraka, une seule chose à faire : tenter votre chance !



CASINO PARTOUCHE

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

[https:// casino-greoux.partouche.com](https://casino-greoux.partouche.com)
Facebook : @Casino de Greoux-les-Bains

Vendredi 29 nov.

MISEZ
TOUT SUR LE
BLACK
FRIDAY

+50%

JEU
+50%
de jetons*
supplémentaires



Dès le jeudi 28 novembre pour
les clients Players Plus

Opération soumise à conditions dont certaines réservées exclusivement aux détenteurs de la carte de fidélité Players Plus, voir règlement au Casino. *Dans la limite de 25€ de jetons offerts. 1 offre par personne et par jour. Jetons immatériels non échangeables, non négociables, valables sur les machines à sous compatibles et 21 jours à compter de leur remise. La création d'une carte de fidélité Players Plus, sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité est gratuite et sans engagement, et implique l'acceptation des conditions applicables au programme. GROUPE PARTOUCHE À DIRECTOIRE ET CONSEIL DE SURVEILLANCE, SA, au capital de 192.540.680 €, 141 bis rue de Saussure - 75017 PARIS, 888 801 464 RCS PARIS

DEPUIS 1973 Casinos • Hôtels • Restaurants • Événements • Spectacles 18+

CASINO
GRÉOUX | LES BAINS

JEUDI 21 NOV

MENU BEAUJOLAIS

Entrée, plat et dessert - un verre de Beaujolais +
5€ de crédits de jeu offerts*

35€ À partir de 19h

SUPER LOTO DU LIONS CLUB LE 17 NOVEMBRE 2024 DANS LA SALLE OSCO MANOSCO

Ça y est, la date du Super Loto du Lions Club est annoncée ! Il faudra encore patienter jusqu'au 17 novembre 2024 pour tenter de remporter l'un des nombreux lots mis en jeu pour l'occasion. Comme chaque année, le Super Loto attire de nombreux joueurs. Serez-vous parmi eux ?



MANOSQUE

Lions Club MANOSQUE

SUPER LOTO

SALLE OSCO MANOSCO

17 NOV 2024

OUVERTURE À 13H

DÉBUT LOTO : 14H30

Quines !
Super Quines !
Cartons Pleins !

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

24 Quines (4 tours)

PLACES LIMITÉES !

1 iPhone 14

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

TV grand écran

1 Week-end à Rome* Pour 2 personnes

Caddies de courses

1 PS5

OPÉRACTACLE DE DANSE OFFERT À L'ENTRÉE

L'intégralité des bénéfices est reversée pour des œuvres

Détail : 4 Cartons pleins :
1 séjour de rêve, 1 week-end à Rome,
1 iPhone 14 et 1 PS5

L'association s'engage à faire respecter les copyrights, à faire respecter les logos, à faire respecter les droits de propriété intellectuelle.

DESIGN ET IMPRESSION : CHORAPHIZ

SUPER LOTO DU LIONS CLUB

Comme chaque année, le Super Loto du Lions Club est l'un des grands événements du mois de novembre. Cette année, **il se tiendra le dimanche 17 novembre**, à la Salle Osco Manosco.

L'ouverture des portes est prévue dès 13h et la partie débute à 14h30. Vous serez, une fois de plus, nombreux et nombreuses à venir tenter votre chance pour remporter l'un des nombreux lots mis en jeu ! **Les 4 cartons pleins de la partie** vous permettront peut-être de gagner **un séjour de rêve d'une valeur de 2000 €, un week-end à Rome, un iPhone 14 ou même une PS5.**

Si vous n'avez pas la chance de décrocher l'un de ces quatre gros lots, vous pourrez toujours repartir avec **une TV écran plat ou l'un des caddies de courses.** Bien sûr, ce ne sont pas les seuls lots en jeu : nous vous laissons le plaisir de les découvrir par vous-même le jour J !

Lors de l'entracte prévu pour faire retomber l'adrénaline, vous pourrez assister à un **spectacle de danse présenté par le Centre Chorégraphique de Manosque.**

De plus, vous aurez la possibilité de vous désaltérer et de déguster quelques gourmandises vendues à la buvette tenue par... le Lions Club. **Comme toujours, l'intégralité des bénéfices de ce Super Loto sera reversée à des œuvres caritatives.**

LIONS CLUB MANOSQUE



LES ACTIONS DU LIONS CLUB

LES ACTIONS PASSÉES

Depuis le mois de septembre, le Lions Club est resté très actif. Vous les avez peut-être croisés lors du **Forum des Associations de Manosque**, qui s'est tenu le 7 septembre à La Rochette.

Toujours en septembre, le Lions Club a organisé la venue du traditionnel **Bus de la Vue**. Cette initiative permet de proposer un **dépistage visuel** afin de détecter d'éventuels problèmes nécessitant une prise en charge plus approfondie.

Début octobre, le 5 précisément, l'opération **Lider Diabète** s'est déroulée devant le supermarché Leclerc à Manosque. Pas moins de **240 personnes se sont présentées** pour un dépistage réalisé par des professionnels de santé.

Le 19 octobre, le Lions Club était également présent au Parc de la Rochette à l'occasion d'**Octobre Rose**, offrant un goûter pour combler les petites faims....



LES ACTIONS À VENIR

- ▶ **Le 8 Novembre 2024** . Le Lions Club sera présent à l'Eco Ciné Verdon à **Gréoux-les-Bains à 18h30** pour l'avant-première du film «Le Panache»
- ▶ **Le 17 Novembre 2024** Super Loto du Lions Club
- ▶ **Les 22 et 23 Novembre 2024** Les membres du Lions Club se rendront disponibles pour participer à **la grande collecte de la Banque Alimentaire**. Vous pourrez venir à leur rencontre pour faire des dons destinés aux personnes dans le besoin.



LIONS CLUB DE MANOSQUE

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

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

DES SENTEURS D'EXCEPTION, UN SAVOIR-FAIRE AUTHENTIQUE : COLLINES DE PROVENCE !

Depuis 42 ans, Collines de Provence installée à Mane, sublime votre quotidien avec ses bougies parfumées, ses senteurs pour la maison et ses cosmétiques, alliant savoir-faire artisanal et savant mélange de plantes et fleurs aux senteurs inégalées...

MANE



COLLINES DE PROVENCE DEPUIS 42 ANS !

En 1982, M. et Mme Rossi fondent Collines de Provence, proposant à l'origine une gamme de cosmétiques naturels et de lampes à huile.

En 1990, de retour d'Italie, ils découvrent la diffusion par capillarité et décident de lancer ce type de produit en France. Ils seront précurseurs, étant les premiers à les commercialiser. En 2003, M. et Mme Rossi vendent leur entreprise à un groupe à taille humaine, tout aussi familial, tout en veillant à **conserver le savoir-faire artisanal qui fait la renommée de leurs produits**. Sous cette nouvelle direction, la gamme évolue pour inclure des bougies parfumées, des parfums d'intérieur, ainsi que divers produits cosmétiques tels que des gels douche, des soins corporels, des eaux de toilette et des crèmes pour les mains. **Collines de Provence s'affirme ainsi comme une référence dans l'univers des parfums d'ambiance.**

UN SAVOIR-FAIRE ARTISANAL CONSERVÉ !

Depuis l'origine, une ligne de conduite est **étroitement gardée : le savoir-faire artisanal**. La manufacture Collines de Provence privilégie **un mode de fabrication respectueux et authentique**. Avec seulement 25 salariés, chaque étape du processus est réalisée avec soin. **Les bougies sont coulées au broc**, garantissant une qualité exceptionnelle, tandis que les étiquettes sont collées manuellement, ajoutant une touche personnelle à chaque produit. De plus, chaque article est emballé minutieusement, témoignant de l'attention portée aux détails. **Cette approche artisanale permet à Collines de Provence de préserver son identité et son excellence, tout en vous offrant des produits uniques et raffinés.**

LES GAMMES DE SENTEURS

Dès votre entrée dans la boutique d'usine, vous serez captivé par les délicieuses odeurs qui y règnent. Vous découvrirez la gamme permanente « **Les Naturelles** », qui comprend 19 senteurs représentant la gamme signature. Chaque fragrance met en avant un ingrédient spécifique. Parmi les variétés à explorer, vous trouverez la Fleur de Santal, le Coquelicot, la Bergamote, la Verveine, le Cerisier en Fleur, l'Aloe Vera, et bien d'autres. Avec des contenants au design intemporel, la collection « **Duo Parfumé** » est une subtile association de deux senteurs telles que Figue et Aloe Vera, Yuzu et Clémentine, Monoi et Passion, Thé Blanc et Jasmin... Vous aurez certainement du mal à choisir entre les 7 duos proposés.

Cette année, Collines de Provence a lancé sa collection « **Fleurs et Écorces** » avec des accords d'exception qui donnent des fragrances envoûtantes. Laissez-vous tenter par le Coton, la Rose Noire, le Cèdre ou encore la Pivoine.

Chez Collines de Provence, **on trouve aussi des éphémères**. La collection « **estivale** » vous fera voyager olfactivement avec notamment la Fleur de Tiaré ou le Yuzu. Et bien entendu, en cette période de fin d'année, on ne peut pas passer à côté de la collection « **Noël** ». Vous retrouverez des senteurs, Cannelle Orange, Pain d'épices, Sucre d'orge... **les bougies se déclinent en grand format et vous pourrez acheter des coffrets senteurs qui feront sensation au pied du sapin !**



Toutes les collections sont déclinées en 3 types de produits : **des bougies parfumées avec un capot en céramique que vous pouvez utiliser pour parfumer vos armoires**, en **diffuseur à bâtonnets** et en **spray pour un parfum d'ambiance unique**.

Tous **les parfums sont naturels** et élaborés avec **des maîtres parfumeurs de Grasse** pour vous garantir des fragrances uniques.



LES PLUS DE LA BOUTIQUE

Depuis mi octobre, **la boutique d'usine vous propose son marché de Noël !** Plus besoin de courir tous les magasins pour trouver des idées cadeaux ! En effet cette année c'est un choix de produits de chez Terre d'Oc, Oliviers & Co ou encore la Maison Brémond qui sont proposés, c'est le moment de faire vos emplettes.

N'oubliez pas non plus que 4 fois par an, la boutique d'usine organise sa **grande braderie**, la dernière pour 2024 se tiendra **les 8, 9 et 10 novembre**. Ce sera l'occasion de faire des bonnes affaires !



COLLINES DE PROVENCE BOUTIQUE D'USINE

Parc de Pitaugier - 04300 Mane
Tél. 04 92 76 57 62

Lundi au vendredi - 10h30/12h30 - 14h/18h
www.collinesdeprovence.com

BRADERIE, ET BONNES AFFAIRES EN NOVEMBRE CHEZ ÉLÉMENTS CYCLES

En novembre, malgré la fraîcheur de la saison, vous serez chaleureusement accueillis chez Éléments Cycles. Prenez de l'avance sur Noël en profitant des meilleures offres. Ce mois-ci, ne manquez pas non plus notre «Black Month» l'occasion parfaite pour faire de bonnes affaires !



SAINTE-TULLE

NOUVEAUTÉ DU MOIS !

Ce mois-ci, nous avons le plaisir de vous annoncer en exclusivité que la célèbre marque italienne Pinarello a décidé de rejoindre l'aventure Éléments Cycles. Cette nouvelle confirme une fois de plus que votre bike shop de Sainte-Tulle, grâce à son professionnalisme, gagne la confiance des plus grands fabricants de vélos et pourra vous proposer les dernières nouveautés au meilleur prix.



PINARELLO

Par ailleurs, pour être bien protégé, à l'aise et stylé, découvrez en magasin les nouveautés de la marque de vêtements Gobik.

Le 14 novembre c'est la journée de la sécurité routière ! Nous restons intransigeants sur la sécurité. Venez découvrir les différents casques disponibles au Bike Shop, garantissant sérénité et fiabilité.

BRADERIE DE NOVEMBRE ET BLACK MONTH

Tout au long du mois de novembre, profitez de super remises sur les collections de vêtements, accessoires et vélos.

Vous y trouverez de quoi vous faire plaisir ou gâter votre famille. Pourquoi ne pas en profiter pour anticiper vos cadeaux de Noël au meilleur prix ?

Ne manquez pas de passer à votre Bike Shop tout au long du mois de novembre pour encore plus de bonnes affaires à l'occasion du «Black Month»



HOME-TRAINERS

Il fait trop froid et vous n'avez pas envie de sortir votre vélo ? Pas de problème ! Chez Éléments Cycles, vous pouvez essayer les home-trainers tous les jeudis dans un espace dédié. Vous aurez à disposition un home-trainer, un vélo, et vous évoluerez sur grand écran dans les mondes immersifs de l'application Zwift. Après votre session indoor, le Bike Shop met à votre disposition une douche pour que vous restiez frais comme un gardon !

NOUVEAUTÉ, BRADERIE, BLACK MONTH...L'AUTOMNE COMMENCE BIEN CHEZ ÉLÉMENTS CYCLES !

BIKES & COFFEE

Que vous soyez en pleine sortie vélo ou à la fin, l'équipe d'Éléments Cycles vous accueille au magasin pour une pause bien méritée. Vous pourrez boire un café, accompagné d'un en-cas pour reprendre des forces.

Bien sûr, même les non-sportifs sont les bienvenus pour une pause gourmande. L'objectif est de passer un bon moment dans la convivialité.

FINANCEMENT

Pour l'achat de votre nouvelle monture, profitez de l'offre de financement en 3 ou 4 fois sans frais, ou optez pour une solution de financement sur 10 à 48 mois, pour des montants allant de 3 000 € à 6 000 €.



ELEMENTS CYCLES

ZA Bastides Blanches 5 Av. du Languedoc,

04220 Sainte-Tulle

Tel : 06 02 27 90 77

info@elementscycles.fr

https://elementscycles.fr

Horaires d'hiver !

Du Mardi au Vendredi

09h30-12h30 et 14h30-19h

Le samedi : 09h30-12h30 et 13h-19h

**BLACK FRIDAY
SUR DEUX ROUES ...
LES BONNES AFFAIRES
ROULENT CHEZ NOUS !**

Éléments Cycles



CRÉATION GRAPHIQUE + PHOTO BY AGENCE CD-MENTIEL

Nouveaux horaires d'Hiver :

OUVERT DU MARDI AU VENDREDI :
9h30-12h30 / 14h30-19h

OUVERT SAMEDI :
9h30-12h30 / 13h-19h



ZA Bastides Blanches, 04 220 Sainte-Tulle

elementscycles@gmail.com

06 02 27 90 77

f Éléments Cycles

ig elementscycles

PUIMOISSON SE MOBILISE LES 29 ET 30 NOVEMBRE POUR LE TÉLÉTHON AVEC L'ASSOCIATION HORIZON



Téléthon

Notez le programme de cet événement pour que vous aussi **vous puissiez joindre l'utile à l'agréable en contribuant à la recherche sur les maladies génétiques.**

Vendredi 29 et samedi 30 novembre 2024

Tout d'abord, le lancement de ce « Marathon des Jeux » se fera le **vendredi 29** en début de soirée, avec **une marche aux lumières à travers le village**. Pour continuer dans la bonne humeur, participez au **karaoke qui se déroulera dans la salle polyvalente de Puimisson**. Ce sera l'occasion pour vous de chanter vos tubes préférés, dont ceux de Mika, parrain du Téléthon 2024.

PUIMOISSON

Le samedi à 9h30, un café sera proposé dans la salle polyvalente pour lancer **une rencontre intergénérationnelle**, organisée par la mairie de Puimisson, qui se tiendra **à 10h au city stade**. Le principe est simple : venez accompagnés de vos enfants (à partir de 8 ans), parents, amis, etc., pour deux heures de jeux sportifs et ludiques. Si vous préférez marcher, vous pourrez participer à **une randonnée** (plutôt pour les adultes), **prévue de 10h à 12h**.

L'après-midi, **un tournoi de quilles** sera organisé dans la cour de l'école. En parallèle, vous pourrez vous rendre à la salle polyvalente pour **jouer à des jeux de société ou de cartes, et participer à des activités pour enfants sur le thème « Tous bâtisseurs »**.

Enfin, pour conclure ce « Marathon des Jeux », le **tirage au sort de la tombola** se tiendra le samedi soir dans la salle polyvalente. Pour participer, **contactez l'association Horizon** qui vous informera sur la manière d'obtenir vos tickets. Notez que durant ces deux journées, une buvette sera tenue par l'association pour étancher toutes les petites soifs.

