

irresistible

ALPES DE HAUTE PROVENCE

#189 • Février 2025
www.mouv-in.com



GRATUIT

Alpes de Haute-Provence

AGENDA DES SORTIES
COMMERCES
CAHIER SPORT

NOUVEAU

GIANT-FIT



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

A partir de 19,99€ / mois !

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

WWW.GIANT-FIT.FR

GIANT-FIT



Votre salle de sport à Volx



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



Plateau Musculation

Coaching Sportif
Sport Santé



Cours collectifs

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



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



WWW.GIANT-FIT.FR

19/ANS

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

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

DIRECTRICE DE PUBLICATION
& RÉDACTRICE EN CHEF

SOPHIE GUIOU

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

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

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com



irresistible

ALPES DE HAUTE PROVENCE



édito #189 • Février 2025

Après une petite pause hivernale, le magazine repart pour une nouvelle année, et cette année, il souffle ses 19 bougies ! Voilà 19 ans que, chaque mois, vous l'attendez avec impatience pour découvrir l'actualité de nos commerces de proximité, des associations et des événements à ne pas manquer. Pour ce premier numéro de l'année, vous trouverez en fin de magazine le traditionnel cahier sport, avec quelques bons conseils pour une pratique optimale.

À l'aube du printemps, nous ressentons souvent une envie de renouveau. Si vous envisagez de réaliser des aménagements dans votre habitat, notez que le Salon de l'Habitat et de l'Immobilier se tiendra à la salle Osco Manosco le samedi 1^{er} et le dimanche 2 mars. Au programme : de nombreux exposants, des ateliers et des conférences. Si vous souhaitez apporter des changements à votre chambre à coucher, rendez-vous chez Mon Home & Moi (anciennement Interior's) à Manosque.

Vous y découvrirez la collection Valentin & Valentine, ainsi que de nombreuses idées de décoration pour toute la maison. Du côté des cuisines, votre enseigne Schmidt Manosque vous propose une offre exceptionnelle, à découvrir dans les pages du magazine. N'attendez plus !

Dans ce numéro de février, vous remarquerez également un petit changement dans l'agenda. Rassurez-vous, les événements par jour sont toujours présents. Cependant, grâce à une suggestion pertinente de Sébastien (il se reconnaîtra !), nous avons ajouté une colonne indiquant le type d'événement pour plus de clarté. Nous espérons que cela apportera un petit plus à votre lecture.

En attendant de vous retrouver début mars, je vous souhaite une bonne lecture !

Sophie Guiou

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

ROSSINI

Maison de Ventes aux Enchères

JOURNÉES D'ESTIMATIONS GRATUITES

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

MANOSQUE

MERCREDI 19 FÉVRIER

09:00 - 14:00 - Au Campanile Hôtel, rue du Temple

14:00 - 18:00 - Rdv à domicile sur demande dans
toutes les Alpes de haute-Provence (04)

MERCREDI 26 MARS

09:00 - 14:00 - Au Campanile Hôtel, rue du Temple

14:00 - 18:00 - Rdv à domicile sur demande dans
toutes les Alpes de haute-Provence (04)

SUR RENDEZ-VOUS

Maitre Romain Verlomme-Fried

06 69 03 09 24

rossini.sud@rossini.fr



Envie de vous faire une toile ? Retrouvez les sorties cinéma prévues pour ces mois de **Février 2025**



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

SORTIE LE 5 FÉVRIER

GOD SAVE THE TUCHE

Jean-Paul Rouve, Isabelle Nanty, Claire Nadeau

Les Tuche mènent à nouveau une vie paisible à Bouzolles. Mais lorsque le petit-fils de Jeff et Cathy est sélectionné pour un stage de football à Londres, c'est l'occasion rêvée pour toute la famille d'aller découvrir l'Angleterre et de rencontrer la famille royale. Entre chocs culturels et maladresses, les Tuche se retrouvent plongés au cœur de la royauté anglaise, qui n'est pas prête d'oublier leur séjour !



PADDINGTON AU PÉROU

Guillaume Gallienne, Ben Whishaw, Hugh Bonneville

Alors que Paddington rend visite à sa tante Lucy bien-aimée, qui réside désormais à la Maison des ours retraités au Pérou, la famille Brown et notre ours préféré plongent dans un voyage inattendu et plein de mystères, à travers la forêt amazonienne et jusqu'aux sommets des montagnes du Machu Picchu.



SORTIE LE 12 FÉVRIER

THE BRUTALIST

Adrien Brody, Felicity Jones, Guy Pearce

L'histoire, sur près de trente ans, d'un architecte juif né en Hongrie, László Toth. Revenu d'un camp de concentration, il émigre avec sa femme, Erzsébet, après la fin de la Seconde Guerre mondiale aux Etats-Unis pour connaître son « rêve américain ».



BRIDGET JONES : FOLLE DE LUI

Renée Zellweger, Chiwetel Ejiofor, Leo Woodall

Bridget Jones a cinquante-deux ans et deux enfants. Après le décès de Mark Darcy, avec qui elle a vécu dix ans de bonheur, elle est à nouveau en quête de l'homme idéal. Mais ce n'est pas si facile de se remettre sur le marché du célibat. Les mésaventures de Bridget n'ont rien perdu de leur piquant !



SORTIE LE 19 FÉVRIER

MERCATO

Jamel Debbouze, Monia Chokri, Hakim Jemili

Mercato nous plonge dans les coulisses du football d'aujourd'hui, industrie planétaire où les intérêts se chiffrent en milliards. Driss, agent de joueurs, a sept jours pour sauver sa peau avant la fin du mercato...



AVEC OU SANS ENFANTS ?

Rayane Bensetti, Nadia Roz, Joséphine Draï

Quand Pio et Anaïs annoncent leur mariage à leurs amis, c'est clair : ce sera SANS enfants. Trois jours de fête et de Prosecco en perspective ! Mais quand leur bande de potes débarque AVEC les enfants, pensant pouvoir les cacher aux mariés, les catastrophes vont (très) vite arriver...



SORTIE LE 26 FÉVRIER



A REAL PAIN

Jesse Eisenberg, Kieran Culkin, Will Sharpe

Deux cousins aux caractères diamétralement opposés - David et Benji - se retrouvent à l'occasion d'un voyage en Pologne afin d'honorer la mémoire de leur grand-mère bien-aimée. Leur odysée va prendre une tournure inattendue lorsque les vieilles tensions de ce duo improbable vont refaire surface avec, en toile de fond, l'histoire de leur famille...



À BICYCLETTE !

Mathias Mlekuz, Philippe Rebbot, Josef Mlekuz

De l'Atlantique à la mer Noire, Mathias embarque son meilleur ami Philippe dans un road trip à bicyclette. Ensemble ils vont refaire le voyage que Youri, son fils, avait entrepris avant de disparaître tragiquement. Une épopée qu'ils traverseront avec tendresse, humour et émotion.

ET AUSSI...



OBJECTIFS 2026, ÉTAPE N°4

AVANT-PREMIÈRE

collection
Valentin & Valentine



Présent au Salon de l'Habitat
1^{er} et 2 mars 2025
à Manosque



**4 spécialistes de la chambre à coucher
en exclusivité à Manosque**

Sylvie Thiriez
Linge de maison pour la tribu



Vent du Sud

dorelan

MHM Le ShowRoom Ex interior's

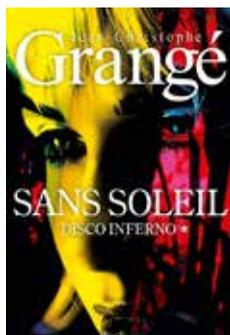
18 Avenue Jean Giono - 04100 Manosque - Tél. 04 92 87 66 68

interiors.manosque@gmail.com



Mon Hom' & Moi | mhm_manosque

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 !



SANS SOLEIL TOME 1

Grangé
Editions Albin Michel

Années 1980 : sur les dancefloors parisiens, c'est la mort qui mène la danse. Embarquez avec Jean-Christophe Grangé pour une quête hallucinée sur les traces du mal...

Mon premier est un médecin, mon deuxième un flic, mon troisième une lycéenne,

mon tout un assassin qui aime dépecer ses victimes à la machette. Vous ne voyez pas ? Commencez par danser, et nous verrons où l'enquête vous mènera. En cet été 1982, moins il y aura de soleil, plus il y aura de sang.



IN THE LIKELY EVENT

Rebecca Yarros
Editions J'ai Lu

2011. Une minute trente après le décollage, l'avion qui devait emmener Nate Phelan au centre de formation de l'armée plonge dans le fleuve Missouri. Miraculeusement, il survit - et sauve sa voisine, Izzy Astor. Dès lors, leurs chemins se croiseront sans cesse. Jusqu'à ce jour fatidique, à New York. 2021. Nate attend sur le tarmac de Kaboul. Il a pour mission

d'assurer la sécurité de conseillers américains envoyés par la sénatrice Lauren. Quand il reconnaît celle qui descend de l'avion, il en a le souffle coupé. Impossible, pas dans cet Afghanistan au bord de l'implosion... À partir de cet instant, Nate fera tout pour qu'elle rentre saine et sauve.



SURVIVANTES

Cédric Sire
Editions Michel Lafon

Le nouveau thriller événement de Cédric Sire ! Elles ont soif de justice...

Et de vengeance

« Comme les autres, Tanya a traversé l'enfer.

Comme les autres, on a fait d'elle une proie, et elle a survécu. Proie elle n'est plus.

Proie plus jamais elle ne sera. »

Farrah, Kate, Tanya et Cheryl sont des survivantes.

Rescapées de meurtriers sadiques, elles n'ont d'autre choix pour se relever que la vengeance et la traque de leurs bourreaux.

Mais si le sang appelle le sang, la vengeance aussi...