Tous les dons et recettes seront reversés à la recherche sur les maladies génétiques.

Augustin, ses parents, et toutes les personnes touchées par une maladie génétique comptent sur votre soutien pour faire avancer la recherche !



Association Horizon
horizon.puimisson@gmail.com

LE CONTE EST A L'HONNEUR DU 12 AU 17 NOVEMBRE A L'OCCASION DU FESTIVAL «GLOTTE-TROTTEURS»



TERRITOIRE

L'association De Bouche à Oreille organise la **9^e édition du festival Glotte Trotteurs**, qui met à l'honneur les arts du conte avec quatre grands noms : Hélène Bardot, Ludivine Hénoqcq, Philippe Imbert et Karine Mazel.

AU PROGRAMME

Le festival débutera le mardi 12 novembre à 18 h à Manosque au local de l'association, (6 rue de la Brasserie) par **un apéro conté animé par Philippe Imbert et les conteuses de l'association**. Ce même jour, **Ludivine Hénoqcq présentera «Le Moulin à histoires»** à Banon, une séance pour le jeune public. **Le mercredi 13, plusieurs spectacles sont au programme :**

«Peik la Malice» à Saint-Martin-de-Brômes avec Philippe Imbert, et «De porte-plumes en porte-feuilles», une exploration poétique des arbres et des oiseaux contée par Hélène Bardot à Villeneuve.

La journée se clôturera avec une conférence de Karine Mazel sur les contes contemporains à la médiathèque d'Herbès, Manosque.

Les soirées seront marquées par des spectacles pour adultes.

Le jeudi 14, Hélène Bardot interprétera «De si belles roses» à Villeneuve, un spectacle tout public à partir de 14 ans. **Le vendredi 15**, elle enchaînera avec «1907. La révolte du petit vigneron» au théâtre du Moulin Saint-André à Vinon-sur-Verdon. **Le samedi 16 à Volx**, Philippe Imbert présentera «Princess», une histoire pour les 12 ans et plus.

Le festival se terminera le dimanche 17 à 17 h avec un «lâcher de conteurs» à Volx, où les quatre artistes se passeront le relais dans **une performance collective, rebondissant d'une histoire à l'autre**. Ce moment festif, accessible dès 6 ans, promet d'être le point d'orgue de cette édition.

De Banon à Vinon en passant par La Brillanne, Esparron-de-Verdon, Saint-Martin-de-Brômes, Manosque, Villeneuve et Volx, la 9^e édition du festival de contes Les Glotte-Trotteurs débarque mi-novembre, pour une semaine consacrée à l'art de la parole.

En parallèle, plusieurs spectacles pour enfants auront lieu en journée, comme «Contes et légendes de la Grande Bleue» à La Brillanne, ou «Trous» à Esparron-de-Verdon.

Ce festival est **l'occasion de découvrir l'art du conte sous différentes formes**, avec des propositions accessibles à tous, mêlant poésie, humour et réflexion.



**FESTIVAL
GLOTTE-TROTTEURS**

Du 12 au 17 novembre 2024

Programme complet :
www.boucheaoreillesmanosque.org

Festival des Glotte-Trotteurs

« PHENOMENTALISTE » PAR ANTONIO LE MAGICIEN POUR LA DERNIÈRE DES SOIRÉES DE L'ÉTOILE

C'est le samedi 23 novembre qu'il faudra se rendre au Centre des Congrès de l'Étoile pour assister au dernier spectacle des Soirées de l'Étoile. Et pour cette dernière, ce n'est autre qu'Antonio le Magicien dont la notoriété n'est plus à prouver qui montera sur scène...

SPECTACLES

GRÉOUX-LES-BAINS



ANTONIO LE MAGICIEN

Selon Eric Antoine, **“Antonio est l'un des meilleurs close up men de France et peut-être du monde”**. Depuis plus de 20 ans ce dernier sillonne le monde pour présenter ses miracles lors des galas les plus prestigieux : Cartier à Las Vegas, Breitling en Suisse ou encore des centaines de soirées privées pour de très nombreuses personnalités... et toujours avec la même passion communicative. **Il fait également partie des magiciens mentalistes les plus en vogue de la profession, notamment grâce à de nombreux passages télévisés.** Il a d'ailleurs remporté «La France a un Incroyable Talent» diffusé sur M6, ce qui fait de lui le 1er magicien à avoir remporté ce titre. Vous pouvez aussi le voir tous les mois dans l'émission «Vendredi tout est Permis» avec Arthur ainsi que dans les émissions «Diversion» sur TF1. Le spectacle qu'il vous propose intitulé «Phénomentaliste» a été élu, par ses pairs, spectacle de l'année. Une chose est certaine, **avec Antonio Le Magicien il y a un avant et un après...**



PHENOMENTALISTE

Samedi 23 novembre 2024 - 21h

Centre de Congrès l'Étoile Salle Giono Av. Pierre Brossolette 04800 Gréoux-les-Bains

Billetterie : dans les Offices de Tourisme de la DLVA (Gréoux-les-Bains, Manosque, Riez, Quinson, Valensole et Oraison) ou en ligne sur les sites internet www.durance-luberon-verdon.com et www.greoux-les-bains.com

Tarifs : Plein 19€ - Tarif réduit 14€ - Gratuit moins de 12 ans.

RAYMOND DELPIERRE EN DÉDICACE LE 1^{ER} DÉCEMBRE À PIERREVERT À L'OCCASION DE LA SORTIE DE SON NOUVEAU ROMAN

Alors qu'il approchait de la retraite Raymond Delpierre s'est lancé il y quelques années dans l'écriture. A l'occasion de la sortie de son 14^e roman, il sera présent le 1^{er} décembre au marché de Noël de Pierrevert pour dédicace.

ÉVÈNEMENTS

TERRITOIRE

RAYMOND DELPIERRE

Raymond Delpierre, originaire de Manosque, a d'abord travaillé dans l'industrie avant de se tourner vers l'écriture à l'approche de sa retraite. **Ses œuvres incluent des romans policiers, historiques, ainsi que des récits philosophiques.** Raymond Delpierre privilégie des intrigues riches en émotion et en mystère, tout en explorant la complexité des comportements humains. **Son 14^e roman «La maison clause» vient de paraître aux éditions du Pont Saint Jean.**

LA MAISON CLAUSE

Un concours de circonstances invraisemblables, un train en retard, un car dévié de sa route habituelle par un éboulement et je me retrouvai sur une petite route nationale où le feu rouge d'un chantier stoppait la circulation...

Je regardai fixement par la vitre du car un écriteau «A louer», accroché au portail d'une maison perdue au milieu d'un champ, quand une voix murmura à mon oreille : «Ton bonheur est ici, dans cette petite maison».

C'est dans ce coin de Provence que Régis Moulin, jeune retraité, se fixa un mois de juillet pour couler des jours heureux... Le hasard fait si bien les choses... Mais que lui réserve le destin qui le guida dans ce choix ? Il prend souvent des chemins inattendus pour mener à bien ses volontés. Attiré par une grande maison au demeurant abandonnée au milieu d'un grand parc, Régis Moulin n'aura de cesse d'en percer le secret contre vent et marée, malgré la réticence et le mutisme des villageois.

La Maison Clause, une histoire peu banale qui se déroule sur le versant Nord du Luberon, en Provence.



DÉDICACE LE 1^{ER} DÉCEMBRE AU MARCHÉ DE NOËL DE PIERREVERT

Vous pouvez vous procurer le livre chez votre libraire habituel ou le commander par mail à l'adresse suivante : editionsdupontsaintjean@gmail.com

UNE PROGRAMMATION ÉCLECTIQUE POUR CES MOIS DE NOVEMBRE ET DÉCEMBRE À LA CAPSULE



MANOSQUE



Pour les deux mois à venir, l'équipe de la Capsule vous à encore concocté une programmation digne de ce nom ! Notez les rendez-vous dans vos agendas.



SAMEDI 16 NOVEMBRE - 21H / La Capsule

► TÉTÉ « ANTICHAMBRE TOUR » [chanson]

À l'occasion des 20 ans de son album « À la faveur de l'automne », Tété revient sur scène avec un show acoustique, en guitare voix, comme à la maison, dans son salon. Comme à son habitude : en live, et à hauteur de regard, manière de retrouver ce public dans les yeux duquel il aime à dire qu'il a grandi, et qui l'a porté depuis ses débuts

Tarifs : 12€ / 14€ prévente – 14€ / 16€ sur place

JEUDI 21 NOVEMBRE 19H / Petite Salle Jean Le Bleu

► KEYIFE

[musique traditionnelle orientale]

Le mot turc « keyif » évoque un état de sérénité, une relaxation du corps et de l'esprit, et l'art de savourer le temps. « Savourons chaque moment, chaque action du quotidien, aimons et apprécions au quotidien » : telle est la philosophie de Keyife. Ce trio, composé de Fathi Belgacem (percussions), Christian Fromentin (chant, violon, oud) et Hédia Chaffai (Qânun), nous invite à un voyage à travers les musiques traditionnelles d'Afrique et d'Asie du Sud-Ouest.

Tarifs : 10€ / 12€ prévente – 12€ / 14€ sur place



SAMEDI 7 DÉCEMBRE 21H / La Capsule

► ALEXIS HK ET BENOÎT DORÉMUS « INAVOUABLE » [poésie]

Dans leur loge, avant le spectacle, les deux artistes improvisent et s'abandonnent joyeusement à des conversations inavouables...

Ce spectacle musical réunit deux artistes expérimentés : d'un côté, Alexis HK, connu pour son regard original sur le monde et sa maîtrise de la langue, et de l'autre, Benoit Dorémus, auteur poétique au phrasé unique qui jongle entre humour potache et subtilité. Ensemble, ils créent un spectacle où fantaisie, franchise et délire se rencontrent...



► LOLA [chanson]

Lola est une musicienne du sensible. Elle pose des mots vifs en français, tantôt sur le fil nu d'une guitare, tantôt sur des nappes de synthé et d'harmonies de voix qu'elle construit en temps réel à partir de son looper...

Tarifs : 12€ / 14€ prévente – 14€ / 16€ sur place



JEUDI 12 DÉCEMBRE 19H / Petite Salle Jean Le Bleu

► « EXILS » PAR LA COMPAGNIE MONTANARO [musique traditionnelle / poésie]

Avec «Exils», Baltazar Montanaro, Adrien Chennebault et Elsa Lambey explorent les migrations à travers une musique revendicative mêlant traditions et improvisations. Inspirés par des poèmes contemporains, des chants bourguignons et des témoignages de migrants, ils créent une œuvre émouvante et porteuse d'espoir. Musiciens issus de différentes esthétiques, ils savent toutefois naviguer avec brio entre les musiques traditionnelles et les musiques improvisées.

Tarifs : 8€ / 10€ en prévente - 10€ / 12€ sur place



Retrouvez toute la programmation
sur www.mjc-manosque.com
Suivez La Capsule sur Facebook
et Instagram : @lacapsulemjc
Billetterie en ligne disponible

REPAIR CAFÉ, ATELIERS, EXPOS... UN MOIS DE NOVEMBRE ACTIF À LA MJC DE MANOSQUE

Vous recherchez une activité ?
Apprendre à réparer des objets ou voir
une expo et participer à une conférence ?
La MJC de Manosque propose un beau programme
pour ce mois de novembre...



MANOSQUE

REPAIR CAFE MANOSQUE

De 14h à 17h à la MAIF :
- 14 Septembre

De 14h à 17h à la MJC :
- 5 Octobre
- 16 Novembre
- 7 Décembre (spéciale jouets)
- 11 Janvier 2025
- 1er Février 2025
- 1er Mars 2025
- 26 Avril 2025
- 17 Mai 2025
- 7 Juin 2025

Ne jetez plus !
Réparons ensemble
vos objets !

Renseignements ?
Devenir bénévole ?
repaircafe@mjc-manosque.fr

Vélos
Petits appareils électriques
Outils électroportatifs
Informatique
Couture

Samedi 16 novembre de 14h à 17h à la MJC

Le Repair Café Manosque redémarre pour sa deuxième saison !

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.

Événement organisé en partenariat avec Les Petits Débrouillards Alpes de Haute Provence 04, le CPIE Alpes de Provence 04, DLV2030, Mobiclou et MJC Manosque.

EXPO AMNESTY INTERNATIONAL

Du 6 au 30 Novembre, l'association Amnesty International - groupe local Manosque organise l'exposition «Manifestez vous» à la MJC de Manosque.

Rendez-vous le **Mercredi 6 Novembre à 17h pour la conférence sur le droit à manifester** animée par Bruno Canivenc et en présence d'Antoinette Chahine qui a échappé à la peine de mort à 20 ans grâce à Amnesty International.



La conférence sera suivie du vernissage de l'exposition.
Accès libre et gratuit aux horaires d'ouverture de la MJC.

LES ATELIERS DE LA MJC

Les ateliers ont fait une petite pause pendant les vacances de la Toussaint et reprennent à partir du lundi 4 novembre.

«N'hésitez pas à nous rejoindre pour vous essayer à votre passion !»

Toujours au programme :

- ▶ **ATELIERS MUSIQUE, SCENE et THEATRE** (théâtre, guitare, batucada)
- ▶ **ATELIERS ARTS PLASTIQUES ARTS VISUELS et NUMERIQUES** (terre, crochet, peinture, carnets créatifs, photo numérique, dessin/arts plastiques, modélisme ferroviaire)
- ▶ **ATELIERS ARTS CHOREGRAPHIQUES, EXPRESSIONS CORPORELLES et BIEN ÊTRE** (zumba, danses de couple :rock, tango, salsa ..., hatha yoga, capoeira enfants/ados/adultes, danse contemporaine, munz floor, street jazz, pilates, gym)
- ▶ **ATELIERS LANGUES** (chinois, provençal)



Pour plus de détails sur les horaires et tarifs, veuillez consulter le site web www.mjc-manosque.com
Email : contact@mjc-manosque.fr
Téléphone : 04 92 72 19 70

Flashez le code pour télécharger la plaquette des activités de la MJC



LES RENDEZ-VOUS DU MOIS DE NOVEMBRE

De la musique, de l'humour, du cinéma...
Découvrez en détail l'offre culturelle
de ce mois de novembre !

PALAIS
DES CONGRÈS

CENTRE
CULTUREL
RENÉ CHAR



DIGNE-LES-BAINS



MARIE-ANNICK SAINT-CÉRAN [Jazz]

Jeudi 7 Novembre - 19h00 - Centre Culturel René-Char

Tarifs de 18 € à 6 €

Chaleureuse et charismatique Marie-Annick Saint-Céran explore avec son groupe les origines du Jazz : du Rythm'n blues à la Soul de Memphis des années 60. Une voix et des musiques qui vous feront vibrer, passant de la pure émotion à une énergie pleine de joie !

En partenariat avec **Arts et Musiques en Provence**

JEUDIS DÉCOUVERTE
1 PLACE ACHETÉE = 1 PLACE OFFERTE*

RÉDA SEDDIKI [Humour / Stand up]

Vendredi 15 novembre - 20h30 - Centre Culturel René-Char

Tarifs de 18 € à 6 €

Réda Seddiki n'est pas un choix c'est une décision ! Loin des manichésimes et des blagues attendues, ce spectacle vous emmène là où vous ne seriez pas allés seuls. Laissez vos idées toutes faites à la porte et entrez !

« *Un humour mêlé d'absurde et de punchlines bien senties. Un pur bonheur !* » TTT Télérama



B.A.BA DE LA CHANSON VOL.3 [Musiques]

Vendredi 29 novembre - 20h30 - Palais des Congrès

Tarifs de 18 € à 6 €

L'abécédaire de la chanson se poursuit avec le volume 3. Cette année nous retrouvons le B.A.BA autour des lettres G-H-I-J-K-L. Venez redécouvrir, revisités par les 5 talentueux interprètes accompagnés par leurs fabuleux musiciens, les grands tubes de Goldman, Higelin, Jonaz, Gainsbourg, Hardy et bien d'autres. Une soirée festive qui vous donnera à coup sûr envie de revenir pour le Vol.4

« *Alors tourbillonne toi les cervicales, étale-toi du Synthol sur les chevilles et cale tes mocassins dans les starting blocks : les Académiciens de la chanson Francophone reviennent en ville. Sans Tatïe Gisele, mais avec toute leur folie et une flopée de surprises !* »

DANS LE CADRE DU OFF

DUO DE PESTES [Théâtre]

Mercredi 13 Novembre - 20h30 - Centre Culturel René-Char

Tarif unique 8 € (Réservation sur www.chemindespoir.fr renseignements au 0492361511) | Durée 1h15

Ce duo entre une dramaturge et son égérie raconte leur retrouvaille, alors qu'elles ne se sont pas vues depuis des années, dans le but de créer la dernière pièce de l'auteur.

Spectacle organisé dans le cadre du lancement de l'année anniversaire de l'**association Chemin d'Espoir 35 ans**.

FESTIVAL

HISTOIRE(S) D'UN REGARD [Cinéma/Jeune Public/Patrimoine]

Du 19 au 26 novembre - Centre Culturel René Char

Tarifs de 7 € à 3,5 € - Pass festival : 20 € pour 5 entrées

LE RÊVE

« Depuis toujours (...) des films se pensent comme les rêves se forment ». Maxime Scheinfeigel

Cette année, Histoire(s) d'un regard a choisi le thème du rêve pour « embarquer » petits et grands dans la découverte de cet aspect du 7^e art. Des œuvres du patrimoine seront confrontées à des films du cinéma d'aujourd'hui.

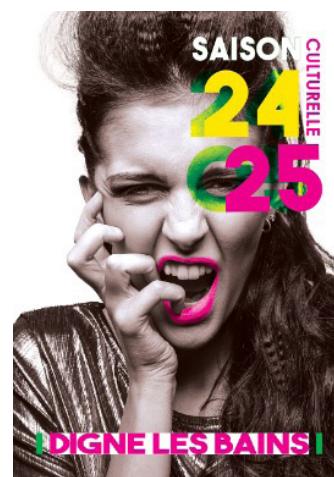
Mais aussi au programme : des conférences, une exposition de photographies, des ciné-débats



Retrouvez le programme complet sur : www.rencontrescinédigne.com

En partenariat avec la Ligue de l'Enseignement 04.

PENSEZ À VOUS ABONNER !



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

À VENIR AU PALAIS DES CONGRÈS !

MUSIQUE

SAISON CULTURELLE 24 25 DIGNE LES-BAINS



FLAVIA COELHO

VENDREDI 6 DÉC. 20H30

PALAIS DES CONGRÈS DIGNE-LES-BAINS

TARIFS de 25 € à 15 €
INFOS - 04 92 30 87 10

EXPLOTRICE DIGNE les-Bains DE CULTURES

« Impossible de résister à la tornade Flavia Coelho, mélange de gouaille exotique, de joyeuse exubérance et de pêche atomique. » Télérama

SAISON CULTURELLE 24 25 DIGNE LES-BAINS

La ville de Digne-Les-Bains présente en accord avec RUG Spectacles

CONCERT



MICHAËL GREGORIO

L'ODYSSÉE DE LA VOIX

JEUDI 9 JAN. 20H30

PALAIS DES CONGRÈS DIGNE-LES-BAINS

TARIFS de 39 € à 21 €
INFOS - 04 92 30 87 10

EXPLOTRICE DIGNE les-Bains DE CULTURES

« Puissant, époustouffant, aucun style ne lui échappe... Plus de 2 heures de folie. » Le Figaro



INFOS / BILLETTERIE

www.centreculturelrenechar.fr - Tél. 04 92 30 87 10

HOMMAGE À ANNE SYLVESTRE AVEC LE SPECTACLE «CHANSONS ET COQUELICOTS»



Anne Sylvestre, chanteuse française renommée, a marqué les esprits avec ses Fabulettes, chansons pour enfants, ainsi qu'avec ses chansons engagées. Le 17 novembre, à Forcalquier, vous aurez l'occasion de découvrir ou redécouvrir son répertoire à l'Espace Culturel Bonne Fontaine à Forcalquier.

FORCALQUIER

«CHANSONS ET COQUELICOTS» UN SPECTACLE HOMMAGE À ANNE SYLVESTRE

De plus, le spectacle sera ponctué par une sélection de textes issus du recueil d'Anne Sylvestre «Coquelicots et autres mots que j'aime», sans oublier quelques tirades inoubliables... La plupart des artistes que vous verrez sur scène ont connu et côtoyé Anne Sylvestre. Ce spectacle-hommage va vous offrir, à travers leur témoignage, leur émotion et une adresse particulière, ce qu'ils souhaitent partager avec un but unique : **continuer à faire vivre les chansons d'Anne Sylvestre.**

Au piano : Alexandre Afonso.

A l'accordéon : Riton Palanque

Aux violons : Magali Braconnot et Stéphanie Joire
Aux guitares : Tamara Dannreuther, Martine Scozzesi, Norbert Gauthier

Au Yukulélé bass : Manon Maurin.

Au tambour : Martine Scozzesi

Au chant : Magali Braconnot, Martine Scozzesi, Tamara Dannreuther, Isabelle Desmero, Stéphanie Joire, Manon Maurin, Norbert Gauthier, Riton Palanque.

A l'accompagnement scénique : Dominique Sicilia

ANNE SYLVESTRE

Anne Marie Beugras de son vrai nom était une célèbre auteure-compositrice-interprète Française très populaire dans les années 60 et 70; elle se produisait à la télévision auprès d'artistes prestigieux comme Georges Brassens, Barbara ou Georges Moustaki...

C'est en 1950 qu'elle commence à interpréter des chansons et enchaîner les représentations dans divers cabarets. Elle se fait un nom dès 1957 en chantant pour la radio. Son premier disque sortira en 1959. Anne Sylvestre fera ses premières grandes salles de concert en 1962 à Bobino et à l'Olympia. Durant sa longue carrière de chanteuse (60 ans), Anne Sylvestre participe à de nombreux projets.

Il y a maintenant 4 ans, elle est malheureusement victime d'un AVC et tire sa révérence...

ILS ONT VU LE SPECTACLE...

«Le choix des chansons montre la cohérence du projet artistique de ce spectacle : de toutes les époques, alternant les engagées, et les ironiques, sans oublier les chansons d'amour et d'amitié...La sobriété, la justesse, l'émotion, la drôlerie étaient au rendez-vous à chaque chanson...

Un véritable esprit de troupe, qui peut rappeler le Big Bazar car les artistes ont montré une belle complicité entre eux et avec le public, qui s'est spontanément levé à la fin du concert tellement l'émotion était au rendez-vous ».

Extrait de l'article de Nicolas Céléguène pour Nos Enchanteurs

«Un spectacle époustouffant de justesse, d'intelligence du texte, de voix belles et chargées d'émotions, de moments de grâce. Un spectacle remarquable de beauté scénique... un moment de musique et de théâtre comme je n'en avais pas souvent vécu. Spectacle ambitieux, acte d'amour ! Chanceux d'avoir pu en faire partie comme spectateur entre plaisir et émotion. Merci à cette équipe unique. Anne Sylvestre méritait un tel hommage du cœur.» Gilles Gressard. Journaliste et Metteur en scène.



Si vous n'avez pas eu l'occasion d'assister au spectacle « **Chansons et Coquelicots** » en 2022 à Volx, vous aurez une chance de vous rattraper le **17 novembre 2024** à l'Espace Bonne Fontaine à Forcalquier.

LE SPECTACLE

Pas moins de **neuf chanteurs, chanteuses, musiciens, musiciennes**, ainsi qu'une **metteuse en scène** monteront sur scène pour rendre un **brillant hommage à Anne Sylvestre**. Lors de la création du spectacle « Chansons et Coquelicots », une attention toute particulière a été apportée au choix des chansons, dans le but de **rendre compte de l'immense œuvre de cette artiste**, dans sa variété de tons, de propos et de couleurs musicales. Le répertoire présenté pour l'occasion sera principalement accompagné au piano et à l'accordéon, avec des interventions ponctuelles de violons et de guitares.

Les chansons seront interprétées de manière alternée, en solo, en duo, en quartet ou en polyphonie collective. 3



Hommage à Anne Sylvestre

Dimanche 17 novembre 2024 - 17h

Espace Culturel La Bonne Fontaine
Avenue Saint-Promasse, 04300 Forcalquier

Réservations Office de Tourisme
de Forcalquier **Tél. 04.92.75.10.02**

ou en ligne :

<https://billetterie.haute-provence-tourisme.com/billetterie/concerts-spectacles>

Tarifs : Adultes 12€ - Enfants 6€ (moins de 13 ans)

Un spectacle, porté par Ecllosion 13,
co-réalisé avec la Mairie de Forcalquier

DON DU SANG : UNE GRANDE COLLECTE SOLIDAIRE À MANOSQUE LE 29 NOVEMBRE

Le 29 novembre, une collecte de sang exceptionnelle aura lieu au SDIS de Manosque. Organisée par l'Amicale des Donneurs de Sang, cette initiative mobilise la communauté locale, entreprises et autorités, pour répondre à l'urgence des besoins en sang et soutenir cette cause vitale. On compte aussi sur vous !



MANOSQUE

UNE COLLECTE SOLIDAIRE

L'Amicale des Donneurs de Sang de Manosque organise **une collecte de sang exceptionnelle le vendredi 29 novembre au SDIS** (Service Départemental d'Incendie et de Secours) de Manosque. Cette collecte solidaire, qui se déroulera **de 14h30 à 19h**, se distingue par sa forte mobilisation locale et la participation de partenaires de renom.

Les élèves du Lycée des Métiers Louis Martin Bret de Manosque apporteront leur soutien en confectionnant les collations offertes aux donneurs, un geste apprécié qui renforce l'esprit solidaire de l'événement. **L'Occitane de Manosque et les Calissons du Roy René s'associent également à cette initiative**, témoignant de l'engagement des entreprises locales pour cette cause essentielle.

En plus de la **présence du préfet des Alpes-de-Haute-Provence et d'un représentant de l'Établissement Français du Sang (EFS)**, les forces de l'ordre, comprenant la police municipale, la police nationale et la gendarmerie, seront également sur place pour soutenir cette opération.

NE MANQUEZ PAS CETTE OCCASION DE FAIRE UN GESTE IMPORTANT...

La collecte se déroulera, comme toutes les autres, **sur rendez-vous et permettra de répondre à un besoin crucial en dons de sang**, tout en offrant aux participants une opportunité de contribuer à sauver des vies.



Collecte solidaire
Vendredi 29 novembre 2024
SDIS de Manosque (Caserne des Pompiers)
14h30 - 19h

Rendez-vous obligatoire sur :
<https://dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte>

Retrouvez aussi dans l'agenda,
toutes les dates des collectes

DÎNER DE GALA DES DISCIPLES D'ESCOFFIER AU GOLF DE PIERREVERT

Le 25 novembre prochain, le Restaurant du Golf de Pierrevert accueillera le Dîner de Gala des Disciples d'Escoffier. Cette soirée caritative, qui célèbre également les 70 ans de la célèbre association culinaire, aura pour noble objectif de financer des cours d'équithérapie pour les enfants suivis par le CAMS de Digne-les-Bains.

MANOSQUE

DÎNER DE GALA

Le **25 novembre prochain dès 19h**, ne manquez pas le prestigieux **Dîner de Gala des Disciples d'Escoffier** qui se tiendra au restaurant du Golf de Pierrevert. Cet événement caritatif organisé par **une association vouée à soutenir les enfants malades et handicapés** sera l'occasion de contribuer à une belle cause.

En effet, les bénéfices de cette soirée permettront de **financer des cours d'équithérapie pour les enfants suivis par le CAMS de Digne-les-Bains**, à la fin de cette année 2024 et tout au long de l'année 2025. Un projet qui a pour but d'apporter bien-être et soutien à ceux qui en ont le plus besoin.

Le dîner s'annonce mémorable, avec un menu conçu pour ravir les plus fins gourmets :

- ▶ Apéritif de bienvenue accompagné d'amuse-bouches
- ▶ Escalopine de foie gras poêlée et sa garniture
- ▶ Délice de la mer, façon du chef
- ▶ Filet mignon de veau à la truffe et sa garniture
- ▶ Tome de Banon et son mesclun
- ▶ Dessert d'Auguste Escoffier pour une touche finale en apothéose

Le tout sera accompagné de champagne, vin et café, pour un tarif de 75 € par personne.

Cette soirée sera également marquée par la célébration des **70 ans des Disciples d'Escoffier**, un anniversaire qui promet d'ajouter une touche spéciale à l'événement. Vous êtes attendus nombreux pour partager ce moment unique de gastronomie et de générosité.



Dîner de Gala
Lundi 25 novembre 2024
Dès 19h
Restaurant du Golf de Pierrevert
Réservation obligatoire
06 07 19 74 22



Réervations : 06 07 19 74 22

C'EST LE MOIS DE LA PHOTO AUX EXPOS DU CHÂTEAU DU SAMEDI 2 AU DIMANCHE 24 NOVEMBRE

Novembre est consacré à la photographie, aux expos du Château à Gréoux les Bains. Dans le cadre du Mois de la Photo, vous pourrez découvrir des clichés saisissants...



GRÉOUX-LES-BAINS

LES CLICHÉS DE L'AVENTURE

Dans le cadre du Mois de la Photo à Gréoux-les-Bains, Jean-François Mutzig et "Les Clichés de l'Aventure" présentent deux expositions captivantes : "Pêcheurs d'Asie" et "A Rapa das Bestas".

Jean-François Mutzig nous emmène à la rencontre des pêcheurs d'Asie, capturant leur quotidien à travers les rivages du Laos, de l'Inde, et bien d'autres. "A Rapa das Bestas" nous transporte en Galice, où les photographes, menés par Jean-François, immortalisent la tradition ancestrale de la capture des chevaux sauvages lors de la fête de Sabucedo. Les photographies présentées dans cette exposition sont le fruit d'un reportage réalisé par Jean Philippe Borg, Jean-René Gaillard, André Jayet, Jean-Luc Luthereau et Pierre Poupounot.

1 : Jean-François MUTZIG

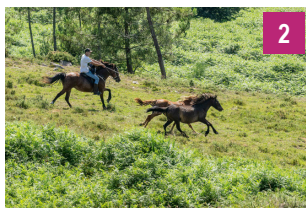
Jean-François Mutzig, photographe humaniste, est reconnu pour son travail sur la relation entre les animaux et les hommes, notamment la complicité ancestrale entre l'éléphant d'Asie et son cornac. Inspiré par des photographes comme Sabine Weiss et Hans Silvester, il développe une approche intime avec ses sujets, qu'ils soient humains ou animaux. Pour lui, une photographie réussie émeut et interpelle, chaque image révélant un univers d'expériences et d'émotions.

2 : Jean-Philippe BORG

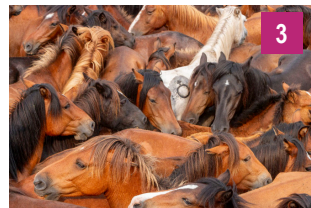
Photographe amateur depuis 45 ans, Jean-Philippe débute sa passion avec l'achat de son premier reflex en 1976. D'abord attiré par le cyclisme, il devient photographe bénévole pour le comité régional de Provence. Séduit par la nature, il s'oriente ensuite vers la photographie animalière. À travers ses voyages, il transmet un message de sensibilisation : « Notre monde est beau, mais fragile, pré-servons-le. »



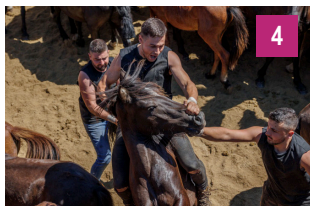
1



2



3



4



5



6

3 : Jean-René GAILLARD

Jean-René Gaillard, passionné de photographie depuis l'âge de 20 ans, a participé à plusieurs voyages et stages aux côtés de Jean-François Mutzig. Amoureux d'aviation, il a couvert divers meetings aériens, tels que les 70 ans de la Patrouille de France à Salon-de-Provence et des événements sur la base aérienne d'Orange. Les photos présentées à Gréoux ont été réalisées lors d'un voyage à Sabucedo, en Galice.

4 : André Jayet

Grâce à une carrière dans le secteur para-agricole, parcourir les routes du département a permis à ce photographe amateur d'observer la vie dans les champs et la nature. Ses photographies portent sur les cultures et les élevages locaux, la photographie animalière, la macro-photographie, les paysages et les éléments du patrimoine.

5 : Jean-Luc LUTHEREAU

Jean-Luc Luthereau a participé à l'événement ancestral de la Rapa das Bestas à Sabucedo, en Galice, où des chevaux sauvages sont maîtrisés à mains nues pour être soignés. Ses photographies capturent ces instants intenses, mettant en lumière une tradition respectueuse des animaux.