Elles cherchaient la paix, elles ont trouvé l'enfer



LE TEMPS D'APRÈS

Jean Hegland
Editions Gallmeister

Quinze ans après l'effondrement, le jeune Burl vit isolé avec ses deux mères, Eva et Nell. Pour éviter d'attirer l'attention, elles ont brûlé leur maison et se sont installées au cœur de la forêt. Non loin d'une grande souche, elles se sont construites une vie bien réglée. Pour se nourrir, Burl et ses

mères chassent et cueillent. La danse, la musique et les récits qu'ils inventent au coin du feu rythment leurs journées. Protégées par leur chère forêt, Eva et Nell refusent tout contact avec le monde d'Avant. Mais Burl, lui, brûle de curiosité pour ces humains qu'il ne connaît que par leurs histoires. Une nuit de solstice, depuis le haut d'une montagne, il aperçoit une lumière qui pourrait être un feu d'origine humaine. En dépit du danger, il se met en tête d'aller à leur rencontre. La suite du chef-d'oeuvre absolu de Jean Hegland, d'une maîtrise et d'une profondeur plus impressionnante encore. Si Nell et Eva ont marqué toute une génération, Burl sera le héros inoubliable de celle qui vient.



JEUNESSE



NE DANSE JAMAIS AVEC UN DINOSAURE

Butchart et Boutavant
Editions Nathan

Une histoire drôle et inspirante sur la possibilité d'affirmer sa personnalité !

L'histoire : Perle adore danser.

Mais quand elle danse, ça fait BADAM ! BOUM ! PLOF ! BAM !

Ça n'est pas du goût de tout le monde.

- On dirait que tu dances avec un dinosaure ! s'exclame sa professeure, Mlle Pointedepied.

- On ne danse JAMAIS avec un dino. Ils sont bien trop lourdauds, patauds, brutes et rustaubs

Et pourtant...

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 Honnorat
Digne-les-Bains Tél. 04 92 83 92 87

SPOTS OU ENCORE

A partir de 10 ans – 30 minutes – 1 à 4 joueurs

Spots est un jeu qui consiste à lancer des dés, à tenter sa chance... et à jouer avec des chiens ! Vous lancerez et relancerez les dés, en essayant de les placer sur les emplacements correspondants de vos chiens. Vous pourrez vous moquer de vos amis lorsqu'ils prendront un gros risque et qu'ils se planteront. Et ils pourront se moquer de vous en faisant la même chose. Spots est simple à apprendre, mais il a suffisamment de piquant pour que chaque tour soit riche en décisions intéressantes.



AMBIANCE

EXPERT



DEAD CELLS

A partir de 14 ans – 45 minutes – 1 à 4 joueurs

Explorez un château tentaculaire en perpétuel mouvement... à supposer que vous êtes capable d'en battre les gardiens ! Dead Cells est un jeu d'action/plate-forme rogue-lite (pas de checkpoint) intégrant des éléments de Métroidvania. Tuer, mourir, apprendre. Recommencer. Dead Cells a été nommé « Meilleur jeu d'action » aux Game Awards de 2018.

PREY ANOTHER DAY

A partir de 8 ans – 15 minutes – 2 à 5 joueurs

Dans Prey Another Day, choisissez votre proie avec sagesse sans être dévoré à votre tour pour remporter la partie. Bluff et déduction sont vos meilleurs alliés dans cette quête pour la suprématie de la forêt.



FAMILLE

STRATÉGIE



BOMB BUSTERS

A partir de 12 ans – 30 minutes – 2 à 5 joueurs

Bomb Busters est un jeu coopératif de déduction dans lequel vous incarnez une équipe de démineurs qui doivent désamorcer une bombe ! Mais attention ! Les fils de cette bombe sont répartis entre tous les joueurs et vous ne voyez que les vôtres. Pour réussir votre mission, vous allez devoir couper des fils identiques entre votre support et celui d'un coéquipier. Il va donc falloir faire preuve de déduction et d'un peu de mémoire ! Gare à l'explosion lors des 66 missions rejouables, aux règles uniques et évolutives avec 5 boîtes "surprises" !

LES RESTOS DU CŒUR FONT LEUR LOTO LE 16 FÉVRIER 2025 À MANOSQUE !

Le 16 février, participez au loto des Restos du Cœur et soutenez une cause solidaire. Une après-midi conviviale, des lots à gagner et l'occasion d'aider ceux qui en ont besoin !



MANOSQUE

LOTO SOLIDAIRE DES RESTOS DU CŒUR : SOUTENEZ LA PETITE ENFANCE ET LES FAMILLES MONOPARENTALES

Cette année, **les Restos du Cœur renforcent leur engagement envers les plus fragiles** en mettant l'accent sur l'**aide à la petite enfance et aux familles monoparentales**. Une démarche essentielle, relayée par de nombreux médias, qui témoigne de l'urgence et de l'importance de cette mission.

Pour financer ces nouvelles initiatives, **l'association départementale des Restos du Cœur organise un grand loto solidaire**, une occasion unique d'allier convivialité et générosité. Rendez-vous **le dimanche 16 février à la salle Osco Manosco**. Les portes ouvriront à 13h30 et la partie commencera à 14h30.

Au programme, pas moins de **18 quines et 10 cartons pleins avec de nombreux lots à gagner**. Une belle opportunité de passer un moment chaleureux tout en apportant votre pierre à l'édifice de la solidarité.

Ne manquez pas cette journée placée sous le signe de l'entraide. En participant à cet événement, vous contribuez directement à soutenir les actions des Restos du Cœur en faveur des enfants et des familles en difficulté. Venez nombreux !



Loto des Restos du Cœur

Dimanche 16 février 2025 - Salle Osco Manosco - 04100 Manosque

Ouverture des portes 13h30 - Début de la partie 14h30.

Buvette et crêpes en vente sur place (Pas de règlement en CB)



CLAP DE FIN POUR LA BOUTIQUE «BIZOUX POUR TOUS» À MANOSQUE...



UN AU REVOIR...

C'est fin janvier que la boutique de l'association « **Bizoux pour Tous** » située au 42 rue Grande à Manosque, a tiré le rideau. Cette fermeture marque **les prémices de nouveaux projets et un changement d'horizons pour la fondatrice, Annie...**

Durant toutes ces années, vous avez été nombreux et nombreuses à pousser la porte de la boutique pour y dénicher des bijoux, des sacs, des articles en tricot et bien d'autres merveilles fabriqués avec soin par des artisans et créateurs qui ont fait toute l'originalité de ce lieu. Annie tient à **remercier chaleureusement tous ses clients et clientes**, ainsi que **les artisans et créateurs** qui ont contribué à faire vivre l'association.



LA FIN D'UNE AVENTURE ET LE DÉBUT D'UNE NOUVELLE POUR ANNIE ET L'ASSOCIATION BIZOUX POUR TOUS»

On le dit souvent, mais malheureusement, toutes les bonnes choses ont une fin... La boutique «Bizoux pour tous» a tiré le rideau à la fin du mois de janvier. Cependant, une chose est certaine : l'aventure ne s'arrête pas là pour l'association qui s'active déjà sur de nouveaux projets...

Elle souhaite également adresser **un remerciement tout particulier au propriétaire des locaux** qui a cru en son projet et en l'association, ainsi qu'à **Evelyne, dernière bénévole à avoir rejoint l'aventure**.

Une nouvelle page s'écrit désormais pour Annie... Peut-être aurez-vous l'occasion de la croiser à nouveau dans les rues de Manosque, prête pour de nouvelles aventures.

L'association « **Bizoux pour Tous** » continue de **soutenir des causes** qui tiennent particulièrement à cœur sa fondatrice : **la Ligue contre le Cancer et l'A.S.P.A de Manosque**.

Ainsi, à la fermeture de la boutique, les fonds récoltés ont été redistribués entre ces deux associations, en signe de soutien et d'engagement.

«OSE» LE FORUM DÉDIÉ AUX FEMMES QUI ENTREPENENT LE 6 FÉVRIER À MANOSQUE

Impulsé par la CCI des Alpes de Haute-Provence en 2024 et fort du succès rencontré lors de la 1^{ère} édition, le salon «Ose», 2^e édition est programmé pour le 6 février au Complexe à Manosque..

MANOSQUE



«OSE» LE SALON

En 2024, la Chambre de Commerce et d'Industrie des Alpes de Haute-Provence a souhaité valoriser l'entrepreneuriat féminin en organisant un salon dédié exclusivement aux femmes entrepreneuses ou en devenir. Saviez-vous que **seulement 32 % des entrepreneurs sont des femmes** ? Ce salon s'adresse aux porteuses de projets et cheffes d'entreprises, avec pour objectif de les encourager à se lancer dans l'aventure entrepreneuriale, à persévérer, à se développer, à faciliter leur mise en réseau et, bien entendu, à mettre en lumière leurs réussites.

Cette édition sera parrainée par deux femmes entrepreneuses. Avec le soutien de : l'Etat, la Région Sud, BPI France et la SGSMC.

2^E ÉDITION LE 6 FÉVRIER

C'est au **Complexe à Manosque le jeudi 6 février dès 14h** que le coup d'envoi de cette 2^e édition sera lancé. C'est un **programme 100% féminin** qui est proposé au cours de l'après-midi pour vous aider à donner un coup de boost à votre projet, trouver des financements, obtenir les conseils pour développer votre entreprise. **Tout au long de la journée de nombreux experts de différents domaines seront présents autour de moments clés.**

Programme de l'après-midi

14h : Ouverture du salon.

14h30 - 15h15 :

Atelier : **Le marketing digital pour se faire connaître.**

Cet atelier, animé par Aurélia Sanchez, commencera par une introduction au marketing digital. Vous découvrirez ensuite comment utiliser des outils tels que Canva ou LinkedIn pour produire du contenu efficace. Enfin, des conseils pratiques vous seront donnés pour optimiser vos publications.

15h30 - 16h15 :

Entrez dans la posture entrepreneuriale.

Agnès Chalnot et Aurore Ailhaud vous expliqueront comment définir votre projet en trois mots. Elles aborderont également la communication verbale et non verbale avant de vous inviter à mettre en pratique les conseils partagés lors de cet atelier interactif.

16h30 - 17h15 :

Speed Meeting : élargissez votre réseau.

Profitez de 45 minutes d'échanges pour rencontrer des experts et d'autres entrepreneuses. Ce moment sera animé par des structures comme la Plateforme Initiative, Cosens et Mosaïque.

17h30 :

Elles ont osé !

La journée se terminera par la remise des trophées aux lauréates de cette 2^e édition.