6 : Pierre POUPOUNOT

Passionné par l'image depuis toujours, Pierre Poupounot a débuté par l'animation de ciné-clubs, influencé par le cinéma muet et l'esthétisme du cinéma japonais classique. Sa rencontre avec "Les Clichés de l'Aventure" a marqué un tournant. Aujourd'hui, il se concentre sur la préservation de la mémoire des fêtes et manifestations traditionnelles en Europe et en Asie du Sud-Est, guidé par les conseils de Jean-François Mutzig.

GREOUX PHOTO CLUB

En partenariat avec l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque, le Gréoux Photo Club est ravi de vous accompagner dans une balade photographique de 70 photographies à travers le village pour vous faire partager leurs moments heureux sur les thèmes variés : noir et blanc, architecture et animalier. La vingtaine de passionnés de notre club vous propose des interprétations visuelles diversifiées de ces sujets et vous invite à voter pour le coup de coeur du public. Nos lieux d'exposition sont les suivants : Médiathèque Lucien Jacques, Casino de jeux et les Thermes



LES EXPOS DU CHATEAU

Du samedi 2 au dimanche 24 novembre.

Du mercredi au dimanche de 15h à 18h.

Fermée les lundis et mardis



EXPO TEMPORAIRE PHOTO CLUB

Du samedi 2 au dimanche 24 novembre.

Expo visible selon les jours et horaires d'ouverture de chaque lieu

MARCHÉ DE L'AVANT NOËL DE MONTFURON SE TIENDRA LE DIMANCHE 17 NOVEMBRE !

Comme chaque année, l'Association Le Lys des Champs et la commune de Montfuron sont parmi les premières à organiser un marché de Noël. Cette année encore, le Père Noël fera son arrivée par les airs, et de nombreuses animations sont prévues. Le 17 novembre sera l'occasion idéale de commencer vos emplettes.

ÉVÈNEMENTS

MONTFURON



Le marché d'avant Noël de Montfuron est, comme chaque année depuis de nombreuses années, très attendu. Organisé par l'Association Les Lys des Champs au profit de la classe unique de Montfuron et en collaboration avec la municipalité, **ce marché vous réserve de nombreuses animations.**

JOURNÉE DU 17 NOVEMBRE

Une nouvelle journée festive est programmée pour l'occasion. Comme tous les ans, **le Père Noël sera bien présent, avec une arrivée spectaculaire par les airs !** En effet, il survolera le village en paramoteur pour atterrir sur la place entre 12h et 14h. Une fois arrivé, **il se fera un plaisir de distribuer des friandises et se prêtera volontiers à une séance photo avec les enfants pour immortaliser la rencontre.**

Tout au long de la journée, **de nombreuses animations gratuites** sont prévues : les enfants pourront faire une **balade à poney dans le village** ou encore **se faire maquiller.**

La troupe «**SAS DANSE PERFORMER**» dirigée par **Sasha Seguin** offrira une **démonstration de danse**, et l'**orchestre de l'école de musique de Reillanne** montera **sur scène** pour une représentation musicale. Le Groupe de gospel par l'atelier vocal de «**Maria-Gospel et Soul**» montera aussi sur scène pour le plus grand plaisir de toutes et tous. En prime, une **démonstration de forge** sera également proposée et **les enfants pourront participer à un atelier de fabrication d'objets de Noël.**

Qui dit marché de Noël dit exposants ! Ce ne sont pas moins d'**une trentaine d'exposants qui vous attendent** pour commencer vos emplettes et préparer vos cadeaux à mettre sous le sapin : **miel, bougies, liqueurs, bijoux, pain d'épices, nougats, santons, décorations, vêtements ou encore confiseries**, il y en aura pour tous les goûts.

Pour combler les petites faims, **rendez-vous au stand de la buvette où vous trouverez une offre de restauration rapide.** Ce stand, tenu par l'Association **Les Lys des Champs**, permettra de récolter des fonds au profit de la **classe unique du village.**

Marché de l'avant Noël à Montfuron
au profit des enfants de l'école
DIMANCHE 17 NOVEMBRE
DE 9H à 18H

Vol & Atterrissage du Père Noël
Balade à poneys autour du village

Animations Gratuites
tout au long de la journée

Distribution de friandises Maquillage pour enfants
Plusieurs séances photos avec le Père Noël
TOMBOLA des Exposants Démonstration de Forge

Restauration rapide sur place

Nombreux exposants

Démonstration de danse
SAS Dance Performer By Sasha

Représentation musicale
l'Orchestre de L'École de Reillanne

Vente de Santons
Organisée par l'association "Les Lys des Champs" et la Commune de Montfuron

Paiement en CB possible



MARCHÉ DE L'AVANT NOËL
Dimanche 17 novembre 2024 9h - 18h
04110 Montfuron

CONCERTS A L'ÉGLISE, DERNIER CONCERT DE LA SAISON LE 13 NOVEMBRE 2024 À 18H30

La saison musicale touche à sa fin... Depuis le mois de mars, un mercredi par mois, vous avez eu l'occasion d'assister à des concerts à l'Église Notre-Dame des Ormeaux. Le dernier concert, un duo piano-violon, sera donné le 23 novembre à 18h30

MUSIQUE

GRÉOUX-LES-BAINS

DERNIER CONCERT DE L'ANNÉE

Pour cet ultime rendez-vous de 2024 à l'Église Notre Dame des Ormeaux, c'est un **réцитal piano-violon** qui vous est proposé par **Olivier Lechardeur et Bernard Mauppin**.

Partenaires en musique de chambre depuis plusieurs années, **les deux concertistes Olivier Lechardeur et Bernard Mauppin se font une joie de partager ce programme romantique.** La formation duo s'est imposée au cours du XIX^e siècle devenant source de création de nombreux chefs d'oeuvres.

Cette programmation mettra en exergue **deux pièces incontournables du grand répertoire violon-piano : la sonate N°1 opus 105 de Robert Schumann et la célèbre sonate de César Franck.**



CONCERT PIANO-VIOLON Mercredi 13 novembre - 18h30

Eglise ND des Ormeaux - Gréoux-les-Bains
Billetterie : Office de Tourisme de Gréoux-les-Bains
Vente en ligne : durance-luberon-verdon.com
Tarif 15€ - Gratuit moins de 16 ans.

GRÉOUX-LES-BAINS

ÉGLISE NOTRE-DAME DES ORMEAUX

Mercredi 13 novembre 2024 à 18h30

CONCERT Piano - Violon

Olivier Lechardeur, Bernard Mauppin interpréteront plusieurs pièces incontournables du grand répertoire violon - piano : Robert Schumann, Debussy, Franck.



Partenaires en musique de chambre depuis plusieurs années, Olivier Lechardeur et Bernard Mauppin se font une joie de partager ce programme romantique.

BILLETTS EN VENTE À L'OFFICE DE TOURISME DE GRÉOUX-LES-BAINS
VENTE EN LIGNE : durance-luberon-verdon.com
Tél : 04 78 08 08 08





BOUCHERIE • CHARCUTERIE • TRAITEUR
EPICERIE FINE • CAVE À VINS



Pensez à réserver
vos
VOLAILLES FESTIVES
pour les Fêtes !

- Chapon Label Rouge • Dinde Label Rouge •
- Poularde Fermière • Pintard Label Rouge •
- Volaille de Bresse • Gibiers •
- Foie Gras «Ferme du Puntoun» •
- Truffe • Saumon Fumé Maison •

Avenue Georges Pompidou - 04100 Manosque | 04 92 87 33 17

www.traiteur-etalplus-boucherie-04.com



Etal plus manosque

SALON ARTS ET GOURMANDISES, ARTISANS À L'HONNEUR LE 30 NOVEMBRE ET 1^{ER} DÉCEMBRE



MANOSQUE

La 6^e édition du Salon Arts et Gourmandises est programmée à Manosque, dans la salle Osco Manosco, le samedi 30 novembre et le dimanche 1^{er} décembre 2024. Ce rendez-vous est l'occasion de mettre à l'honneur les artisans de notre territoire et de faire de belles découvertes.



UNE QUARANTAINE D'ARTISANS

Cette 6^e édition qui est chaque année très attendue réunira une quarantaine d'exposants issus majoritairement du département.

Confiseur, torrificateur, chocolatier, biscuitier ou encore brasseur... les artisans de bouche seront nombreux à vous faire déguster leurs créations.

Les artisans d'art seront également présents pour vous présenter leurs créations en céramique, en bois, des bougies, des savons, des poteries et bien d'autres !



**ARTISANAT,
GOURMANDISES,
IDÉES CADEAUX
POUR LES FÊTES...**



**ARTS ET GOURMANDISES,
LE RENDEZ-VOUS
INCONTOURNABLE
À MANOSQUE !**



La Chambre de Métiers et de l'Artisanat Provence-Alpes-Côte d'Azur, en partenariat avec la ville de Manosque, France Bleu Provence et la BP Auvergne-Rhône-Alpes, organise la 6^e édition du Salon des Arts & Gourmandises à Manosque, les 30 novembre et 1^{er} décembre 2024 dans la salle Osco-Manosco.

Cet événement, devenu incontournable en fin d'année, est une belle occasion de promouvoir le savoir-faire des artisans de la région avant les fêtes de Noël. Terre de création et de savoir-faire, la Provence abrite, dans les replis de ses collines ou de ses villages authentiques **des artisans qui portent l'empreinte de son territoire et la marque de son savoir-faire.**



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

Derrière chaque création se cachent des heures de recherche, de travail et de savoir-faire d'artisans locaux. Décider d'acheter un produit ou un objet fabriqué par un artisan local porteur d'un savoir-faire singulier, c'est se rapprocher au plus près du travail de l'homme.

C'est aussi tisser des liens avec une culture, des compétences et **des techniques particulières que seuls les artisans développent.**

C'est dans cet esprit que la Chambre de métiers et de l'artisanat PACA a développé le label « **Consommez local, consommez artisanal** » qui défend les intérêts des artisans de Provence et incite le consommateur à privilégier l'économie locale.



SALON ARTS & GOURMANDISES
Ventes, dégustations et démonstrations
Samedi 30 novembre et dimanche 1^{er} décembre 2024
De 10h à 19h - Entrée libre
Informations aux 04 88 74 51 38

LE JEU FAIT SON FESTIVAL AVEC LUDODCARO LES 7 ET 8 DÉCEMBRE À GRÉOUX-LES-BAINS



GRÉOUX-LES-BAINS

C'est au coeur de la convivialité et du partage que l'association grysiéenne **Ludodcaro** fait vibrer la passion du jeu de société depuis **2 ans maintenant**. Carole, créatrice de l'association, met une bonne partie de son énergie à faire découvrir ou redécouvrir le plaisir des jeux de plateaux, de cartes ou encore de stratégie. Après avoir organisé en 2023 «une grande journée jeux», et au vu du succès rencontré, elle voit plus grand cette année ! En effet, Carole et son association avec le soutien de la Mairie de Gréoux les Bains et DLVAgglo, vous proposent non pas une journée mais deux journées durant lesquelles vous l'aurez compris, le jeu est à l'honneur !

FESTIVAL DU JEU

Le week-end des **7 et 8 décembre**, le Centre de Congrès de l'Étoile à Gréoux-les-Bains deviendra un véritable temple du jeu ! Associations, clubs et structures comme le Centre de Loisirs de Gréoux, VBG, et la Maison du Partage de Vinon seront présents pour vous accueillir tout au long de l'événement.

L'association Ludodcaro a soigneusement organisé les espaces, notamment la salle Giono du Centre de Congrès, avec une surface de 800 m² et 250 jeux en libre accès, afin que vous puissiez profiter pleinement de l'expérience. Chaque zone aura sa propre thématique : un **espace jeunesse** pour découvrir des jeux adaptés, une **section dédiée aux jeux éducatifs**, un **coin petite enfance** et pour les plus adroits, un **espace jeu d'adresse**. Les passionnés de Kapla pourront laisser libre cours à leur imagination dans l'**espace construction**, tandis que les **amateurs de jeux « experts »** auront un **espace adultes** pour se plonger dans des parties plus complexes.

Les incontournables **jeux XXL en bois** auront aussi leur place avec une zone spécialement dédiée. Au centre de tout cela, un **grand espace de jeu ouvert à tous, de 5 à 99 ans, vous attend pour partager des moments inoubliables** ! N'hésitez pas à venir à la rencontre des bénévoles présents dans chaque espace pour vous guider.

Les jeux et plus particulièrement les jeux de société connaissent un véritable essor. L'association Ludodcaro vous invite à son 2^e Festival du Jeu les 7 et 8 décembre. Jeux de plateaux, de réflexion Kapla, jeux en bois ou encore escape game sont au programme...



LES JEUX SONT À L'HONNEUR LES 7 ET 8 DÉCEMBRE À GRÉOUX-LES-BAINS

Notez que vous aurez aussi l'opportunité de vous initier aux **Scrabble Duplicat**, aux **échecs** grâce aux clubs de Pierrevert ou encore de **plonger dans l'univers fascinant du jeu de rôle**.

La deuxième salle, située à l'étage du Centre de Congrès, sera divisée en deux espaces distincts. D'un côté, les ados, mais aussi les adultes, pourront se lancer dans un **Escape Game** entièrement imaginé et conçu par les jeunes (11-14 ans) de la Maison du Partage de Vinon-sur-Verdon. De l'autre côté, **différents ateliers seront proposés**. Le samedi matin, venez vous amuser avec une **version XXL du célèbre jeu Carcassonne, repensée pour l'occasion par le Centre de Loisirs de Gréoux-les-Bains**.

Le dimanche matin, c'est le moment de jouer aux échecs avec une partie en simultanée, à la **Contrée** ou encore à la **Belote**, avant de vous glisser, l'après-midi, dans la **peau de personnages avec une session de jeu de rôle**.

À l'extérieur, de grands jeux seront également à disposition, comme un **Puissance 4 géant**, un **Carrom** et bien plus encore à découvrir sur place.

Les jeux de société offrent une multitude d'avantages qui vont bien au-delà du simple divertissement. Ils favorisent la socialisation, ils rassemblent et permettent des échanges et de tisser des liens. En stimulant la réflexion et la stratégie, ces jeux développent la logique, la concentration et la résolution de problèmes. Ils encouragent également la créativité et l'imagination, surtout dans les jeux de rôle. De plus, **jouer ensemble renforce la coopération et le travail d'équipe**, tout en apportant une dose de fun qui allège le quotidien. En somme, les jeux de société sont un excellent moyen de se divertir tout en apportant de nombreux bienfaits !

Ludodcaro vous attend donc, petits et grands les 7 et 8 décembre à Gréoux !

LES PLUS DE LUDODCARO

LudodCaro propose également la location de jeux de société, une formule parfaite pour découvrir de nouveaux jeux à votre rythme. L'association est aussi active à Valensole, où elle organise une soirée jeux mensuelle à la Voï. Par ailleurs, elle intervient chaque mois à la Rural'Mobile (Maison du Partage) à Vinon-sur-Verdon, apportant des moments ludiques ouverts à tous et à toutes.



FESTIVAL DU JEU

Samedi 7 et dimanche 8 Décembre 2024

10h - 19h - Entrée gratuite

Centre de Congrès de l'Étoile

04800 Gréoux-les-Bains

ludodcaro@yahoo.com

LE SPECTACLE DE L'ASSOCIATION ADIS FÊTE SES 20 ANS LE 30 NOVEMBRE !

Chaque année, au mois de novembre, l'ADIS organise son traditionnel spectacle en partenariat avec des écoles de danse de Manosque. Cette année, cet événement tant attendu aura une saveur toute particulière, car le 30 novembre, le gala célébrera son 20^e anniversaire...



MANOSQUE

Cette année encore, les écoles de danses de Manosque vont unir leur talent pour vous proposer au théâtre Jean Le Bleu à Manosque une soirée inoubliable pour soutenir le projet humanitaire de l'ADIS.

20 ANS D'ENGAGEMENT...

Depuis sa création, le spectacle de danse de l'ADIS a su rassembler des passionnés, des amateurs et des professionnels de la danse autour d'une cause noble. Au fil des ans et des représentations, ce sont un peu plus de 5 000 € qui sont récoltés à chaque édition. Cette somme permet à l'association de financer des projets tels que **l'électrification solaire d'écoles et de centres de santé, la construction d'infrastructures publiques et de puits, le soutien à des projets d'alphabétisation, de femmes éleveuses, ainsi qu'à des associations d'éleveurs.**

UN RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE

Le spectacle de l'édition 2024, qui se tiendra le 30 novembre, s'annonce exceptionnel, à la hauteur de cette célébration des 20 ans d'existence. Avec beaucoup d'engagement, les danseurs et danseuses des différentes écoles participantes ont préparé des démonstrations inédites qui, à coup sûr, émerveilleront petits et grands. Comme le veut la tradition, la recette de cette soirée sera entièrement consacrée au financement de nouveaux projets d'aide au développement au Sénégal.

Bien entendu, ils comptent sur votre présence nombreuse pour célébrer cette édition spéciale du spectacle de l'ADIS.



LE + DE L'ADIS

EXPOSITION SOLIDAIRE D'ART ET DE PHOTOGRAPHIES

Nouveauté cette année ! En parallèle du spectacle, l'association organise une exposition le samedi 16 novembre 2024 à la pizzeria **La Napolitaine à Volx**. Vous pourrez y découvrir **d'anciennes peintures provençales ainsi qu'une série de photographies prises lors d'une mission au Burkina Faso.**

Notez que l'intégralité des fonds récoltés grâce à cette exposition sera dédiée à un projet de serviettes menstruelles lavables, visant à améliorer l'hygiène et la santé des jeunes filles et des femmes en Afrique.



SPECTACLE DE L'ADIS SAMEDI 30 NOVEMBRE - 20H30

Théâtre Jean Le Bleu - 04100 Manosque

Tarif unique 13€ - Billetterie : Ecoles de danse et Office de Tourisme de Manosque

Tél. 04 92 72 16 00 - Le jour même au théâtre à partir de 19h30 dans la limite des places disponibles. Il est cependant conseillé de réserver avant

PORTRAIT DE CÉLIA ALIAS LÉCYA, DEMIE-FINALISTE DE L'ÉMISSION THE VOICE KIDS 2024

La saison 2024 de l'émission «The Voice Kids» vient de se terminer et vous avez peut-être suivi le parcours de Célia, originaire de Malefougasse. Elle s'est prêtée pour vous au jeu des questions...



TERRITOIRE

Mouv'in : « Bonjour Célia, peux-tu te présenter pour nos lecteurs ?

Célia : Bonjour, j'ai 14 ans, j'habite à Malefougasse et je suis passionnée par le chant. Mes parents sont tous les deux musiciens et je prends des cours de chant depuis 4 ans.

Mouv'in : À 14 ans, tu es scolarisée, mais est-ce que ce n'est pas trop compliqué de tout gérer en même temps ?

Lécya : Si, c'est assez compliqué de gérer les cours et le reste. Même si je suis une bonne élève, la danse et le chant prennent énormément de place.

Mouv'in : Comment en es-tu venue à t'inscrire à l'émission ?

Lécya : Je regarde l'émission chaque année avec mes parents, j'ai toujours rêvé de m'inscrire. Et puis, avec leur soutien, je me suis inscrite pour participer à la saison 2024.

Mouv'in : Qu'est-ce qui t'a le plus marquée dans cette aventure qu'est The Voice Kids ?

Lécya : En fait, tout est marquant, surtout le moment où les coachs buzzent pour se retourner. Patrick Fiori et Lara Fabian se sont retournés pour me sélectionner dans leur équipe. Le choix a été compliqué, mais j'ai suivi mon cœur en choisissant l'équipe de Patrick Fiori, même si Lara Fabian est une immense chanteuse.

Mouv'in : Tu es allée jusqu'en demi-finale, comment as-tu vécu tout cela ?

Lécya : Arriver en demi-finale, c'est déjà génial ! Mais cela n'a pas toujours été facile. Cette expérience demande beaucoup de travail, mais on n'a rien sans rien dans la vie. C'est une opportunité incroyable de se produire devant un public et de rencontrer des stars. Je suis habituée à monter sur scène, mais c'était encore plus impressionnant, et cela entraîne beaucoup de stress.

CÉLIA, ORIGINAIRE DE MALEFOUGASSE, PROMET UN BEL AVENIR APRÈS SA PARTICIPATION À L'ÉMISSION «THE VOICE KIDS 2024».



© ETIENNE JEANNERET-BUREAU 233-TF1-ITV

Mouv'in : Sur le plan musical, quelles sont tes références ?

Lécya : Tout d'abord, Céline Dion que j'admire énormément. C'est une grande chanteuse et elle est ma principale référence. Ensuite, il y a TAYC, dont je suis une grande fan, il dégage quelque chose de particulier. Et bien sûr, Patrick Fiori, ainsi que les autres coachs de l'émission, Lara Fabian, Slimane et Claudio Capéo.

Mouv'in : Quels sont tes projets pour la suite ?

Lécya : J'ai déjà sorti 3 singles : Petite fille, J'oublie tout et Glow Up. Trois autres sont en préparation et j'ai aussi des concerts prévus.

Mouv'in : Pour finir, quels conseils donnerais-tu à ceux et celles qui rêvent d'avoir un parcours comme le tien ?

Lécya : Je conseillerais d'abord de ne jamais rien lâcher, même si c'est difficile. Ensuite, il faut oser ! Il faut participer à des concours et persévérer. C'est compliqué, mais il faut s'en donner les moyens.

Mouv'in : Merci Célia !»

Vous avez peut-être déjà vu Célia, alias Lécya, sur scène. Elle a donné plusieurs concerts cet été, notamment le 14 août aux Mées, le 14 juillet à Forcalquier et le 13 juillet à Manosque. N'hésitez pas à la suivre sur ses réseaux sociaux, où elle est très active. Vous y serez tenus au courant de ses dernières infos et de ses prochains concerts.

Actuellement, Lécya prépare un nouveau single et a participé à une émission de télévision en cours, tournée en Suisse, qui sera diffusée en France en 2025

Vous pourrez la voir à Oraison ce mois-ci et elle montera sur **la scène de l'Alcazar de Sisteron le 6 décembre** à l'occasion du Téléthon. Elle participe aussi à des émissions de radio et de télévision.



Pour suivre le parcours de Lécya et être au courant de ses prochains concerts connectez-vous sur ses réseaux sociaux.

- Célia Lécya The Voice Kids 10
- lecyachanteuse
- Icyag

Site officiel de Lécya : <https://lecy.com/>

«SERENITY BY AURELIE» PREND SOIN DES FUTURES MAMANS, DES BÉBÉS ET DES ENFANTS..

Découvrez Sérénity By Aurélie, un institut spécialisé pour femmes enceintes, enfants et bébés, offrant des soins visage et corps et du bien-être avec des produits adaptés pour un bien-être optimal.

MANOSQUE



Aurélie vient de lancer un tout nouveau concept à Manosque. Après une formation d'esthéticienne, elle s'interroge sur les raisons pour lesquelles il n'est pas recommandé aux femmes enceintes, aux bébés et aux jeunes enfants de bénéficier de soins du visage et de massages bien-être. Après diverses recherches, elle fait un constat : les produits couramment utilisés contiennent souvent, entre autres, des perturbateurs endocriniens, ce qui les rend problématiques.

Décidée à trouver des soins adaptés, Aurélie choisit de se spécialiser en ajoutant une corde à son arc. Après de nombreuses recherches, elle découvre **trois marques françaises : NeoBulle, Nougatine Paris et Nohem, qui proposent des cosmétiques bio et naturels, spécialement conçus pour les femmes enceintes, les bébés et les enfants.**

SÉRÉNITY BY AURÉLIE

Depuis le mois d'octobre, **Aurélie propose donc des soins dédiés aux femmes enceintes, aux bébés et aux enfants** tels que **massages, soins du visage et du corps**. Les produits utilisés par Aurélie sont **bio et pour certains, vegan, à base d'huiles végétales aux vertus réparatrices et nourrissantes**. Avec une grande attention, Aurélie suit les protocoles recommandés pour chaque type de soin et chaque gamme de produits.

Femmes enceintes : Si vous attendez un bébé et souhaitez **vous relaxer et prendre du temps pour vous, Sérénity By Aurélie est l'institut qu'il vous faut !** En fonction de vos attentes et avec des produits adaptés, Aurélie saura vous détendre en vous offrant **un soin du visage** pour redonner de l'éclat à votre peau. Elle peut également réaliser **un soin du corps** pour un véritable lâcher-prise. Ne manquez pas non plus **le massage relaxant, spécialement conçu pour les femmes enceintes**, car Aurélie est formée aux techniques de massage pré et postnatal !



SÉRÉNITY BY AURÉLIE : L'INSTITUT QUI PREND SOIN DES FEMMES ENCEINTES, DES ENFANTS ET DES BÉBÉS !

Les enfants : Il n'y a aucune raison que les enfants, qu'ils soient filles ou garçons, ne puissent eux aussi profiter d'un moment de détente. Avec la gamme de **produits Nougatine Paris, conçue pour les enfants à partir de 3 ans et les pré-ados**, Aurélie saura **prendre soin de leur peau fragile et leur offrir un moment de bien-être**. Chez Sérénity By Aurélie, les enfants peuvent aussi profiter d'un massage qui leur apportera un moment de relaxation inédit !

Les bébés : Dès la naissance et jusqu'à l'âge de 6 semaines, Aurélie propose le **« bain enveloppé »**. Cette technique consiste à baigner bébé en l'enveloppant dans un linge, dans une eau à 37°C. **Ce bain recrée une sensation de cocon, rappelant le ventre maternel**. Le bain enveloppé est une **excellente méthode pour apaiser le traumatisme de la naissance** ou recréer le lien « peau à peau » avec les parents, s'il n'a pas pu être fait après la naissance.

Aurélie propose également le **Baby Spa jusqu'à l'âge de 24 mois**. Deux conditions sont indispensables pour que votre bébé puisse en bénéficier : il doit avoir au moins 3 mois et peser au minimum 5,5 kg.

Le Baby Spa est bénéfique pour les problèmes de constipation, les coliques, et les douleurs abdominales. Il aide aussi à soulager **les douleurs articulaires, à améliorer la mobilité des articulations et peut apaiser un bébé enrhumé**. Pour les bébés en pleine poussée dentaire, **ce soin aide à relaxer la mâchoire, soulageant ainsi les douleurs**. Cette technique est pratiquée à l'aide de deux bouées et est validée par les ostéopathes !

LE PLUS DE L'INSTITUT

Serenity By Aurélie propose également le **maquillage permanent** ainsi que la **dermopigmentation réparatrice**. Cette technique est idéale pour camoufler les cicatrices. Si vous avez, par exemple, subi une césarienne, vous pouvez, avec l'accord de votre médecin, recourir à la dermopigmentation pour estomper la cicatrice. Aurélie peut intervenir sur tout type de cicatrice, n'hésitez pas à vous renseigner.

Aurélie propose aussi d'animer des anniversaires ! Par groupe de 4, elle prodiguera des soins du visage, entre autres. Les enfants vont adorer ! Si vous cherchez une idée cadeau originale qui fera plaisir à coup sûr, **pensez aux bons cadeaux !** Les fêtes de fin d'année approchent, c'est le moment idéal.

Aurélie propose également **des coffrets cadeaux pour les enfants, composés de produits adaptés à leur âge, et thématisés en fonction de la saison**.

LA NOUVEAUTÉ À VENIR ...

Très prochainement, Aurélie élargira son offre en vous proposant un **Head Spa**. Venu du Japon, le Head Spa associe **des techniques de massage spécifiques du cuir chevelu à de fins jets d'eau**, vous apportant détente et sensation de légèreté absolue. Attention, il ne s'agit pas d'un soin pour les cheveux, et ce service sera disponible à partir de 16 ans.

SÉRÉNITY
BY AURÉLIE



SERENITY BY AURÉLIE

Ave. J. Cugnot - 04100 Manosque
1er étage avec ascenseur
Tél. 07 63 93 64 26

Lundi et mercredi : 9h - 18h
Vendredi et samedi : 9h - 19h
Dimanche matin : 9h - 13h

Rendez-vous par téléphone ou sur planity.fr

serenitybyaurelie

serenity_by_aurelie

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



MANOSQUE

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

3 ÉTAPES POUR PRENDRE SOIN DE SON AUDITION

1. FAIRE CONTRÔLER SON AUDITION RÉGULIÈREMENT

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

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

**VOTRE BILAN'
AUDITIF
GRATUIT**

Soyez rapidement
fixés sur la santé
de votre audition



**30 JOURS
D'ESSAI²
GRATUIT**

Découvrez les bienfaits de vos nouvelles aides auditives

2. BIEN S'ÉQUIPER

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

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

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

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

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

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



1 : Test non médical - 2 : Sur prescription médicale

DES ACCESSOIRES POUR VOTRE CONFORT AUDITIF AU QUOTIDIEN

Téléphones amplificateurs



Casques TV



Adaptateurs TV



Offre spéciale : 10% de réduction sur vos accessoires*

* Valable du 01/11/2024 au 31/12/2024

30 ans
d'expérience
à vos côtés

Profitez d'une clarté
de parole inégalée quelle
que soit la direction
avec Audéo™ Sphere Infinio*1.

PHONAK

NOUVEAU

Infinio



À essayer gratuitement
dans votre centre



AUDITION
CONSEIL

l'art de bien s'entendre



LUDVINE MARCHI HEITZLER
AUDIOPROTHESISTE D.E

AUDITION CONSEIL

17 bis avenue Giono

04100 MANOSQUE

☎ (+33) 4 92 74 72 52

✉ manosque@auditionconseil.fr



BEAUX REGARDS, NOUVEL OPTICIEN LUNETIER À MANOSQUE !



BEAUX REGARDS, OPTICIEN LUNETIER

La nouvelle boutique d'optique, **Beaux Regards** vous accueille dans un cadre design et cosy, où l'on se sent immédiatement à l'aise. Ici, les expertes, **Severine et Virginie**, vous proposent des montures de marques exclusives comme **Le Parc, GIGI Studio ou Brett** qui allient style et qualité. Ces deux professionnelles, qui travaillent ensemble depuis 13 ans, sauront vous guider sur le choix des formes, des couleurs et des matériaux, pour trouver les lunettes qui vous correspondent vraiment. Elles prennent le temps de vous écouter et de vous conseiller, assurant un service sur-mesure.

La boutique propose une large gamme de prix, accessible à toutes et à tous. Les montures, soigneusement sélectionnées, ne se trouvent pas partout et ajoutent une touche d'originalité à votre look. Vous y trouverez également des accessoires tendance, comme des chaînes et des étuis pour lunettes.

EXAMEN DE LA VUE

Pour votre confort visuel, un examen de vue peut être réalisé dans une salle dédiée, garantissant confidentialité et tranquillité. Cet examen est fait sous condition d'ordonnance en cours (ordonnance valable 5 ans pour les personnes âgées de 16 à 42 ans, et 3 ans pour celles de plus de 42 ans).

L'examen de vue est destiné aux adultes pour le renouvellement de correction, et en cas de doute, Virginie et Séverine n'hésiteront pas à vous envoyer chez l'ophtalmologue pour un examen plus poussé.



BEAUX REGARDS : MONTURES TENDANCE ET CONSEILS POUR UNE VISION OPTIMALE



LUNETTES, SOLAIRES ET LENTILLES...

Pour tout achat d'un équipement complet, une deuxième paire de lunettes est offerte (voir conditions). Les deux acolytes travaillent également avec un verrier français, garantissant des verres de haute qualité. Pour des montages complexes, les verres seront taillés sur place pour avoir une adaptation parfaite à la monture.

► **La gamme solaire**, avec ou sans correction, est disponible, et elles vous guideront pour choisir des solaires adaptées à votre correction visuelle. Vous ne le savez peut-être pas, mais toutes les solaires ne sont pas toujours adaptées si vous avez une correction sur les verres.

► **Côté lentilles**, Séverine et Virginie vous accompagnent dans l'adaptation, avec des essais gratuits, et proposent une gamme complète de produits d'entretien.

Depuis le mois de septembre la rue arthur Robert à Manosque a vu l'arrivée de l'enseigne Beaux Regards.

Severine et Virginie vous offrent leur expertise, vous proposent des montures tendance et un service personnalisé pour une vision parfaite !