QUELQUES CHIFFRES...

Lors de la première édition en 2024, pas moins de 140 personnes étaient présentes, parmi lesquelles 47 entrepreneuses et 56 porteuses de projets. 16 partenaires ont répondu à l'appel de la CCI Alpes de Haute-Provence pour faire de ce moment dédié à l'entrepreneuriat 100 % féminin une véritable réussite. Quatre lauréates avaient été récompensées à l'issue du concours « Jeune entreprise » :

- **Ophélie Robert** pour Provence Décapage (catégorie RSE)
- **Caroline Baly** pour AïAKO (catégorie Innovation)
- **Annabel Oncina** pour La Fournaise (catégorie Emploi)
- **Virginie Pesce** pour Le Four à Bois (catégorie Coup de cœur)



Entrepreneuses établies ou porteuses de projets, c'est votre moment, OSEZ !

Venez vous faire connaître et participez à cette après-midi placée sous le signe de l'entrepreneuriat au féminin.



OSE !

Jeudi 6 février 2025 - 14h

Le Complexe Manosque

a.charot@digne.cci.fr - Tél. 04 92 30 80 80



**FLASHEZ
LE QR CODE
POUR PARTICIPER**

UN SALON POUR VOTRE MAISON !

Les 1^{er} et 2 mars prochains, DLVAgglo organise le 1^{er} Salon de l'Habitat et de l'Immobilier des Alpes-de-Haute-Provence, à la salle Osco-Manosco à Manosque. L'entrée est libre et gratuite.



MANOSQUE

SALON DE L'HABITAT & DE L'IMMOBILIER
1^{RE} ÉDITION

LES 1^{ER} & 2 MARS 2025
DE 10H À 18H
OSCO MANOSCO À MANOSQUE

ACHETER RÉNOVER
CONSTRUIRE AMÉNAGER
ÉQUIPER DÉCORER
JARDINER FINANCEMENT & CONSEIL

PLUS D'INFOS SUR
DLVA.fr
Manosque 04 92 70 35 64
OU ECONOMIE@DLVA.FR

Ce salon, c'est 2 jours, pour concrétiser tous vos projets. En effet, vous pourrez rencontrer une cinquantaine de professionnels locaux de la construction, de la rénovation, de l'équipement, de la décoration et du jardin. Vous pourrez également échanger avec des spécialistes de l'aménagement intérieur et de la décoration.

UN SALON QUI RÉPOND À TOUS VOS PROJETS

Le salon est organisé autour de 3 pôles :

- **Ma maison** dédié à l'acquisition immobilière et la rénovation,
- **Mon jardin** dédié à l'aménagement extérieur,
- **Ma déco** dédié aux aménagements d'intérieur et au confort.

Que vous souhaitiez en savoir plus sur le parcours de l'acquéreur, **rénover votre logement**, **aménager vos espaces extérieurs** ou encore **décorer ou réaménager** votre intérieur, vous trouverez forcément votre bonheur **les samedi 1^{er} et dimanche 2 mars prochains !**

Au-delà de la **cinquantaine d'exposants**, DLVAgglo vous propose des **ateliers collectifs et individuels** ainsi que des **conférences**.

Les enfants pourront aussi profiter de la présence d'une **mini ferme**, de **tours en poney** et d'un **atelier petit menuisier**. Pour les gourmands, un point restauration sera à votre disposition tout au long du week-end.



PRÈS DE 50 EXPOSANTS, MAIS PAS SEULEMENT !

● Ateliers individuels :

▶ **Conseil déco/aménagement intérieur** (20min ou 45min)

Pensez à amener plans et photos !

En continu pendant toute la durée du salon

Inscription sur dlva.fr

▶ **Conseil sur l'aménagement de son jardin** (45 min)

Pensez à amener plans et photos !

Le dimanche matin - Inscription sur dlva.fr

● Ateliers collectifs :

▶ **Compostage et lombricompostage** (30 min)

Samedi 1^{er} mars à 10h30, 11h30, 14h30 et 15h30

▶ **Comment réaliser une cêruse ?** (1h30)

Samedi 1^{er} mars à 15h

▶ **Ateliers parents/enfants "petit menuisier"** (30 min)

Samedi 1^{er} mars à 11h et à 15h30

Dimanche 2 mars à 11h et à 15h30

Inscription sur dlva.fr

● Conférences :

▶ **Les grands projets immobiliers à Manosque** (45 min)

Samedi 1^{er} mars à 11h

▶ **Les bonnes questions à se poser avant d'acheter** (45 min)

Samedi 1^{er} mars à 14h

▶ **Les aides et solutions pour une rénovation énergétique réussie** (45 min)

Samedi 1^{er} mars à 16h

▶ **Aménager mon intérieur : quel professionnel pour mon projet ?** (45 min)

Dimanche 2 mars à 11h

▶ **J'aménage ma cuisine d'été** (45 min)

Dimanche 2 mars à 14h

▶ **Quelles plantes pour mon jardin ?** (45 min)

Dimanche 2 mars à 15h.



SALON DE L'HABITAT
SAMEDI 1^{ER} ET DIMANCHE 2 MARS 2025
10H - 18H - Salle Osco Manosco - Manosque
Entrée libre et gratuite - Parking gratuit
Foodtruck sur place

OBJECTIFS 2026 ETAPE N°4

MHM, MON HOME & MOI

(EX INTERIOR'S)

MHM développe son espace chambre à coucher sur son showroom en avant-première du Salon de l'Habitat à Manosque.

MANOSQUE - CENTRE-VILLE



MON HOME'
et moi



SPÉCIALISTE DES GRANDES MARQUES

Afin de se démarquer de la concurrence en ligne et de la grande distribution, MHM affirme sa singularité d'indépendant en boutique. Nous vous proposons des produits originaux en sélectionnant soigneusement plusieurs grandes marques. MHM est à votre écoute pour trouver des solutions uniques, adaptées à vos goûts et à votre budget. Avec des expositions sans cesse renouvelées, chaque visite est une découverte. Une visite régulière s'impose ! Bienvenue chez MHM...

VÊTEMENTS HOMME & FEMME



LINGE DE MAISON



CANAPÉS  ET DÉCO



UNE NOUVELLE OFFRE EN AVANT-PREMIÈRE SUR SON SHOW-ROOM

Dorelan, avec sa gamme hôtellerie, est désormais disponible en exclusivité dans le Sud-Est chez MHM Le Showroom.

Découvrez des matelas, sommiers et têtes de lit design et de haute qualité.

Et si, à l'occasion de la Saint-Valentin, nous nous recentrons sur l'essentiel : l'endroit où nous passons un tiers de notre temps ?

collection
Valentin & Valentine



4 spécialistes
de la chambre à coucher

Sylvie Thiriez
Linge de maison pour la tribu



Vent du Sud

dorelan
dormire bene vivere meglio



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

HOME SCHMIDT HOME, CRÉATEUR DE TENDANCES : PLACE AUX NOUVEAUTÉS !

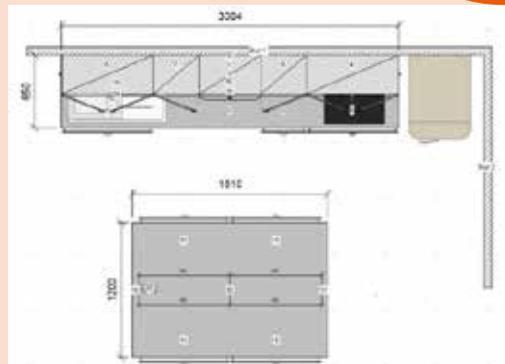
Dernière ligne droite avant le début des travaux pour installer les NOUVEAUTÉS 2025 en magasin au printemps prochain !



MANOSQUE

CUISINE EN SOFT NAVY BLUE à GORGES (sans poignées)

5000 € TTC
A emporter !



A SAISIR

LE CATALOGUE 2025 EST DISPO !

C'est le moment de découvrir les tendances et la nouvelle collection 2025 !

Venez donc chercher ce dernier en magasin, un petit cadeau en partenariat avec la chocolaterie Manon à Peyruis en ce début d'année vous y attend !

Le magasin reste accessible durant toute la durée des travaux qui redessinent et embelliront l'avenue du 1^{er} Mai de la Zone Industrielle Saint Joseph. Poussez la porte de votre Magasin Schmidt Manosque pour donner vie à votre projet...



CRÉATEUR DE TENDANCE !

Après la gamme PRINT qui séduit un grand nombre de nos clients et dont l'offre s'élargit en 2025, la ligne CURVE fait une entrée fracassante. Vous pourrez la découvrir en magasin très prochainement....

Découvrez la NOUVELLE GAMME BOIS MASSIF très moderne qui fait son entrée : le style BAHIA au cadre épuré nous a séduit et vient compléter l'offre STRIA déjà plébiscitée.



LES ATELIERS THERMOMIX

Fort de son succès en 2024, venez vous inscrire aux ateliers Thermomix à l'accueil du magasin ! Ces ateliers sont l'occasion de passer un moment convivial dans la bonne humeur tout en concoquant de succulentes recettes... Après tout, ne dit-on pas qu'il faut toujours joindre l'utile à l'agréable ?



SALON DE L'HABITAT

Votre enseigne Schmidt Manosque vous attend les 1^{er} et 2 mars au Salon de l'Habitat à Manosque. Venez à la rencontre de l'équipe qui se fera un plaisir de vous accueillir sur leur stand où vous pourrez tester la REALITE VIRTUELLE...



SCHMIDT MANOSQUE

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

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

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

RENDEZ-VOUS LE 16 FÉVRIER 2025 À SAINTE-TULLE POUR CÉLÉBRER, POUR LA 2^E ANNÉE, L'OLIVE, LA TRUFFE ET LE MIEL.

Suite à une première édition couronnée de succès en 2024, l'équipe de Sainte-Tulle Festivité a décidé de renouveler la fête de l'olive, de la truffe et du miel le 16 février 2025. Cet événement donnera le coup d'envoi de la saison 2025.



SAINTE-TULLE

Il faut bien l'avouer, **l'olive, la truffe et le miel sont des symboles incontournables de notre région**. Dès que l'on évoque des variétés comme Aglandau, Bouteillan ou Salonenque, l'image de majestueux oliviers et de leurs petits fruits, si prisés à l'apéritif, nous vient immédiatement à l'esprit, accompagnée du souvenir d'une huile d'olive d'exception. De même, quand on parle de « tuber » ou de « mélando », on pense aussitôt au fameux diamant noir : la truffe, précieuse et tant appréciée par nos papilles. Enfin, **impossible d'oublier le miel, véritable trésor doré de nos campagnes** qui enchante les amateurs de douceur avec ses saveurs variées et ses innombrables bienfaits. En ce mois de février, la dynamique association Sainte-Tulle Festivité a choisi de mettre à l'honneur ces trois joyaux lors de cette 2^e édition d'une journée spéciale qui se tiendra **le dimanche 16 février sur l'Esplanade Max Trouche**.



UNE JOURNÉE FESTIVE...

Le dimanche 16 février, dès 10h, l'Esplanade Max Trouche vous accueillera pour une journée festive dédiée aux trois trésors de notre région : l'olive, la truffe et le miel. À cette occasion, et comme lors de la première édition, producteurs oléicoles, mouliniers, trufficulteurs et apiculteurs seront présents pour partager avec vous leur passion et leur savoir-faire. Venez à leur rencontre : ils se feront un plaisir de vous dévoiler les secrets de ces produits nobles et emblématiques de notre territoire.

En ce qui concerne **l'huile d'olive**, vous aurez l'opportunité de **découvrir les huiles nouvelles, les huiles AOP régionales, les vierges ou encore les mûrées**. Vous constaterez que **chaque huile possède ses propres caractéristiques** et nuances d'arômes, influencées par la qualité des olives, les méthodes de pressage ou encore le temps de maturation des fruits. Une expérience unique pour éveiller vos sens et mieux comprendre la richesse de ce produit d'exception.

Vous allez aussi, tout au long de la journée, pouvoir échanger avec les trufficulteurs, ils ne seront pas avares d'anecdotes sur le champignon si précieux et tant convoité que l'on appelle souvent le « diamant noir ».

Ce sera l'occasion de découvrir **les différentes façons de les «caver»** et d'en savoir un peu plus sur la truffe **aussi rare qu'imprévisible qui pousse sous terre** en symbiose avec un arbre précis : le chêne, le noisetier ou encore le saule...



Le miel, véritable trésor doré de nos campagnes, **sera également à l'honneur** lors de la fête. Les apiculteurs présents partageront avec passion **les secrets de leur métier et de la vie fascinante des abeilles**. Vous pourrez découvrir une grande variété de miels, chacun reflétant les richesses florales de notre région : lavande, thym, châtaignier ou encore miel toutes fleurs. Ces artisans vous expliqueront également **les processus d'extraction et de mise en pot**, garantissant un **produit naturel et de qualité**. Une belle occasion de déguster, d'échanger et de mieux comprendre **l'importance des abeilles dans la préservation de notre écosystème**.

DÉMONSTRATIONS ET ANIMATIONS

Tout au long de la journée, vous pourrez assister à une **démonstration de cavage de truffes**, captivante pour petits et grands. Si vous souhaitez perfectionner **la taille de vos oliviers**, ne manquez pas la **session proposée par le Groupement des Oléiculteurs de Haute Provence et du Luberon**. Le groupe **Rode Osco Manosco** mettra également en avant les traditions provençales avec une aubade. Pour découvrir le patrimoine de Sainte-Tulle, participez à la **visite guidée animée par Maurice Blanchard** qui vous emmènera à la découverte du village et d'une oliveraie privée.

Les gourmets pourront se mesurer lors du **concours d'aïoli** et assister à **l'intronisation de nouveaux membres par la Confrérie de l'Olivier**. Jusqu'à 16h, flânez sur le marché des producteurs où vous trouverez **oléiculteurs, trufficulteurs, apiculteurs et artisans locaux**. Les enfants pourront profiter de **l'espace ludique** avec manège, toboggan, pêche aux canards, et découvrir le mini moulin à huile et le monde des abeilles.

REPAS DES SAVEURS

Tout comme l'année dernière **inscrivez-vous pour déguster un délicieux repas** servi dans l'espace Gaston Vachier, qui mettra en valeur la truffe et l'huile d'olive dans la pure tradition du bien recevoir de toute l'équipe de Sainte-Tulle Festivité !



2^e Fête de l'olive, la truffe et du miel

Dimanche 16 février 2025
10h-16h - Esplanade Max Trouche
Sainte-Tulle - Accès libre

Repas sur réservation :
06 45 25 27 17 / 06 71 09 01 05
06 81 83 45 87
saintetullefestivites04@gmail.com

DIVA LINGERIE À MANOSQUE : DES CONSEILS, DES MARQUES ET DE LA QUALITÉ...

Chez Diva Lingerie, conseils personnalisés, qualité irréprochable et marques prestigieuses s'unissent. Sublimez votre silhouette avec des collections raffinées, conçues pour allier confort, élégance et féminité. N'hésitez pas, Julie sera ravie de vous accueillir en boutique toute l'année.



MANOSQUE

Choisir de la lingerie de qualité n'est pas qu'une question de confort, c'est un véritable investissement dans votre bien-être. Une lingerie bien conçue offre maintien, silhouette sublimée et confort durable, tout en prenant soin de votre peau.

C'est pourquoi Julie, de la boutique Diva Lingerie à Manosque, met son expertise à votre service pour vous garantir une expérience unique.

POURQUOI CHOISIR DE LA LINGERIE DE QUALITÉ ?

Chez Diva Lingerie, Julie sélectionne des marques alliant confort, élégance et matières innovantes. Vous trouverez des sous-vêtements en microfibre ultra-douce, des ensembles en dentelle raffinée, ainsi que des tissus respirants, parfaits pour les peaux sensibles. Ces matières garantissent un confort exceptionnel et une durabilité inégalée.

Saviez-vous qu'un soutien-gorge de qualité est conçu avec jusqu'à 40 pièces pour un maintien optimal et un confort absolu ? Comparé à des modèles d'entrée de gamme qui n'en comportent que 20, la différence est évidente en termes de maintien, durabilité et esthétique.

Porter de la lingerie de qualité au quotidien permet d'éviter les irritations, les douleurs dorsales et les mauvais ajustements. Julie est là pour vous conseiller et vous aider à choisir des modèles parfaitement adaptés à votre taille, car trop souvent nous portons des sous-vêtements trop petits ou trop grands.



QUELLES MARQUES EN BOUTIQUE ?

Julie est très pointilleuse quant au choix des marques qu'elle sélectionne. En boutique vous trouverez donc des marques emblématiques adaptées à vos envies et vos besoins. Parmi celles-ci :

► **Wacoal** : Avec des collections intemporelles qui allient à la fois raffinement et technicité, cette marque est reconnue pour son expertise en matière de confort et d'élégance.

► **Triumph** : Vous n'aimez pas les armatures ? Et bien c'est vers la marque Triumph qu'il faudra se tourner. En effet, cette marque spécialiste dans le domaine est parfaite pour vous proposer du confort tout en offrant un maintien idéal au quotidien.

► **Anita** : Vous avez des besoins spécifiques en terme de lingerie ? Et bien cette marque est faite pour vous. Anita est dédiée aux besoins particuliers en proposant notamment des modèles post-opératoires qui sont pensés pour allier à la fois le soutien, la douceur et bien entendu la féminité.

► **Aubade et Lise Charmel** : Ces deux marques emblématiques vous proposent des créations audacieuses qui mêlent à la fois séduction et innovation. Une attention particulière est portée aux détails pour donner un résultat à la fois élégant et fonctionnel.

Toutes les morphologies sont différentes, c'est pour cette raison que Julie propose des sous-vêtements pour toutes. Les marques Prima Donna et Elomi en sont la parfaite illustration puisqu'elles sont spécialistes des grandes tailles. Vous trouverez des modèles allant jusqu'au bonnet 0 qui allient maintien, confort et esthétique.

Chaque pièce est conçue pour mettre en valeur les courbes tout en répondant aux besoins spécifiques des poitrines généreuses.

Le magasin reste ouvert malgré les travaux dans l'avenue !

► Un accès toujours possible

Bien que des travaux soient en cours dans l'avenue et devant notre boutique, DIVA Lingerie Manosque reste ouverte et accessible. Des aménagements sont mis en place pour garantir votre sécurité et faciliter votre venue malgré le chantier.

► Horaires inchangés et services renforcés :

On vous accueille aux horaires habituels, avec toujours la même qualité de service et des conseils personnalisés.

Pour celles et ceux qui souhaitent éviter les désagréments liés aux travaux, Diva Lingerie propose également :

● **Le click and collect** : Réservez vos articles en ligne sur divalingerie-shop.com ou par téléphone, puis venez les retirer en magasin.

● **La livraison** : Faites-vous livrer directement chez vous pour plus de confort. Ce service est disponible pour les commandes passées via le site ou par téléphone.

► Toujours à votre écoute

Que ce soit en boutique, en ligne ou par téléphone, notre équipe reste mobilisée pour répondre à vos besoins et vous aider à trouver la lingerie idéale.

Découvrez les nouvelles collections, les promotions, et profitez d'un service de proximité adapté à vos contraintes.

"Ces travaux sont temporaires, mais votre satisfaction et votre confort restent notre priorité. Nous vous remercions de continuer à soutenir votre boutique locale pendant cette période."



DIVA LINGERIE

23 Avenue Jean Giono - 04100 Manosque

Tél. 04 92 72 28 60

contact@divalingerie-shop.com

Ouvert du mardi au samedi

de 9h à 12h30 et de 14h30 à 18h30

<https://divalingerie-shop.com>

NOUVELLE ANNÉE, NOUVELLES RÉOLUTIONS ET ... NOUVELLES FORMATIONS CHEZ ADF !



TERRITOIRE



La nouvelle année est l'occasion de prendre de nouvelles résolutions et de prendre en main son avenir professionnel. Découvrez les formations du Centre ADF Manosque...