MANOSQUE



L'OPTIQUE ENFANT

Chez Beaux Regards, on est aussi très attentif à l'optique enfant, d'ailleurs la boutique fait partie du réseau **OptiKid**, proposant des montures adaptées aux bébés et aux enfants. Un coin enfant est prévu pour que vos petits puissent choisir leurs lunettes en toute sérénité, ou simplement s'amuser pendant que vous faites votre choix.



Avec le parking du Terreau à seulement quelques mètres, offrant 2 heures gratuites, vous pouvez prendre le temps nécessaire pour choisir vos lunettes tendance en toute tranquillité.



BEAUX REGARDS

5 Rue Arthur Robert - 04100 Manosque

Tél. 04 92 74 61 54

Mardi, jeudi et vendredi : 9h - 12h et 14h - 19h

Mercredi et samedi 9h - 18h non stop

optique@beauxregardsmanosque.fr

BeauxRegardsManosque

optiquebeauxregards.manosque

À L'OCCASION DU MOIS SANS TABAC : EN NOVEMBRE ON ARRÊTE ENSEMBLE !

Méthode révolutionnaire au laser pour arrêter de fumer, mais pas que Faites-vous aider avec la méthode au laser doux, médecine douce, indolore, sans danger, 1 SEULE SÉANCE peut suffire à stopper votre addiction, garantie 1 an !

MANOSQUE

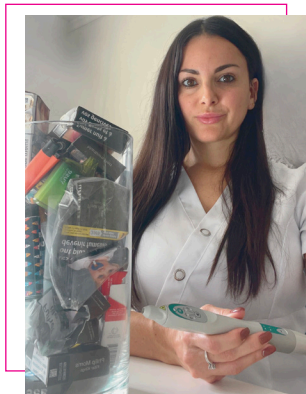


METHODE LASER anciennement Be Harmony, dirigée par Naïs depuis plus d'une année est situé à la Maison de Santé La Vista à Manosque.

EN QUOI CONSISTE LA MÉTHODE ?

Cette méthode consiste en une thérapie par l'oreille qui stimule les terminaisons nerveuses situées sur le pavillon de l'oreille. Un laser doux est appliqué sur des points d'acupuncture, favorisant ainsi la libération d'endorphines, des hormones aux propriétés antalgiques.

Cela permet d'**arrêter de fumer sans ressentir de frustration, de nervosité, d'anxiété ou de manque.**



POURQUOI L'OREILLE ?

Tout simplement parce que l'oreille est le reflet de l'ensemble de nos organes, tout comme le pied. L'oreille comporte 375 points accessibles, permettant de traiter le patient sans qu'il ait besoin de se dévêtir.

LA RÉFLEXOLOGIE AURICULAIRE

Reconnu par l'OMS en 1990, la réflexologie auriculaire est considérée comme une technique symptomatique et de pointe en raison de la rapidité de ses résultats. Cette méthode a été inventée par le Dr Paul NOGIER, donnant naissance dans les années 1950 à l'auriculothérapie. Pendant 15 ans, les résultats de ses recherches cliniques continuent d'être enseignés en France (DIU d'auriculothérapie) et sont utilisés en Europe, aux États-Unis, ainsi qu'en Chine, où l'acupuncture a vu le jour.

COÛT DU TRAITEMENT

Une séance unique est proposée au tarif de 99 €. Pour une garantie d'un an, il faut compter 149 €, incluant deux séances gratuites en cas de rechute au cours de l'année.

Pour la perte de poids, le traitement comprend quatre séances à 50 euros chacune, sans effet yo-yo après la perte de poids. Grâce à cette méthode, le cerveau ne ressent pas de privation, évitant ainsi toute souffrance. **Naïs, spécialiste du bien-être par traitement laser, intervient sur différentes addictions et troubles...**

■ Addictions & Dépendances :

Tabac, cannabis, l'addiction au sucre et compulsions alimentaires, boulimie, anorexie..

■ Troubles du système nerveux :

Stress, anxiété, angoisse, déprime, troubles du sommeil, fatigue, difficultés de concentration.

■ Troubles fonctionnels :

Symptômes de la ménopause, bouffées de chaleur, ballonnements.

Si vous souhaitez en finir avec votre addiction, perdre du poids facilement et rapidement, améliorer la qualité de votre sommeil, vous sentir mieux au quotidien ou mieux gérer les symptômes de la ménopause, cette méthode est faite pour vous.

Le taux de réussite de l'acupuncture auriculaire est de 85%.

Naïs crée un environnement de bien-être en **alliant traditions ancestrales et techniques modernes**, afin de favoriser une santé globale.

CENTRE LASER STOP TABAC & BIEN-ÊTRE



METHODE
LASER



Arrêt du tabac ■ Arrêt du cannabis ■ Troubles de la ménopause
■ Gestion du stress ■ Perte de poids ■ Troubles du sommeil

Tél. 07 61 57 49 17 | methodelaser04@gmail.com | www.methodelaser04.fr

MSP LA VISTA - 260 Avenue Blaise Pascal - 04100 Manosque

AGENDA

25^{ÈME} ÉDITION
VERDON
des collines

LUNDI 11 NOVEMBRE 2024
GRÉOUX-LES-BAINS



AGENDA DES EXPOS EN NOVEMBRE 2024

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
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
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	Expo : « Lucioles... » > 23/12/2024	...	☎ 04 92 31 45 29
DIGNE-LES-BAINS	Musée Gassendi	Exposition : "Géologiques" > 31/08/2025	...	☎ 04 92 31 45 29
DIGNE-LES-BAINS	Archives Dép	Histoires du pont de La Baume > 24/12/2024	...	☎ 04 92 36 75 00
MANOSQUE	Fondation Carzou	Expo permanente " L'Apocalypse "	10H-18H	☎ 04 92 87 40 49
MANOSQUE	Hôtel Raffin	"Jean Giono les Chemins de l'oeuvre"	...	☎ 04 92 70 54 54
MANOSQUE	Médiathèque	Exposition "génération partage" > 08/11/2024	...	☎ 04 92 74 10 54
MANOSQUE	Centre Carzou	Valvèrane illustre ! > 31/12/2024	...	☎ ...
MANOSQUE	MJC	Exposition "Manifestez-vous" ! > 30/11/2024	9H-17H	☎ 06 40 35 26 02
GRÉOUX-LES-BAINS	Le village	Gréoulx d'autrefois et d'aujourd'hui > 31/12	...	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Salle des Gardes	Les Expos du Château > 24/11/2024	15H-18H	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Exposition Greoux photo club > 23/11/2024	...	☎ 04 92 70 48 20
QUINSON	Musée de Préhistoire	"Idoles néolithiques de Provence">15/12/2024	10H-18H	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée de Préhistoire	Expo Temporaire " Sors de ta réserve" >15/12/	10H	☎ 04 92 74 09 59
FORCALQUIER	Hôtel Charembeau	Expo Dominique Gardey > 07/11/2024	...	☎ 06 14 74 24 11
ONGLES	Maison d'Histoire	Expo : Maison d'Histoire... > 31/12/2024	14H-18H	☎ 04 92 74 04 37
MOUSTIERS	Musée de la Fayence	Expo "Les Blancs de Moustiers"> 11/11/2024	10H-18H	☎ 04 92 74 61 64
MOUSTIERS	Ancien Presbytère	Expo-vente À nous deux la terre ! > 11/11/2024	...	☎ 04 92 78 06 03
SISTERON	Espace d'Ornano	Exposition Jean-Philippe Borg > 04/01/2025	...	☎ 04 92 61 54 50
SISTERON	Galerie Domnine	Exposition Charlotte Havret du 15/10 au 9/11	...	☎ 04 92 61 54 50
SAINTE-TULLE	Hôtel de ville	Expo photo : Echarpe d'Iris du 04/11 au 12/11	14H -18H	☎ 06 33 70 11 58

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 





LUNDI 4 NOVEMBRE

FORCALQUIER	Plusieurs lieux	Festival (de) OUF > 09/11/2024	9H30	☎ 06 50 08 47 90
BANON	Salle la Bugadière	La Chorale Ephémère > 07/12/2024	18H-20H	☎ 06 10 78 35 95
MONTLAUX	Salle des fêtes	Marché en musique	18H-23H	☎ 04 92 72 41 83

MARDI 5 NOVEMBRE

VOLX	Espace Simone Weil	Tarot (tous les mardis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
NIOZELLES	Salle communale	Qi Gong ou gymnastique préventive de santé	...	☎ 06 56 81 53 16

MERCREDI 6 NOVEMBRE

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	RENCONTRES RELIGIONS, ATHÉISME ET LAÏCITÉ	18H-19H30	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Palais des congrès	Colloque 2024 "l'environnement et la santé..."	8H-17H	☎ 04 92 32 61 69
MANOSQUE	Médiathèque	Histoires sous les toits	16H-17H	☎ 04 92 74 10 54

SÉRÉNITY

BY AURÉLIE

L' institut de beauté qui prend soin
des femmes enceintes, des enfants et des bébés...



- Soins visage, corps, massage femmes enceintes
- Soins visage, corps, massage enfants
- Bain enveloppé, hydrothérapie, massage bébé
- Maquillage permanent, dermopigmentation
- Prochaine «Head Spa»



Bons et coffrets cadeaux...

Gamme de produits Bio, Vegan et 100 % Français

Ave. J. Cugnot - 04100 Manosque | 1^{er} étage avec ascenseur | Tél. 07 63 93 64 26

Lundi et mercredi : 9h - 18h | Vendredi et samedi : 9h - 19h | Dimanche matin : 9h - 13h - Rendez-vous par téléphone ou sur planify.fr

AGENDA

25ÈME ÉDITION
VERDON
des collines

LUNDI 11 NOVEMBRE 2024
GRÉOUX-LES-BAINS



JEUDI 7 NOVEMBRE

VOLX	Espace Simone Weil	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	L'entraide en temps de crise, une nécessité	18H30-22H	☎ 04 74 15 51 24
DIGNE-LES-BAINS	Ctre C René Char	Concert : Marie-Annick Saint-Céran	19H	☎ 04 92 30 87 10
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	Concert Corse	16H30-18H	☎ 06 88 58 52 65
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	Conférence : Aux morts!	18H	☎ 04 92 36 75 00
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Le Grand Bal - Danse	19H-20H	☎ 04 92 64 27 34

VENDREDI 8 NOVEMBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Le Grand Bal - Danse	20H30-21H30	☎ 04 92 64 27 34
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Lectures à voix hautes	17H	☎ 04 92 70 48 20
VALENSOLE	Salle Tardieu	Rencontres culturelles de Valensole	18H30-20H	☎ 04 92 71 19 41
MOUSTIERS	Centre village	Marché provençal (tous les vendredis)	8H30-12H30	☎ 04 92 74 66 19
MANE	Collines de Provence	Grande Braderie > 10/11	10H30 - 18H30	☎ 04 92 76 57 62
GRÉOUX-LES-BAINS	Eco Ciné Verdon	Avant première film « Le Panache»	18H30	☎ ...
MANOSQUE	Hôtel Campanile	Estimation gratuite objets, bijoux etc... Sur RDV	9H - 13H	☎ 06 69 03 09 24
MANOSQUE	Departement	Estim. gratuite objets, bijoux etc... Sur RDV à domic.	14H - 18H	☎ 06 69 03 09 24

SAMEDI 9 NOVEMBRE

FORCALQUIER	Médiathèque	Atelier d'écriture adulte et ado	10H-12H	☎ 06 76 52 64 20
SAINTE-TULLE	Médiathèque	Au fil des histoires	10H-11H30	☎ 04 92 78 39 38
SAINTE-TULLE	Salle des fêtes	Braderie de Noël	9H-17H	☎ 04 92 78 33 30
MANOSQUE	Médiathèque	Café / Lecture : la chute du mur	10H30-12H	☎ 04 92 74 10 54
MANOSQUE	La Capsule	Chill Bump + DJ Pone	21H	☎ 04 92 72 19 70
GRÉOUX-LES-BAINS	Ecociné Verdon	Projection du film "ça arrive"	18H-20H15	☎ 04 92 79 82 18
MANE	Collines de Provence	Grande Braderie > 10/11	10H30 - 18H30	☎ 04 92 76 57 62



COLLINES
DE PROVENCE

GRANDE BRADERIE

Les 8 - 9 - 10 Novembre
A la boutique usine de Mane

Jusqu'à 70% de remise

Ouverture non-stop de 10h30 à 18h30

Senteurs & Cosmétiques naturels

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



SAMEDI 9 NOVEMBRE (suite)

Oraison	Place du kiosque	Soirée dansante	20H30	☎ ...
FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Spectacle musical	17H-18H	☎ 06 76 52 64 20
DIGNE-LES-BAINS	Complexe aquatique	Stage de Danse Orientale	15H-16H30	☎ 04 92 31 51 80
ST-MARTIN DE BR.	Village	Fête de la St Martin	Dès 9H	☎ ...

DIMANCHE 10 NOVEMBRE

MANE	Salle Polyvalente	Après-midi / Soirée jeux	14H	☎ 04 92 75 00 13
SAINTE-TULLE	Salle des fêtes	Braderie de Noël	9H-17H	☎ 04 92 78 33 30
CHÂTEAU-ARNOUX	Place de la résistance	Brocante Vide Greniers	...	☎ 06 68 64 03 15
MANE	Salagon	Le Mois du Doc à Salagon	15H-19H	☎ 04 92 75 70 50
PIERREVERT	Salle polyvalente	Bal swing shoeshiners	16H30-19H30	☎ 06 82 01 50 64
MANE	Collines de Provence	Grande Braderie > 10/11	10H30 - 18H30	☎ 04 92 76 57 62

LUNDI 11 NOVEMBRE

PEYRUIS	Place Fauchier	Brocante Vide Grenier	...	☎ 06 68 64 03 15
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Verdon des Collines 25 ^È édition	8H-15H	☎ 06 95 67 12 97
FORCALQUIER	Hôtel d'Astier	Dédée, un secret de famille, un destin français.	14H30- 16H	☎ 06 58 78 19 36



Beaux Regard

— OPTICIEN LUNETIER —

Hommes - Femmes - Enfants



Conseils - Montures - Solaires - Lentilles - Accessoires

AGENDA

25ÈME ÉDITION
VERDON
des collines

LUNDI 11 NOVEMBRE 2024
GRÉOUX-LES-BAINS



MARDI 12 NOVEMBRE

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)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
NIOZELLES	Salle communale	Qi Gong (tous les mardis)	...	☎ 06 56 81 53 16
DIGNE LES BAINS	Médiathèque	Atelier de lecture à voix haute	17H-19H	☎ 04 92 31 28 49
MANOSQUE	De Bouche à Oreilles	Apéro conté animé par Philippe Imbert	18H-20H30	☎ 07 68 57 56 11
DIVERS VILLAGE	...	Festival du conte «Glotte-Trotteurs» >17/11	...	☎ 07 68 57 56 11

MERCREDI 13 NOVEMBRE

FORCALQUIER	Salle Pierre-Michel	Conférence: L'humanisme d'Albert Camus...	18H-19H30	☎ ...
MANOSQUE	Médiathèque	Histoires sous les toits	16H-17H	☎ 04 92 74 10 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Ateliers jeux numériques	14H	☎ 04 92 70 48 20
MANOSQUE	Médiathèque	Festival les Glotte-Trotteurs	18H-19H	☎ 07 68 57 56 11
ST-M-DE-BRÔMES	Salle polyvalente	Conte "Peik la Malice", par Philippe Imbert	10H-10H45	☎ 07 68 57 56 11

Bleu Libellule

Les idées cadeaux...

59,00€



Calendrier de l'Avent
Bleu Libellule
Soins, shampoings et accessoires
de grandes marques, valeur 150€

37,05€



Coffret Noël 2024 Semi Di Lino
Diamond
Conçu pour illuminer, nourrir et protéger
les cheveux normaux

9,40€



Cracker coffret bain

352€



Lisseur-boucleur vapeur
professionnel SteamPod 4
Un coiffage sans limite adapté à tous
types de cheveux !

28,40€



Calendrier de l'Avent
Parisax
Edition Limitée

20,85€



Coffret 7 jours festifs Parisax
Contient 7 produits

142,40€



Sèche-cheveu Penta
5-en-1 qui permet d'obtenir
5 coiffures grâce à ses embouts
interchangeables

Et aussi à retrouver en magasin



Lisseurs, sèche-cheveux,
lisseur séchant, boucleur...