En plus de l'offre en titres professionnels de niveau bac dans les domaines du secrétariat et de la comptabilité, ADF propose les BTS suivants :

LES BTS PHARES CHEZ ADF

- BTS Gestion de la PME
- Comptabilité et Gestion
- BTS Banque
- BTS Assurance
- BTS SIO
- BTS Professions Immobilières

LES BAC + 3 CHEZ ADF

- Bachelor Chargé.e ressources humaines
- Diplôme de Comptabilité et Gestion

JOURNÉES PORTES OUVERTES

Dans l'optique de **construire votre projet professionnel** ou vos vœux **PARCOURSUP**, venez nous rencontrer lors de la journée portes ouvertes que nous organisons le **samedi 1^{er} mars, de 10 h à 17 h dans nos locaux du Galaxis** (face à Top Animal).

Les formateurs et l'équipe d'ADF s'entretiendront avec vous et répondront à toutes vos questions.

Vous pourrez aussi y **découvrir notre fonctionnement et échanger avec Émilie** qui anime les **ateliers Booster** qui vous permettront d'améliorer votre CV, votre posture professionnelle lors des recherches d'emploi et de se préparer aux entretiens.



La nouveauté 2025 ? Deux nouveaux BTS sont proposés

■ Audiovisuel

(option image/son/gestion de production)

Avec le BTS Audiovisuel, un avenir dans le monde de l'audio, du son et pourquoi pas du cinéma et de la culture peut s'ouvrir à vous, mais aussi une carrière dans l'image en entreprise ou dans l'événementiel.

■ MCO

Sur le site de Pertuis (84)

Management Commercial Opérationnel

Avec le BTS MCO, développez vos techniques de vente et de management pour vous adapter à tout type d'entreprise.

Trois nouveaux bachelors sont aussi proposés

■ Bachelor Gestion d'entreprise

Avec le bachelor marketing et management commercial, devenez « un.e business développée » et optimisez la promotion de vos produits !

■ Bachelor Marketing et management commercial

Avec le BTS MCO, développez vos techniques de vente et de management pour vous adapter à tout type d'entreprise.

■ Bachelor Gestionnaire Patrimoine Immobilier.

Avec le bachelor gestionnaire de patrimoine immobilier, donnez une suite à vos études après un BTS immobilier pour mieux cerner la gestion de patrimoine.

” Que ce soit en sortie de lycée ou en poursuite d'études, voire en reconversion professionnelle, nous mettons tout en œuvre pour vous proposer le plus grand choix de formations, en cohérence avec les besoins du territoire et des évolutions professionnelles. Avec une expérience de plus de 30 ans dans la formation et sur le territoire, nous avons à cœur d'accompagner vos projets et de tisser des liens pour de meilleurs lendemains professionnels. ”



ADF FORMATION

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



L'ENTREPÔT DU BRICOLAGE : NOUVEAUX ESPACES, NOUVELLES IDÉES !



L'ENTREPÔT DU BRICOLAGE

MANOSQUE

L'Entrepôt du Bricolage située à Manosque évolue pour mieux répondre à vos attentes ! Découvrez des espaces entièrement repensés, de nouvelles fonctionnalités, et l'engagement toujours constant des équipes pour accompagner vos projets.

L'Entrepôt du Bricolage s'engage à vous accompagner avec passion. En 2025, votre magasin de Manosque se réinvente pour mieux répondre à vos besoins. Anciennement sous le nom SIMC CORNER, il est devenu L'Entrepôt du Bricolage en 2016, pour répondre aux codes de l'enseigne de bricolage du Groupe SAMSE. Avec ses 3 000 m², il s'est vite imposé comme une référence pour bricoleurs amateurs et professionnels. Cette année, le magasin se modernise pour vous offrir des espaces repensés et des solutions toujours plus pratiques et inspirantes.

L'ANNÉE DU CHANGEMENT.

Le magasin de Manosque se réinvente pour mieux répondre à vos attentes ! Les rénovations en cours visent à **optimiser l'aménagement des rayons, moderniser les espaces de présentation et introduire de nouveaux services**, afin de simplifier votre parcours et vous inspirer dans vos projets.

Un espace cuisine entièrement repensé !

L'Entrepôt du Bricolage vous propose un **nouvel espace cuisine de 50 m²**, avec des cuisines en exposition et un **fabricant français sélectionné pour sa qualité et durabilité**. Vous y trouverez un **large choix de couleurs, des meubles livrés montés pour vous faire gagner du temps**, et un **point conseil dédié avec un logiciel 3D pour personnaliser votre projet**, y compris pour des aménagements sur mesure comme un dressing personnalisé.

Tout est pensé pour vous simplifier la vie et vous inspirer, depuis la conception jusqu'à la réalisation de vos projets.



Point conseil dédié - Espace cuisine

Un nouvel espace sanitaire pour mieux imaginer votre salle de bain !

Avec **60 m² dédiés à la salle de bain**, ce **nouvel espace vous permet de vous projeter** dans vos aménagements grâce à des expositions inspirantes : **douches italiennes, hydrothérapie, robinetterie et accessoires pour tous les styles. Les conseillers sont à votre disposition pour vous guider**, en tenant compte de vos besoins, espace et budget. La réalisation de ces deux espaces – cuisine et sanitaire, faisait partie des projets prioritaires de développement du Groupe SIMC, convaincu de l'importance de ces évolutions pour ce magasin pionnier du bassin manosquin.



De nouvelles cuisines en exposition



Un espace sanitaire repensé

DES SERVICES ENRICHIS POUR TOUS VOS PROJETS

L'accompagnement client est au cœur de la démarche de L'Entrepôt du Bricolage ! Que vous souhaitiez repeindre vos murs ou concevoir un projet spécifique, l'Entrepôt du Bricolage vous simplifie la vie :

- **Peinture sur mesure** : Vous ne trouvez pas la teinte idéale ? Pas de panique ! Un espace dédié vous permet de créer une peinture personnalisée avec l'aide d'un conseiller.
- **Espace conseils polyvalent** : Pour tous vos projets, qu'il s'agisse de menuiserie, d'électricité ou de rénovation, **les conseillers sont formés pour vous accompagner, vous inspirer et répondre à vos besoins.**

Pour améliorer encore votre expérience, des nouveautés ont également été apportées au niveau des caisses, avec un aménagement plus clair et spacieux. Ces changements visent à rendre votre passage en magasin plus rapide, fluide et agréable. Et pourquoi ne pas faire une petite pause au «point café» à l'entrée du magasin. Vous pourrez prendre le temps de faire le point sur vos projets...

UN LEITMOTIV : L'ACCOMPAGNEMENT CLIENT

À l'Entrepôt du Bricolage, nous croyons que la clé de votre satisfaction passe par un service humain et chaleureux. C'est pourquoi chaque année, **certain collaborateurs participent au programme "Parcours Expert"**, une formation conçue pour renforcer leurs compétences. Leur objectif ? Mieux vous accueillir, mieux vous guider et répondre précisément à vos attentes, toujours avec le sourire !

CHANGEMENT SUR LA FAÇADE...

Adieu les zébras jaunes ! La façade se pare désormais de gris, offrant un **aspect à la fois chic et sobre**, parfaitement en phase avec les tendances actuelles. **Cette transformation marque un tournant** dans l'évolution de l'enseigne qui se veut résolument moderne et élégante. Pour célébrer cette métamorphose, **une inauguration est prévue le 14 février**. Au programme, des animations et la présence de nombreux acteurs économiques du territoire, venant pour partager ce moment de convivialité et de dynamisme. **Ne manquez pas cette occasion de découvrir le nouveau visage de l'établissement, tout en profitant d'une journée riche en rencontres et en surprises !**



L'ENTREPÔT DU BRICOLAGE

Parc d'activités, 82 Bd Saint-Joseph
Manosque - Tél. 04 92 70 15 17
www.entrepot-du-bricolage.fr

Facebook :

L'Entrepôt du Bricolage Manosque

**VENEZ DÉCOUVRIR
NOS NOUVEAUX RAYONS !**



**L'ENTREPÔT
DU BRICOLAGE**

entrepot-du-bricolage.fr

MANOSQUE - Parc d'activités St-Joseph

RETROSPECTIVE ET ACTIONS À VENIR POUR LE LIONS CLUB DE MANOSQUE



**LIONS CLUBS
MANOSQUE**



Bien que la tradition veuille que l'on présente ses vœux en janvier, il n'est jamais trop tard pour le faire. **C'est pourquoi Marc Legros, président actuel du Lions Club de Manosque, ainsi que tous les membres, tiennent à vous adresser leurs meilleurs vœux pour cette année 2025.**

Par ailleurs, comme chaque année, **le club souhaite vous remercier chaleureusement pour votre soutien et votre présence lors des événements phares.**

QUE S'EST-IL PASSÉ EN 2024 ?

En 2024, **le Lions Club de Manosque a multiplié les actions et les moments forts.** Comme chaque printemps, **le Salon Vins et Saveurs** a rassemblé 60 vigneron, producteurs et artisans à la salle Osco Manosco. Ce rendez-vous incontournable a une nouvelle fois rencontré un grand succès, **avec des bénéfices reversés à des œuvres caritatives.**

En mars, **le Bus de la Vue** a fait escale à Oraison, permettant à 40 personnes de bénéficier d'un dépistage visuel gratuit.

Le mois de mai a été particulièrement actif : **le Lions Club a participé à la sécurisation du passage de la flamme olympique à Manosque** et a organisé quelques jours après **un concert hommage à Phil Collins au théâtre Jean le Bleu** qui a fait salle comble. Par ailleurs, **en partenariat avec Ailes du Sourire, le club a permis à des personnes en situation de handicap de vivre un baptême de l'air à Vinon-sur-Verdon.**

En juin, **le Trophée LISA a réuni 60 participants au Golf de Pierrevert**, les fonds récoltés soutenant les enfants malades. Lors de la soirée de remise des œuvres, **le Lions Club a redistribué 32 000 € à 26 associations.** Parmi les actions notables : l'électrification d'un fauteuil roulant, des équipements pour **la Banque Alimentaire** et une aide à des associations comme **Espoir pour Guillaume, l'Hôpital de Manosque, La Vista, Les Ailes du Sourire...**

Pour ce début d'année, nous faisons une petite rétrospective sur les actions menées par le Lions de Manosque en 2024. L'année 2025 sera, tout comme celle qui vient de s'écouler, bien remplie...

MANOSQUE

L'été a été marqué par **la traditionnelle brocante d'août** sur la Promenade Aubert Millot, un événement toujours très attendu. En octobre, **le club a soutenu Octobre Rose** et organisé des dépistages lors de **l'opération LIDER Diabète** devant le centre E. Leclerc.

Pour conclure l'année, **le Super Loto a réuni 850 participants** dans une ambiance conviviale, avec des bénéfices intégralement reversés aux œuvres. **Comme toujours, le Lions Club a prouvé que chaque action compte pour soutenir des causes essentielles !**

DES RÉCOMPENSES...

Début janvier, s'est tenue une cérémonie un peu particulière... En effet, deux membres du club Michel Manent et Patrick Scipion se sont vu remettre la distinction Melvin Jones (fondateur du Lions Club). Cette distinction est le symbole de leur engagement et de leur dévouement au service de la population. Cette cérémonie peu ordinaire a été emprunte d'émotion et de joie.



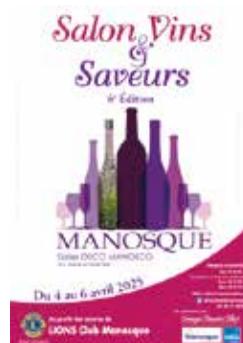
Une belle soirée pour une belle distinction qui récompense Michel Manent et Patrick Scipion pour leur engagement au Lions Club. "We serve"

ET EN 2025

Le Bus de la Vue fera son retour cette année encore. Nous ne manquerons pas de vous tenir informés, en temps voulu, de la date et du lieu. **Le 3 mars, le Lions Club accueillera M. Marc Donato pour une conférence dédiée à Alexandra David-Néel.**

Le 22 mars après-midi, les membres du Lions Club seront présents au parc de la Rochette à l'occasion de **Mars Bleu**. En soirée, la pièce **Le Prénom**, interprétée par la Compagnie Sans Nom, sera jouée à Gréoux-les-Bains dans le cadre des Soirées de l'Étoile. **Le Lions Club de Manosque est organisateur et partenaire de cette soirée, dans laquelle joue Pascal Antiq.**

Ensuite, **la 6^e édition du Salon Vins & Saveurs** se tiendra **du 4 au 6 avril** à la salle Osco Manosco. Notez bien ces dates dans vos agendas pour ne pas manquer cet événement, une occasion idéale de découvrir les produits de notre terroir.



REMERCIEMENTS

Le président du Lions Club, Marc Legros, ainsi que tous les membres tiennent à **remercier chaleureusement les partenaires, les sponsors et en particulier la Ville de Manosque** pour leur soutien indéfectible tout au long de l'année, permettant aux actions de se dérouler dans les meilleures conditions.

Un immense merci également à toutes les personnes qui participent à la récolte des fonds lors des manifestations. Ces moments sont la preuve que la solidarité peut s'exprimer de manière si naturelle et si belle.

Un grand merci à tous et à toutes !



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

PUIMOISSON : CONCOURS D'HISTOIRES COURTES 3^E ÉDITION À VOS PLUMES !

Cette année encore, l'association Les Rendez-Vous de Puimisson relance son concours d'histoires courtes pour la 3^e année consécutive. Le principe reste le même : révéler l'écrivain qui sommeille en vous, tout en respectant quelques contraintes. Nous vous expliquons tout cela en détail...



PUIMOISSON



Le livre voyage



**Mercredi 25 juin
14h à 20h30**

Rencontres avec les auteurs
Voyage en littérature avec l'atelier
de lecture, et animation musicale
Concours d'histoires courtes
Film « souvenirs du monde » de Régis Nicolas

Cour de l'école
PUIMOISSON

Tél 06 83 20 45 91 ou 07 86 59 17 71
Entrée gratuite



Le **mercredi 25 juin 2024**, l'association Les Rendez-Vous de Puimisson organisera la journée du « Livre voyage ». Cette année, l'événement se tiendra **dans la cour de l'école, de 14h à 20h30**, pour une journée placée sous le signe de la culture et de la convivialité, avec pour thématique le Livre voyage.

De **nombreux auteurs locaux et régionaux** seront présents pour partager leur passion. L'**atelier de lecture à voix haute** de l'association vous proposera un **voyage littéraire**, tandis qu'une **animation musicale** viendra rythmer l'après-midi. En soirée, le film « **Souvenirs du monde** » de **Régis Nicolas** sera diffusé.

Avec pour fil rouge l'envie de promouvoir la culture et la lecture, Les Rendez-Vous de Puimisson vous invitent également à **participer au 3^e concours d'histoires courtes**. Découvrez le thème, les modalités de participation et prenez votre plus belle plume pour relever le défi !

LE THÈME DU CONCOURS

Souvenez-vous, l'année dernière, c'est Maria Borrély qui était à l'honneur. Cette année, la thématique change : l'association vous propose de faire valoir vos talents d'écrivain sur le thème « Voyage au pays des lavandes ».

Pour corser le défi, votre histoire courte devra **obligatoirement inclure les 5 mots-clés suivants : réminiscence, escale, escapade, flânerie, vagabondage**.

«VOYAGE AU PAYS DES LAVANDES» POUR LE 3^E CONCOURS D'HISTOIRES COURTES

QUELQUES POINTS DE RÈGLEMENT

Afin que votre histoire soit étudiée par le jury, il est essentiel de respecter les règles suivantes :

- Chaque participant peut envoyer une seule histoire qui devra comporter un titre différent du thème général du concours et ne devra pas être signée.
- Les textes doivent être dactylographiés en langue française, comporter un maximum de 5 pages et respecter les règles de syntaxe et de langue écrite (voir modalités dans le règlement complet)
- Le jury, composé de bénévoles, évaluera l'originalité de l'histoire, la qualité du style et le respect des consignes.

Les textes doivent être envoyés au plus tard le **jeudi 15 mai à minuit**. Passée cette date, aucune production ne pourra être prise en compte.

Le règlement complet est disponible sur la page Facebook de l'association Les Rendez-Vous de Puimisson ou sur simple demande par mail.

LES RÉCOMPENSES ?

Comme dans tout concours, des récompenses seront attribuées !

Le mercredi 25 juin, à l'occasion de la journée « Le Livre voyage », qui se tiendra dans la cour de l'école du village de Puimisson, **le jury dévoilera les 3 histoires sélectionnées**.

Ces histoires seront **primées et éditées** sur différents supports.

PRÊTS À RELEVER LE DÉFI ?

Laissez libre cours à votre imagination et **partez en voyage au pays des lavandes**. Prenez votre plume, le jury a hâte de découvrir vos récits !



Infos

Association

Les Rendez-vous de Puimisson

Règlement complet sur demande par mail
lesrendezvousdepuiisson@orange.fr
ou sur la page facebook :

« les rendez vous de Puimisson »

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

**Envoi des manuscrits
au plus tard le 15 mai 2025 - 00h**
**Résultats du concours
le 25 juin 2025 lors de la journée «Le Livre
voyage» à Puimisson.**

FÉVRIER RIME AVEC NOUVEAUTÉS : NOUVELLES MACHINES À SOUS ET VIBREZ AVEC LES ANIMATIONS !

Pour cette année 2025, le Casino Partouche de Gréoux-les-Bains met les bouchées doubles pour vous gâter ! De nombreuses animations sont au programme, mais ce n'est pas tout... La grande nouveauté de ce mois de février : l'arrivée de 5 nouvelles machines à sous !



GRÉOUX-LES-BAINS

QUE SE PASSE-T-IL AU CASINO EN FÉVRIER ?

Même si les journées de février restent courtes et fraîches, ce n'est pas une raison pour rester terré chez soi ! **L'équipe du Casino Partouche de Gréoux-les-Bains vous a concocté de nombreuses animations** pour transformer votre visite en un moment inoubliable. Allez hop, découvrons ensemble le programme !

● Pariez sur la nouvelle année

Depuis le 20 janvier et **jusqu'au 3 février**, vous pouvez déposer un ticket de tombola par jour et par personne dans l'urne prévue à cet effet. À la clé : de **nombreux cadeaux à gagner**, pour une valeur totale de 3000 €, dont un **séjour à Disney** et un **bon cadeau pour un voyage** ! Vous n'avez pas encore pris votre carte de fidélité pour participer ? Dépêchez-vous, il ne vous reste plus beaucoup de temps ! **Le tirage au sort aura lieu le lundi 3 février à 19h dans la salle des jeux.**

● Chandeleur

Février, c'est aussi le mois des crêpes et plus particulièrement celui de la **Chandeleur, le 3 février**. Fidèle à la tradition, **l'équipe du Casino vous offrira des crêpes** lors de votre venue le **lundi 3 février après-midi**.

● Wingo

Vous avez la carte Players Plus ? Bonne nouvelle ! Vous pourrez participer aux **deux animations Wingo** organisées dans la salle des jeux. Voici les dates à retenir :

- ✓ **Mardi 4 février - Après-midi**
- ✓ **Samedi 15 février - En soirée**

Le principe est simple : **éditez un ticket à la borne dédiée**. Celui-ci comportera quatre numéros tirés au hasard entre 1 et 60. Le tirage totalement aléatoire, s'affichera progressivement sur les écrans de la salle des jeux et sera annoncé au micro. Si vous êtes le premier ou la première à réunir les quatre numéros sur votre ticket, criez « Wingo » et remportez la victoire !!

● Apéro du patron !

✓ **Mercredi 26 février - Dès 19h**

Quoi de mieux que de partager **un moment convivial en présence du directeur ?** Ne manquez pas cette **Apéritif Raclette Party**; un apéritif festif parfait pour clôturer cette journée du 26 février en beauté. Pensez à apporter votre carte Players Plus, le précieux sésame pour accéder à cette soirée chaleureuse !

● Loto

✓ **Judi 27 février**

Avec votre carte Players Plus, tentez votre chance lors du **loto gratuit** organisé le **jeudi 27 février**. Pour participer, pensez à récupérer votre ticket à la borne dédiée le Jour J. Une nouvelle occasion de vivre un moment convivial et, qui sait, de repartir avec de belles surprises !