Bleu Libellule Manosque Parking Hyper U - 04100 Manosque
Du lundi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 19h | Tél. 04 22 53 66 45

PRODUITS DE COIFFURE ET DE BEAUTÉ
PROFESSIONNELS ET PARTICULIERS



MERCREDI 13 NOVEMBRE (suite)

VILLENEUVE	Epicierie sociale	De porte-plumes en porte-feuilles, par H. Bardot	13H30-15H	☎ 07 68 57 56 11
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Le petit atelier : hérisson	16H	☎ 04 92 70 48 20
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	Les concerts de l'église - Recital piano-violon	18H30	☎ 06 80 96 08 84
DIGNE LES BAINS	Mairie	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90

JEUDI 14 NOVEMBRE

VILLENEUVE	Salle des fêtes	De si belles roses, par Hélène Bardot	20H30-22H	☎ 07 68 57 56 11
LA BRILLANNE	Médiathèque	Projection du film ZOU	18H-19H	☎ ...

VENDREDI 15 NOVEMBRE

QUINSON	Musée de Préhistoire	Conférence : La "crise messinienne"	18H-20H	☎ 04 92 74 09 59
PIERREVERT	Salle polyvalente	Théâtre : « Les BD Saynetes »	18H	☎ 06 98 61 27 15
PIERREVERT	Salle polyvalente	Théâtre : « C'était comment déjà »	20H30	☎ 06 98 61 27 15
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	La Chica x El Duende Orchestra	20H30-22H15	☎ 04 92 64 27 34
DIGNE-LES-BAINS	Ctre Culturel René Char	Stand-up : Réda Seddiki	20H30	☎ 04 92 30 87 10
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Bistrot du Casino Soirée karaoké	Dès 19H	☎ 04 92 78 14 52
DIVERS VILLAGE	...	Festival du conte « Glotte-Trotteurs » >17/11	...	☎ 07 68 57 56 11

SAMEDI 16 NOVEMBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	5 av. Général de Gaulle	Salon du bien-être et de la voyance >17/11/2024	10H-18H	☎ 07 44 80 26 27
MANOSQUE	MJC	Repair Café Manosque	14H-17H	☎ ...
PIERREVERT	Eglise	Concert du Téléthon	18H-20H	☎ 06 19 14 54 52
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Ateliers jeux numériques	10H	☎ 04 92 70 48 20
MANOSQUE	Librairie du Forum	Club Manga	15H-16H30	☎ 04 92 74 10 54
LA BRILLANNE	Médiathèque	Contes et légendes de la grande bleu	10H-11H	☎ 07 68 57 56 11
MANOSQUE	Cabinet Anseble	Matinée PO : auto entr., creat. entreprise, repreneur	9H-11H	☎ 04 92 70 95 00



Vidange de fosse septique • Débouchage • Curage
Passage de caméra dans les canalisations
Diagnostic de fosse septique et drains

Le service en + de MC Assainissement 04

• Nettoyage de façades
Maisons individuelles et bâtiments professionnels

☎ 06 66 22 32 77 | Urgences Week-end et Jours fériés
mcassainissement@gmail.com - 1072 Route de Forcalquier 04700 La Brillanne



AGENDA

25ÈME ÉDITION
VERDON
des collines

LUNDI 11 NOVEMBRE 2024
GRÉOUX-LES-BAINS



SAMEDI 16 NOVEMBRE (suite)

GRÉOUX-LES-BAINS	...	Festival des soupes « Le grand Bouillon » > 17/11	Dès 8h30	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre village	Braderie des commerçants	10H - 19H	☎ ...
PIERREVERT	Salle polyvalente	Théâ. : «Un jour je serai papillon» - Enfant jusqu'à 2 ans	9H	☎ 06 98 61 27 15
PIERREVERT	Salle polyvalente	Théâ. : «L'île aux carottes» - Enfant jusqu'à 8 ans	9H	☎ 06 98 61 27 15
PIERREVERT	Salle polyvalente	Stage de théâtre gestuel - Sur inscription	10H	☎ 06 98 61 27 15
PIERREVERT	Salle polyvalente	Théâtre : «Les 7 jours de Simon Labrosse»	14H30	☎ 06 98 61 27 15
PIERREVERT	Salle polyvalente	Théâtre : «Nos femmes»	17H00	☎ 06 98 61 27 15
PIERREVERT	Salle polyvalente	Théâtre : «Pierre après pierre»	20H30	☎ 06 98 61 27 15
MANOSQUE	La Capsule	Concert : Tété «Antichambre Tour»	21H	☎ 04 92 72 19 70
VOLX	GiantFit	Le Sonero de Santiago. Cours de son cubain gratuit	20H30	☎ 06 86 92 21 51
DIVERS VILLAGE	...	Festival du conte «Glotte-Trotteurs» >17/11	...	☎ 07 68 57 56 11

CONCOURS CONCOURS



SPECIAL NOËL SPECIAL NOËL

thermomix
SCHMIDT x **VORWERK**

273 Avenue du 1er mai - 04100 Manosque

Toute l'année, nous avons le plaisir
de vous convier à nos
**ATELIERS CULINAIRES
THERMOMIX**

Le prochain se déroule à Manosque

SAMEDI 23 NOVEMBRE 2024

sur le thème de **NOËL**

GRATUIT sur INSCRIPTION directement au magasin, sans obligation d'achats



Pour tous nos nouveaux clients
GAGNEZ LE TM6 THERMOMIX
TIRAGE AU SORT LE 18/12/24



DIMANCHE 17 NOVEMBRE

MONTFURON	Place de la Mairie	Marché d'Avant Noël	Journée	☎ 06 77 19 61 08
CORBIERES	Salle multi-activités	Bourse aux jouets - AAPEC	Journée	☎ 06 73 54 41 87
GRÉOUX-LES-BAINS	Divers lieux	Le grand Bouillon 2ème édition	10H30-13H30	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Parc de la Rochette	10 ème trail des collines de Giono	7H30-13H	☎ 06 25 16 36 61
MANE	Salle Polyvalente	Après-midi / Soirée jeux	14H	☎ 04 92 75 00 13
VOLX	Salle des fêtes	Festival les Glotte-Trotteurs : "Lâcher de conteurs"	17H-19H	☎ 07 68 57 56 11
FORCALQUIER	Espace Culturel	Hommage à Anne Sylvestre	17H - 18H30	☎ 06 85 14 78 92
MOUSTIERS	Rue Ste-Anne	Jack Simard en concert au Mouton Noir	19H30	☎ 06 78 66 52 42
MOUSTIERS	Domaine de Valx	Transformer les fruits en confiseries - Gratuit	10H-16H	☎ 04 92 74 68 00
GRÉOUX-LES-BAINS	...	Festival des soupes « Le grand Bouillon » >	Dès 9H	☎ ...
PIERREVERT	Salle polyvalente	Théâtre : «La souricière»	14H30	☎ 06 98 61 27 15
PIERREVERT	Salle polyvalente	Théâtre : «Femmes»	17H	☎ 06 98 61 27 15
PIERREVERT	Salle polyvalente	Théâtre : «Le lieu du carnage»	18H30	☎ 06 98 61 27 15
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Super Loto du Lions Club	Dès 13H	☎ ...
DIVERS VILLAGE	...	Festival du conte «Glotte-Trotteurs» >17/11	...	☎ 07 68 57 56 11
VILLENEUVE	...	Vide poussette association parents élèves	Journée	☎ 06 61 25 97 21

MARDI 19 NOVEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
NIOZELLES	Salle communale	Qigong > tous les mardis	...	☎ 06 56 81 53 16
FORCALQUIER	Librairie la Carline	Club de lectures ados #3	18H-19H30	☎ 04 92 75 01 25
MANOSQUE	Médiathèque	Littérature Italienne, Club des lecteurs	18H - 19H30	☎ 04 92 74 10 54
DIGNE-LES-BAINS	Ctre Culturel René Char	Rencontre cinéma > 26/11/2024	...	☎ 04 92 32 01 74
DIGNE LES BAINS	IUT	Collecte de sang sur réservation	8H30-13H	☎ 04 91 18 87 90

Lions Club MANOSQUE

SUPER LOTO

SALLE OSCO MANOSCO
L'intégralité des bénéfices est reversée pour des œuvres

17 NOV 2024
OUVERTURE À 13H
DÉBUT LOTO : 14H30

PLACES LIMITÉES !

Quines !
Super Quines !
Cartons Pleins !

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

24 Quines (4 tours)

TV grand écran

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

1 Week-end à Rome* pour 2 personnes

Caddies de courses

1 iPhone 14

SPECTACLE DE DANSE OFFERT À L'EXTRACTE

AGENDA

25ÈME ÉDITION
VERDON
des collines

LUNDI 11 NOVEMBRE 2024
GRÉOUX-LES-BAINS



MERCREDI 20 NOVEMBRE

ST ETIENNE LES O	Mediatheque	« Comment découvrir un dinosaure ? »	18H-19H30	☎ ...
MANOSQUE	Médiathèque	Histoires sous les toits	16H-17H	☎ 04 92 74 10 54
DIGNE-LES-BAINS	Ctre Culturel René Char	Atelier Famille : Crée ton fanzine	14H-16H	☎ 04 92 30 87 17
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Ateliers jeux numériques	14H	☎ 04 92 70 48 20
ORAISON	Médiathèque	Journée internationale des droits de l'enfant	9H-12H	☎ 04 92 78 70 82

JEUDI 21 NOVEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Bistrot du Casino : «menu beaujolais»	Dès 19H	☎ 04 92 78 14 52
MANOSQUE	Petite Salle J. Le Bleu	Concert : « Keyife »	19H	☎ 04 92 72 19 70

La magie
du village de Noël...

OUVERT
LE
DIMANCHE

Émerveillez-vous devant les ambiances magiques des chalets du village de Noël...

Robin Jardins botanic® à MANOSQUE

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

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

Le samedi en continu de 9h à 19h

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

Robin Jardins botanic® à SISTERON

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

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

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



botanic®

JARDINERIE ANIMALERIE DECO ALIMENTATION BIO



VENDREDI 22 NOVEMBRE

QUINSON	Musée de Préhistoire	Le Mois du Doc	18H	☎ 04 92 74 09 59
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Plénitude étoilé	19H-20H	☎ 04 92 76 69 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Ecociné Verdon	Projection "La vie de Lise"	18H-19H45	☎ 04 92 79 82 18
MANOSQUE	Centre Giono	Workshop - atelier sur la BD	14H30-16H	☎ 04 92 70 54 54
AIGLUN	Espace Raymond Moutet	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90

SAMEDI 23 NOVEMBRE

VOLX	Espace Simone Veil	Tournoi de Tarot	13H30-19H	☎ 06 14 74 24 11
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Ateliers jeux numériques	10H	☎ 04 92 70 48 20
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Concert The Sons Of Floyd	18H-19H	☎ 04 92 76 69 69
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Conférence "L'intelligence et la main"	15H-16H30	☎ 06 77 89 96 29
ST-ÉTIENNE-LES-O	Médiathèque	"Et pendant ce temps Simone veille"	20H30-22H	☎ 06 10 64 67 79
ST-ÉTIENNE-LES-O	Station de Lure	THP Winter	...	☎ 06 74 71 35 23
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de l'Étoile	Spectacle : Phénomentaliste	...	☎ ...
ST MAIME	Salle polyvalente	Renc. musicale des Musiciens Amateurs de Haute Prov.	15H	☎ 06 26 02 34 70
VILLENEUVE	Salle polyvalente	Loto asso. parents élèves. Ouvert. portes à 14h	15H	☎ 06 61 25 97 21

DIMANCHE 24 NOVEMBRE

PIERREVERT	Salle polyvalente	Super loto de Noël	13H30-19H	☎ 06 16 50 19 20
MANE	Salle polyvalente	Après-midi / Soirée jeux	14H	☎ 04 92 75 00 13
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Concert The Sons Of Floyd	...	☎ 04 92 76 69 69
VALENSOLE	Avenue de Provence	Grande gratuiterie de Noël de la Voï	10H-15H	☎ 06 03 89 31 96
ST MAIME	Salle polyvalente	Renc. musicale des Musiciens Amateurs de Haute Prov.	15H	☎ 06 26 02 34 70
SAINTE-TULLE	...	Marché d'avant Noël	Journée	☎ ...
SAINTE-TULLE	...	Feu d'artifice	18H	☎ ...
FORCALQUIER	Esp. Bonne Fontaine	Concert de Ste Cécile	16H- 17H30	☎ 07 81 36 48 08

LES SOIRÉES DE
L'ÉTOILE
2024

GRÉOUX-LES-BAINS
CENTRE DE CONGRÈS

SAMEDI 23
NOVEMBRE
À 21H

PHÉNOMENTALISTE

ANTONIO LE MENTALISTE

Mentalisme & Magie



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

Plein tarif : 19€, Tarif réduit* : 14€, Gratuit pour les moins de 12 ans
*demandeurs d'emploi, moins de 25 ans, groupes à partir de 10 personnes et comités d'entreprises

ICI
et nulle part ailleurs !

AGENDA

25ÈME ÉDITION
VERDON
des collines

LUNDI 11 NOVEMBRE 2024
GRÉOUX-LES-BAINS



LUNDI 25 NOVEMBRE

PIERREVERT	Restaurant du Golf	Repas de Gala : Disciples Escoffier	19H	☎ 06 07 19 74 22
-------------------	--------------------	-------------------------------------	-----	------------------

MARDI 26 NOVEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
NIOZELLES	Salle communale	Qigong > tous les mardis	...	☎ 06 56 81 53 16
DIGNE LES BAINS	Médiathèque	Atelier de lecture à voix haute	17H-19H	☎ 04 92 31 28 49
FORCALQUIER	Jardin de jeux	Bibliothèque itinérante, écologique et solidaire !	16H30-18H	☎ 06 76 52 64 20

MERCREDI 27 NOVEMBRE

MANOSQUE	Médiathèque	Histoires sous les toits	16H-17H	☎ 04 92 74 10 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Ateliers jeux numériques	14H	☎ 04 92 70 48 20

ENTREPRENEURS/SALARIÉS/PARTICULIERS

15 novembre - SISTERON
EXERCER LA FONCTION DE TUTEUR /
MAÎTRE D'APPRENTISSAGE *
Intervenante : Magali Daubier

21 & 28 novembre // SISTERON
MANAGER EFFICACEMENT
SON ÉQUIPE *
Intervenante : Fanny Godard

FORMEZ-VOUS ET RELEVEZ LES DÉFIS DE DEMAIN !

29 novembre - SISTERON
DÉCOUVRIR L'IA :
CRÉER DES CONTENUS TEXTE ET IMAGE *
Intervenant : Rémy Bigot

3 & 10 décembre - MANOSQUE
DÉVELOPPER LA CONFIANCE,
L'ESTIME ET L'AFFIRMATION DE SOI
Intervenante : Fanny Godard

Inscriptions



* En partenariat avec



adfformation.fr

04100 MANOSQUE
Tél. 04 92 72 82 82
mail : accueil@adfformation.fr





JEUDI 28 NOVEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	BB lecteurs	9H30	☎ 04 92 70 48 20
PIERREVERT	Salle Polyvalente	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90

VENDREDI 29 NOVEMBRE

ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Plénitude étoilé	19H-20H	☎ 04 92 76 69 69
DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	Soirée Jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
MANOSQUE	SDIS	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Bistrot du Casino Soirée karaoké	Dès 19H	☎ 04 92 78 14 52
PUIMOISSON	Village	Marche aux lumières : Téléthon	...	☎ 04 92 74 54 01
PUIMOISSON	Salle polyvalente	Soirée karaoké : Téléthon	Soirée	☎ 04 92 74 54 01

OBJECTIFS 2026, ÉTAPE N°2

MON HOME' *et moi* FAIT SA RÉVOLUTION !

LIQUIDATION TOTALE*
avant restructuration

Chaque semaine des produits mis en avant !

- Début novembre : Coussins, luminaires, plaids...
- Mi-novembre : Vêtements, draps, couvre-lits...
- Fin novembre : Canapés, vêtements, déco...
- Décembre : Rideaux, tableaux, vaisselles...

PLUSIEURS VISITES SERONT NÉCESSAIRES !!!



MHM Le ShowRoom
Ex interior's

18 Avenue Jean Giono - 04100 Manosque
Tél. 04 92 87 66 68



Mon Hom' & Moi | mhm_manosque

Liquidation 9h30 - 18h30 - du mardi au samedi - restructuration

AGENDA

25ÈME ÉDITION
VERDON
des collines

LUNDI 19 NOVEMBRE 2024
GRÉOUX-LES-BAINS



SAMEDI 30 NOVEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Atelier créatif "Noël en papier"	14H	☎ 04 92 70 48 20
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Ateliers jeux numériques	10H	☎ 04 92 70 48 20
LES MÉES	Place de la Rép	Brocante Vide Greniers	6H-18H	☎ 06 72 54 97 57
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Concert The Sons Of Floyd	...	☎ 04 92 76 69 69
L'ESCALE	Centre du village	Marché de Noël	10H-17H	☎ 06 44 72 04 10
DIGNE-LES-BAINS	Compl Aquatique	Stage de Danse Tzigane	15H-16H30	☎ 04 92 31 51 80
RIEZ	Salle Magliano Alfiéri	Théâtre : Sarah Bernhart la divine	18H	☎ 06 12 97 50 89
PUIMOISSON	Salle polyvalente	Journée jeux : Téléthon	Dès 9H30	☎ 04 92 74 54 01
PUIMOISSON	City Stade	Rencontres sportives de 8 à 99 ans : téléthon	10H-12H	☎ 04 92 74 54 01
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Salon Arts et Gourmandises	10H - 19H	☎ 04 88 74 51 38
MANOSQUE	Théâtre Jean Le Bleu	Spectacle de l'ADIS	20H30	☎ ...

PROGRAMME IMMOBILIER

À deux pas du centre ville de Manosque

24 appartements
du T2 au T4 avec terrasses

avec ascenseurs, panneaux solaires,
pompes à chaleur, parkings fermés

MERIDIONALIS  **RESIDENCE MANOSQUE SUD**

FRAIS DE NOTAIRE OFFERTS
JUSQU'AU 30 NOVEMBRE 2024



Images non contractuelles

FRAIS DE NOTAIRE RÉDUITS FRAIS D'AGENCE INCLUS, PRIX PROMOTEUR GARANTIS



Renseignements
04 86 56 43 85

1, rue des Plantiers 04100 Manosque.
contact@terres-toits-immobilier.com

SOCIÉTÉ
CIVILE DE
CONSTRUCTION
VENTE
JAAT





DIMANCHE 1 DECEMBRE

VOLX	Foyer rural	Marché de Noël	Journée	☎ 06 17 16 35 03
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Concert The Sons Of Floyd	...	☎ 04 92 76 69 69
MANE	Salle Polyvalente	Après-midi / Soirée jeux	14H	☎ 04 92 75 00 13
LURS	Salle Luria	"De Fil en Hâmeçon"	17H15-19H30	☎ ...
MOUSTIERS	Village	"Décembre à Moustiers"	...	☎ 04 92 74 67 84
DIGNE-LES-BAINS	Place G de Gaulle	Fête de l'âne gris de Provence	9H-17H30	☎ 04 92 36 62 62
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Salon Arts et Gourmandises	10H - 19H	☎ 04 88 74 51 38



LAURENT RAMBICUR FAÇADES

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

E.L Rambicur Façades



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.



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

UN DÉBUT D'AUTOMNE PROMETTEUR POUR L'EPM ATHLÉTISME DE MANOSQUE



MANOSQUE

VOLX EN COURSE

Le 22 septembre 2024, **Volx en Course a célébré ses 20 ans !** Deux décennies que cet événement est devenu incontournable pour les amateurs de trail et de course nature dans notre département.

Bien évidemment, les athlètes de l'EPM Athlétisme ne pouvaient pas manquer cet événement ! Les groupes hors stade, trail, demi-fond, marche nordique, ainsi que l'école d'athlétisme ont pris le départ. Certains se sont mesurés au parcours de 20 km, offrant des vues imprenables malgré ses 1 250 m de dénivelé positif tandis que d'autres ont choisi le parcours de 10 km avec un dénivelé plus léger de 200 m, mais tout aussi riche en paysages magnifiques.

Sur le plan sportif, une chose est certaine : les Manosquins ont une fois de plus brillé par leurs performances !

VOLX EN COURS, CHALLENGE MARCHÉ NORDIQUE NATIONAL, L'EPM ATHLÉTISME CONTINUE LA SAISON AVEC DE BELLES PERFORMANCES.

Comme tous les mois, nous faisons le point sur les performances des différentes sections de l'EPM Athlétisme à Manosque. Pour ce mois de novembre, petit focus sur l'épreuve Volx en Cours et le challenge Marche nordique du 13 octobre à Aubagne.



CHALLENGE MARCHÉ NORDIQUE NATIONAL

Ce dimanche 13 octobre à Aubagne, les marcheurs de la nouvelle section «**Marche nordique compétition**» faisaient leur entrée sur le circuit MNT (challenge de marche nordique national).

L'**objectif était de terminer la course** de 12,5 km et 130 m de dénivelé en ne recevant pas plus de 3 cartons jaunes par les juges, le 4^e étant éliminatoire. Tous ont rempli le contrat, bravo!!

Voici une 1^{ère} manche qualificative pour les championnats de France obtenue, il en restera 2 à terminer sans élimination avant le mois de mars pour pouvoir participer à ces fameux championnats. L'EP Manosque termine 9^e au classement par équipe (temps cumulé des 2 meilleurs chronos féminins et des 2 meilleurs chronos masculins), pour une 1^{ère} fois, c'est vraiment super.

Florie, la coach du groupe, termine 3^e féminine et 15^e au scratch sur 210 marcheurs, partageant ainsi le podium avec Leslie la championne de France en titre.



EPM ATHLÉTISME

manosque.athletisme@gmail.com | www.manosque.athle.com

Suivez le club sur les réseaux facebook : EPM Athlétisme - Officiel

PLEINS FEUX SUR LA SECTION LOISIR DE MANOSQUE HANDBALL

Si vous avez envie de pratiquer un sport d'équipe au sein d'un club mais sans avoir la pression de la compétition, alors, c'est le moment de rejoindre le Manosque Handball et sa section loisir... Toutes les infos sont dans cet article. Allez hop, on se laisse tenter !

MANOSQUE



LA SECTION LOISIR DU CLUB

Le Manosque Handball ne se limite pas à la compétition. Au sein de l'association, une section Loisir est également proposée, permettant à chacun de pratiquer sans pression.

Le handball Loisir offre à un plus grand nombre la possibilité de découvrir et pratiquer ce sport dans un cadre convivial et détendu.

Il s'adresse à :

- Anciens joueurs et anciennes joueuses, qui souhaitent continuer à jouer leur sport favori sans les contraintes liées à la compétition.
- Personnes désirant pratiquer et découvrir une activité physique et sportive tout en s'amusant.

Le handball Loisir permet également aux débutants de s'initier au handball, offrant ainsi une belle expérience de sport collectif.

DU SPORT, DE LA CONVIVIALITÉ, DU PLAISIR... EN JOUANT AU HANDBALL !

C'est une manière ludique de pratiquer un sport collectif, sans les exigences de la compétition. Le handball Loisir allie sport et convivialité, et s'adresse à tous ceux qui ont envie de jouer sans faire partie d'une équipe inscrite en championnat.

L'esprit de la section Loisir repose sur le plaisir de pratiquer, de se dépenser physiquement tout en restant attentif aux autres. C'est également un espace d'échange où les anciens joueurs partagent leur expérience pour aider les nouveaux à progresser. Tout cela, dans une ambiance chaleureuse, pour que chacun trouve du plaisir à jouer !



En loisirs, on s'amuse bien, et il reste de beaux gestes de handball



L'Equipe Loisirs 2024-2025, pour toutes et tous

SECTION LOISIR DU MANOSQUE HANDBALL : UNE MANIÈRE LUDIQUE ET CONVIVIALE DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE !

En résumé, voici les quelques points clefs qui pourraient certainement vous donner envie de vous lancer dans l'aventure sportive et humaine :

- Le handball Loisir est une pratique proche du handball traditionnel, mais sans la compétition.
- Le plaisir et la convivialité sont au cœur de cette pratique.
- C'est une activité mixte, ouverte à tous dans un cadre détendu.
- Accessible à partir de 16 ans.

De nombreux clubs de la région possèdent également une section Loisir, permettant d'organiser des matchs amicaux tout au long de l'année, suivis de moments de convivialité. Le respect de l'adversaire est une valeur forte du handball Loisir, même si l'objectif reste de gagner lors des rencontres amicales !

ON VOUS ATTEND !

Au club, Francis est le responsable de la section Loisir. N'hésitez pas à le contacter, il se fera un plaisir de vous accueillir et de vous intégrer dans un groupe d'une vingtaine de passionnés dont le seul objectif est de s'amuser autour du ballon.

Rejoindre la section Loisir, c'est la garantie de passer de bons moments conviviaux tout en travaillant votre condition physique.

Tous les jeudis soirs, de 20h à 22h, venez partager au Gymnase des Iscles un moment de sport sans contraintes, avec pour seul objectif : le plaisir de jouer de façon ludique.

Ne tardez plus, enfiler votre tenue de sport et rejoignez-les !



MANOSQUE HANDBALL

www.manosquehandball.fr/

6304002@ffhandball.net

Tél. 06 35 02 68 39

Facebook : Manosque Handball

Instagram : @manosquehandball



LA RECETTE SUCRÉE

SABLÉS AU DÉLICE GOURMAND D'AGRUMES, MIEL ET CANNELLE



PRÉPARATION

Préparation de la pâte

- Dans un grand bol, mélangez la farine, le sucre glace, la cannelle et le sel.
- Ajoutez le beurre froid coupé en petits morceaux et utilisez vos doigts pour frotter le beurre dans le mélange sec jusqu'à obtenir une texture sableuse.
- Ajoutez l'œuf et l'extrait de vanille (si utilisé) et mélangez jusqu'à ce que la pâte commence à se former. Si nécessaire, ajoutez une cuillère à soupe d'eau froide pour aider à lier la pâte.
- Formez une boule avec la pâte, aplatissez-la légèrement en un disque, enveloppez-la dans du film plastique et laissez-la reposer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

Préparation des sablés

- Préchauffez votre four à 180°C (350°F) et tapissez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
- Sur une surface légèrement farinée, abaissez la pâte à une épaisseur d'environ 5 mm.
- Utilisez un emporte-pièce pour découper des formes dans la pâte. Pour la moitié des sablés, utilisez un emporte-pièce plus petit pour découper un trou au centre (ces sablés seront les dessus).
- Placez les sablés sur la plaque à pâtisserie préparée en laissant un peu d'espace entre chacun.

Cuisson

- Faites cuire les sablés dans le four préchauffé pendant 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés sur les bords.
- Retirez-les du four et laissez-les refroidir complètement sur une grille.

Assemblage des sablés

- Une fois les sablés refroidis, étalez une petite cuillère à café de Délice Gourmand agrumes, miel et cannelle sur les sablés sans trou.
- Placez délicatement un sablé avec un trou par-dessus pour former un sandwich.
- Saupoudrez légèrement de sucre glace pour la décoration, si désiré.

Ces sablés au Délice Gourmand d'agrumes, miel et cannelle sont parfaits pour accompagner une tasse de thé ou de café. Bon appétit !



INGRÉDIENTS

Pour les sablés

- 250g de farine
- 125g de beurre froid, coupé en petits morceaux
- 100g de sucre glace
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- Une pincée de sel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille (optionnel)

Pour la garniture

- Délice Gourmand d'agrumes, miel et cannelle



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



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 !

VELOUTÉ DE POTIMARRON, CHÂTAIGNES GRILLÉES ET CHIPS DE COPPA

4 personnes

50 minutes



LES INGRÉDIENTS

*Produits Couleurs Paysannes

- *1 potimarron
20 cl d'eau
*10 cl de lait
- *10 cl de crème entière
- *1 bocal de châtaignes cuites
*8 tranches de bacon
Noix de muscade
*Sel, poivre



LA PRÉPARATION

Brossez et coupez le potimarron en morceaux grossiers et retirez les graines.
Plongez les dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes.

Égouttez les morceaux.

Faites bouillir 20 cl d'eau, plongez de nouveaux les morceaux de potimarron et faites cuire 10 minutes supplémentaires.

Mixez avec le jus de cuisson. Ajoutez le lait, la crème, la noix de muscade râpée et une partie des châtaignes cuites.
Salez et poivrez (ajoutez du lait pour obtenir la consistance souhaitée).
Maintenez au chaud.

Étalez les tranches de bacon sur une plaque, faites griller au four en position grill à 200° pendant 4-5 minutes.
Laissez refroidir afin que les chips durcissent.

Concassez les châtaignes pour en faire des morceaux grossiers.
Versez le velouté dans un bol, y ajouter quelques morceaux de châtaignes et deux chips de coppa.
Servez bien chaud !



3 MAGASINS COULEURS PAYSANNES
près de chez vous

Route de Valensole - Les 4 Chemins
Centre-Ville de Manosque - 5 Place du Terreau
Venelles - 35 Avenue de la Grande Bégude

HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 > 20/04

Vous vous sentirez soutenu par un grand nombre de personnes, ce qui vous donnera soudainement des ailes. Vous vous lancerez alors dans un nouveau projet, un projet gigantesque à la hauteur de vos attentes



TAUREAU
21/04 > 21/05

Vos efforts ne seront pas vains ; ils seront bientôt reconnus, et votre vie prendra un tournant surprenant, voire renversant. Vous aurez à portée de main tous les outils nécessaires pour commencer ce mois sous le signe de la chance.



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

Vous en avez assez de supporter les tensions qui surgissent chaque jour au sein de votre organisation professionnelle. Vous ressentez soudainement le besoin de vous faire oublier et de continuer votre chemin en solitaire. Une décision sage, qui s'avérera bénéfique à long terme.



CANCER
22/06 > 22/07

Votre image est primordiale, voire essentielle pour vous, mais depuis quelque temps, elle lasse ceux qui vous étaient sincèrement attachés. Les échanges ne répondent plus à leurs attentes, et vous risquez de vous retrouver encore plus isolé(e) qu'aujourd'hui.



LION
23/07 > 23/08

Plutôt que d'affirmer en vociférant, il serait préférable de faire valoir vos opinions et vos projets, tout ce qui vous permettrait enfin de vous épanouir. Vous brillez, mais vous êtes-vous posé la bonne question : comment les autres vous perçoivent-ils ?



VIERGE
24/08 > 22/09

Le trop est souvent l'ennemi du bien, et là, le vide commence à se profiler, ce qui pourrait avoir des conséquences à long terme. Il est donc temps de réagir et d'aller droit à l'essentiel. Vous vous en félicitez plus tard, en remerciant le ciel de vous avoir envoyé ce simple signe.



BALANCE
23/09 > 23/10

Votre vie ne vous satisfait plus vraiment, et pourtant, si vous preniez le temps de regarder autour de vous, vous comprendriez que vous êtes privilégié. Il suffit de voir et de comprendre. Un événement pourrait bientôt vous ouvrir les yeux.



SCORPION
24/10 > 22/11

La paperasse vous ennuie et vous paralyse souvent, mais il est grand temps d'agir avec clarté et concision. À terme, cette démarche vous apportera une véritable bouffée d'oxygène et vous permettra de retrouver la paix intérieure



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

Les finances seront votre problème. Croire au miracle ? Essayez le 3615 code Lourdes. Sinon, soyez plus rigoureux et analysez votre situation, cela vous évitera le pire, surtout avec la fin de l'année qui approche à grands pas.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

Cool, voilà votre mot d'ordre. Les astres vous bousculent et vous désorganisent, mais ce bouleversement semble nécessaire pour votre évolution et votre sérénité, afin de préparer au mieux votre avenir.



VERSEAU
21/01 > 18/02

Sport à gogo et remise en forme : les fêtes de fin d'année approchent et, en vous regardant dans le miroir, vous avez l'impression de ressembler à un loukoum. Cela vous perturbe, et malgré vos efforts vestimentaires, le changement est visible. Un coach s'avère donc plus que nécessaire...



POISSONS
19/02 > 20/03

Ne vous reposez pas sur vos acquis ni sur vos connaissances, car cela pourrait vous jouer des tours. Efforcez-vous de comprendre les autres, ceux qui vous entourent, car ils peuvent vous aider à aller de l'avant.

GRÉOUX-LES-BAINS

LE GRAND BOUILLON

FESTIVAL DES SOUPES

Samedi 16
et dimanche 17
novembre 2024

FILM
DÉGUSTATIONS
RANDONNÉE GOURMANDE
ANIMATIONS
MUSICALES

ICI
et nulle part ailleurs

Découvrez
le programme
détaillé en scannant
le QR Code