NOUVEAU !

Pour toujours vous offrir une expérience de jeu unique, nous avons une grande annonce à vous faire : **de nouvelles machines à sous arrivent au Casino !** Et ce ne sont pas une, ni deux, mais **cinq nouvelles machines à sous** qui viennent enrichir le parc de jeux !

● **Lundi 10 février dès 10h**, découvrez **trois nouvelles machines à sous** dernière génération. La chance sera-t-elle de votre côté ?

● Si ce n'est pas le cas, pas de panique ! Vous pourrez retenter votre chance **le lundi 17 février**, avec **l'arrivée de deux autres nouvelles machines**.

Si vous avez la baraka, c'est peut-être l'occasion de décrocher le jackpot ! Et pour célébrer ces nouveautés, **les lundis 10 et 17 février, l'équipe du Casino vous offre un petit-déjeuner** lors de votre visite. Alors, marquez ces dates dans vos agendas pour ne rien manquer !



CÔTÉ BISTROT...

Le Bistrot fait sa pause annuelle...

Depuis le 20 janvier, l'équipe du Bistrot est en repos bien mérité pour revenir en pleine forme dès le 12 février ! Vous pouvez dès maintenant réserver votre table pour savourer à nouveau nos délicieux plats et faire pétiller vos papilles

Une St-Valentin gourmande et inoubliable

Vous cherchez l'endroit idéal pour un dîner en amoureux ? Pourquoi ne pas venir au Bistrot du Casino ? Pour l'occasion, on vous propose un **menu spécial Saint-Valentin au tarif de 40 €** par personne, comprenant :

- 5 € de crédits de jeu offerts pour prolonger la soirée en salle des jeux.
- Une ambiance musicale pour rendre votre dîner encore plus agréable.

Soirée Raclette : un régal d'hiver !

Pour continuer à vous régaler en février, l'équipe du Bistrot du Casino vous invite à une **Soirée Raclette, le samedi 22 février**.

Au menu :

- Une délicieuse raclette pour **35 € par personne, avec 5 € de crédits de jeu offerts** pour prolonger le plaisir.

Là encore, les places sont limitées, alors pensez à réserver rapidement !



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

Important : Pour pouvoir profiter des animations comme la tombola, le Wingo, l'Apéro du Patron ou encore le loto, il est indispensable d'adhérer au programme de fidélité Players Plus. Si vous n'êtes pas encore inscrit, renseignez-vous dès maintenant à l'accueil du casino.

CASINO
GRÉOUX | LES BAINS

Lundi 10 fév



3 NOUVELLES MACHINES !

Petit déjeuner offert* de 10h à 12h

PARTOUCHE

Dans la limite des stocks disponibles. Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS SAS, 62500 C. Villo les Jorins - Avenue des Thermes 64000 Gréoux-les-Bains, 49 543 937 RCS MM 00024

Casino

Restaurant

Événements



CASINO
GRÉOUX | LES BAINS

Lundi 17 fév



2 NOUVELLES MACHINES !

Petit déjeuner offert* de 10h à 12h

PARTOUCHE

DANS LA LIMITE DES STOCKS DISPONIBLES. POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS SAS, 62500 C. Villo les Jorins - Avenue des Thermes 64000 Gréoux-les-Bains, 49 543 937 RCS MM 00024

Casino

Restaurant

Événements



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)



COMMENCEZ L'ANNÉE 2025 EN PLEINE FORME AVEC ÉLÉMENTS CYCLES !



SAINTE-TULLE

Le début d'année est souvent synonyme de bonnes résolutions, notamment pour prendre soin de sa santé. Pourquoi ne pas remonter en selle et redécouvrir le plaisir de faire du vélo ? À Sainte-Tulle, l'équipe d'Éléments Cycles vous accueille avec le sourire et vous conseille pour choisir votre nouvelle monture ou pour vous équiper avec du matériel de qualité.

Chez Éléments Cycles, pour la Saint-Valentin, déclarez votre flamme... à votre futur vélo : testez, aimez, achetez !



Le tout nouveau **vélo de route SCOTT Addict RC 2025** est équipé d'un **cadre full carbone** (moins de 600 g) de dernière génération. Ce modèle offre **des performances exceptionnelles**. Avec **moins de 6 kilos**, dans sa version **haut de gamme**, ce poids plume devient **le vélo le plus léger du marché**. Il allie confort et modernité avec matériaux innovants, design aérodynamique et une super géométrie pour vous permettre de filer plus vite que le vent. Petit plus il ne perd pas en rigidité par rapport à l'ancien modèle, vous allez vous sentir comme un pro.

Sensations garanties !



Partout par tous les temps !

COLNAGO



Essayez-moi
en magasin
dès le 4 février !

Le vélo **V4RS** a été conçu et fabriqué dans un seul but : **gagner** ! Le Colnago V4RS est le résultat d'années de recherches et de tests intensifs dans le cadre du World Tour. Avec une **rigidité accrue**, un **aérodynamisme optimisé** et un **poids réduit**, ce vélo possède des atouts indéniables. La puissance de pédalage est transmise au cadre de manière immédiate et efficace, plus que sur tout autre vélo du World Tour. On pourrait en dire encore beaucoup sur ce modèle, mais **le mieux, c'est de le tester... Attention, vous risquez de l'adorer !**

OFFRE A NE PAS RATER !
Pour un V4RS acheté, 50% sur les roues
Shamal + 1 étude posturale offerte



Trouvez les meilleurs cadeaux de St-Valentin pour les passionnés de vélo : vêtements, accessoires, étude posturale etc..

FINANCEMENT FLEXIBLE

Pour l'achat de votre nouvelle monture Éléments Cycles propose des options adaptées :

- **Païement en 3 ou 4 fois sans frais.**
- **Financement sur 10 à 48 mois**, pour des montants de 3 000 € à 6 000 €.

Renseignez-vous en magasin : vous pourriez également **beneficier de bonus pour l'achat d'un nouveau vélo.**

Ne laissez pas passer ces offres et démarrez 2025 du bon pied... ou plutôt du bon coup de pédale avec Éléments Cycles à Sainte-Tulle !



ELEMENTS CYCLES

ZA Bastides Blanches 5 Av. du Languedoc,
04220 Sainte-Tulle - Tel : 06 02 27 90 77
elementscycles@gmail.com
<https://elementscycles.fr>

Horaires d'hiver !

Du Mardi au Vendredi
09h30-12h30 et 14h30-19h
Le samedi : 09h30-12h30 et 13h-19h

Notre résolution chez **ELEMENTS CYCLES** VOUS OFFRIR LE MEILLEUR !



KASK

Des beaux casques
"anti-chute"

COLNAGO

Des V4, les mêmes
sensations qu'un V4RS
mais en plus abordables !

SCOTT

Les nouveaux addict:
les plus légers du marché

PINARELLO

EXCLUSIVITÉ DANS LE 04



LOOK

Des pédales pour un
"pédalage sans effort"

ZA Bastides Blanches, 04 220 Sainte-Tulle

elementscycles@gmail.com

06 02 27 90 77

 Éléments Cycles

 elementscycles

UNE BELLE PROGRAMMATION EN FÉVRIER AU CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR

PALAIS
DES CONGRÈS

CENTRE
CULTUREL
RENÉ CHAR



DIGNE-LES-BAINS

En février, laissez-vous porter par une programmation mêlant pièces de théâtre et concert. Les coups de coeurs de mars promettent déjà des spectacles et des créations à découvrir absolument.

La programmation du mois de février vous réserve encore de belles surprises avec pour commencer, un grand concert de musique classique et contemporaine, en hommage à Marseille. Puis, un seul en scène à ne pas manquer, qui questionne sur l'évolution de la figure de l'homme dans la société. Nous terminerons ce mois de février avec un merveilleux spectacle de théâtre d'objets et marionnettes à découvrir en famille.

TRANSPHONIE DE MARSEILLE

[Musique classique, contemporaine et vocale]

Judi 6 février - 19h - Centre culturel René-Char

Judi 6 février - 19h - Centre culturel René-Char

Tarifs de 18 € à 6 €

Création 2024 - **Un Orphée noir à Marseille**

Ce concert est un hommage à Marseille, à ses métissages, à ses clairs-obscurs.

C'est une œuvre pour trois voix et quatre instruments, un conte allégorique en forme de concert.

Avec : Maura Guerrero [voix, percussions]

Daniele Del Monaco [claviers, électronique et direction]

Cati Delolme [voix]

Samuel Karpينيا [Voix, percussions]

Jérémie Abt [percussions]

Soizic Lebrat [violoncelle]

Pauline Chiama [viole de gambe]

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

JEUDIS DÉCOUVERTE
1 PLACE ACHETÉE = 1 PLACE OFFERTE*



QUAND LES CORBEAUX AURONT DES DENTS

[Jeune public / théâtre d'objets et de marionnettes]

Mercredi 26 février - 15h - Centre culturel René-Char

Tarif unique 6 € - A partir de 7 ans - Durée 55 min.

L'Espèce de compagnie explore ici la complexité et l'absurdité de notre relation avec les quelques espèces libres encore existantes. À travers le point de vue d'un animal sauvage, un corbeau, elle pose un regard humoristique et acidulé sur les deux pattes que nous sommes et la place que nous occupons dans le monde.

C'est aussi et surtout un spectacle de théâtre d'objets et marionnettes qui parle avec humour de la grande difficulté que nous avons, nous, deux pattes, à partager, à cohabiter, à coexister avec les créatures sauvages...

Adaptation libre du livre La saga du Grand Corbeau de Sharon Stewart.

L'espèce de compagnie

www.espece-de-compagnie.fr

En partenariat avec la **Ligue de l'Enseignement 04**.

L'IMPOSTURE DU MÂLE ALPHA

Reconstruire les masculinités en déconstruisant la virilité [Théâtre]

Vendredi 7 Février - 20h30 - Centre Culturel René-Char

Tarif unique 5 €

Comment réussir à être un Mâle-Alpha, un homme sûr de lui et capable d'assurer sur tous les tableaux ? Question récurrente qui traverse les réflexions de nombreux hommes voulant atteindre la meilleure version d'eux-mêmes. Une autre question que l'on pourrait se poser c'est : pourquoi doit-on absolument être un mâle-alpha ? Est-ce qu'il existe des hommes Bêta, Gamma ou Epsilon ?

L'imposture du Mâle-Alpha nous pose ces questions et cherche à savoir quelles sont les conséquences de cette course vers la virilité pour les femmes, les hommes et pour la société.

Réservations au 06 38 27 66 87 ou par mail pascalantonio.lespectacle@gmail.com



COUPS DE COEUR du mois de MARS



ORCHESTRE SYMPHONIQUE DE SAN REMO

[Musique classique]

Dimanche 2 mars - 17h - Palais des Congrès

Tarifs de 25 € à 15 €

Hommage à Beethoven : de l'intimisme à l'héroïsme

Un programme qui reflète l'esprit universel et humaniste du compositeur, auquel les forces musicales réunies rendent un vibrant hommage

Avec **L'Orchestre Sanremo** et Giancarlo De Lorenzo [Direction] | Michel Bourdoncle [piano]

www.lesnuitspianistiques.fr

NJIM [Danse/théâtre]

Samedi 15 mars - 20h30 - Palais des Congrès

Tarifs de 18 € à 6 € | Tout public

COMPAGNIE WANTED POSSE

NJIM, champion du monde de hip-hop le jour, voyou la nuit. Inspiré de faits réels, ce spectacle raconte l'énigme d'un homme tirailé entre sa passion pour la danse et son besoin d'adrénaline.

Un récit haletant, une performance à couper le souffle !

« *Le collectif hip hop français le plus en vue de l'Hexagone pour sa force, sa longévité, sa façon de se moquer des cadres et de défricher de nouveaux territoires* » – Télérama

www.wanted-posse.com



CELKILT

[Rock celtique]

Vendredi 21 mars - 20h30 - Palais des Congrès

Avec **Celkilt**, **Everyday's St Patrick's Day !!!** Un pied bien ancré dans la tradition Celtique, avec une cornemuse épique qui visite tour à tour Ecosse et Bretagne et un violon espiègle teinté d'Irlande et de polka, Celkilt assume aussi pleinement ses penchants wok n'woll, convoquant tour à tour Foo Fighters, Dropkick Murphys ou AC/DC à la table des négociations, et ça met tout le monde d'accord !

De l'autodérision, de la ferveur et du punch. Un seul but : transmettre le pouvoir du Kilt !!!

www.celkilt.com

LA CAPSULE : DÉCOUVREZ LA PROGRAMMATION POUR LA SAISON FÉVRIER-MAI 2025 !



Manosque s'apprête à vibrer au rythme d'une programmation musicale éclectique et captivante, combinant talents locaux et artistes de renom. De février à mai, la scène de la Capsule accueillera un large éventail de styles musicaux, permettant à chacun d'y trouver son bonheur. On vous dévoile en exclusivité les premiers noms de cette saison !

MANOSQUE



SAMEDI 8 FÉVRIER - 21H / La Capsule UNE OUVERTURE DE SAISON ROCK ET MÉTAL !

► **AVEE MANA** [rock psyché]

Derrière ce nom énigmatique se cache un quatuor marseillais décrit comme «l'avenir de la scène rock française» par Didier Varrod (directeur musical de Radio France).

► **CASTLEBRAVO** [métal]

Révélation de la scène métal locale, Castlebravo s'inspire des groupes comme Metallica ou Megadeth pour sortir son premier album «Fate», qu'il souhaite plus que tout défendre sur scène.

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



SAMEDI 8 MARS - 21H / La Capsule UNE SOIRÉE POUR LES AMOUREUX DU RAP

► **HERISSONS MC** [rap jazz]

Né en 2020 à Montpellier, **HERISSONS MC** se compose d'un tandem de rappeurs-souffleurs, trompette et trombone en main, aux grooves dansants, riffs tranchants et textes puissants. Hérissons piquants!



► **CHILL BUMP** [rap électro]

Formé en 2011, le duo **Chill Bump**, composé du rappeur Miscellaneous et du beatmaker Bankal, revient avec «Back For More», un triptyque d'EP. Une nouvelle aventure sonore à découvrir en live !



Tarifs : 10€ / 12€ en prévente - 12€ / 14€ sur place

SAMEDI 26 AVRIL 21H / La Capsule LA FOLK ET LE BLUES À L'HONNEUR

► **ISAYA** [folk]

Caroline et Jessica sont les sœurs jumelles d'ISAYA, duo folk formé depuis 2010. S'accompagnant tantôt de leur autoharpe, tantôt de leur guitare, elles interprètent leur vie avec harmonie et un brin de nostalgie.



► **SLIM PAUL** [blues]

Ayant commencé son voyage il y a 20 ans, avec son groupe de blues hip hop Scarecrow, Slim Paul revient sur le devant de la scène en format trio, mettant à l'honneur son amour de jeunesse : le blues.

Tarifs : 10€ / 12€ en prévente - 12€ / 14€ sur place

SAMEDI 17 MAI - 21H / La Capsule UNE FIN DE SAISON EN APOTHÉOSE !

► **LA YEGROS** [nu-cumbia]

Couronnée reine de la nu-cumbia et célèbre mondialement pour son tube aux millions d'écoutes « Vienne de mi », la fascinante et exubérante argentine La Yegros revient avec un nouvel album ! Un concert à ne surtout pas manquer !

Tarifs : 20€-22€ en prévente / 22€-25€ sur place



LA CAPSULE VOUS PROPOSE AUSSI ...

- De la musique du monde avec l'homme-orchestre **Waagal** le **jeudi 13 mars** dans la Petite salle Jean Le Bleu
- **La Fiesta des Lycées** le **samedi 22 mars** animée par les élèves de la spécialité Musique du lycée Félix Esclanon
- **La 3^e édition de l'Electro Light Party** organisée par les bénévoles de la Capsule le **samedi 5 avril**, autour du thème « Circus »



Retrouvez toute la programmation sur
www.mjc-manosque.com
Suivez La Capsule sur Facebook et Instagram
[@lacapsulemjc](https://www.instagram.com/lacapsulemjc)
Billetterie en ligne disponible

MANOSQUE



LA MJC DE MANOSQUE DEVIENT LA CAPSULE MJC !

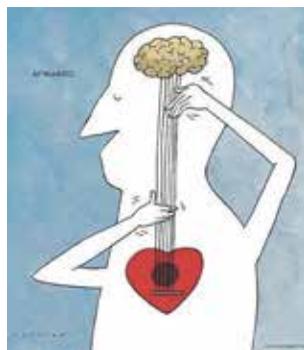
A l'aube de son soixantième anniversaire, la **MJC de Manosque a souhaité moderniser son identité**. Lors de l'Assemblée Générale Extraordinaire du 13 décembre dernier, il a ainsi été décidé de renommer l'institution **La Capsule MJC**. Ce changement de nom sera suivi par la **création d'une nouvelle identité visuelle**, incluant un logo repensé pour refléter les nouvelles ambitions de l'association.

EXPOSITION « VIVRE ENSEMBLE À MANOSQUE » PAR RESF MANOSQUE ET L'ASADA

Du 8 février au 1er mars, venez découvrir l'exposition « **Vivre ensemble à Manosque** » dans la galerie de La Capsule MJC. Proposée par RESF Manosque (Réseau éducatif sans frontière) et l'ASADA (Association de solidarité et d'assistance aux demandeurs d'asile), l'exposition retrace le parcours d'un migrant, du départ de son pays à sa régularisation en France.

Pour mieux comprendre les enjeux autour de l'exil et de la migration et inaugurer l'exposition, **un temps de présentation, d'échanges et de musique est programmé le jeudi 13 février de 14h à 18h** dans la galerie de La Capsule MJC.

- **L'exposition est accessible gratuitement du 8 février au 1er mars 2025**, de 10h à 18h du mardi au vendredi et de 14h à 18h le samedi.
- **Le vernissage de l'exposition est programmé le jeudi 13 février de 14h à 18h**, à La Capsule MJC.



STAGE DE CHANT INTUITIF AVEC JOËLLE COULOMB

A tous les chanteurs ou gazouilleurs, de scène ou de salle de bain, à vos agendas ! La Capsule MJC propose un stage de chant intuitif avec Joëlle Coulomb **le jeudi 20 février de 18h à 20h30**. Au programme : jeux vocaux, circle-songs, approche ludique et corporelle, expression chantée,

harmonies et polyphonies, écoute consciente, improvisation guidée ou libre.

Tarif : 15€ par personne

Public : ados à partir de 16 ans et adultes

Renseignements et inscriptions au secrétariat

de la MJC : 04 92 72 19 70 / contact@mjc-manosque.fr

EXPOSITION
Vivre ensemble à Manosque

**DU 8 FÉVRIER AU 2 MARS
À LA GALERIE DE LA MJC**

VERNISSAGE LE JEUDI 13 FÉVRIER DE 14H À 18H

PROGRAMME
PRÉSENTATION DES ASSOCIATIONS
QUI ACCOMPAGNENT LES MIGRANTS DANS LE 04,
LECTURES DE TÉMOIGNAGES,
ÉCHANGE AUTOUR D'UN GOÛTER PARTAGÉ,
TEMPS MUSICAL ET CONTES.

ASADA Présenté par RESF Manosque et l'ASADA,
en partenariat avec la MJC.

mjc MANOSQUE



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

FAITES ÉVALUER GRATUITEMENT VOS BIJOUX, OBJETS ET COLLECTIONS PAR LA MAISON ROSSINI



Vous possédez des bijoux, des monnaies, des objets d'art, des sculptures ou des collections et souhaitez les **faire estimer en vue d'une vente aux enchères** ? La maison de vente **Rossini**, installée face à l'hôtel Drouot à Paris, vous offre ses services à Manosque et dans tout notre département. De l'estimation gratuite à la vente, la maison Rossini prend tout en charge.

LA MAISON ROSSINI

Fondée à la fin des années 1990 à Paris, la **Maison Rossini** offre une **estimation gratuite des biens que vous souhaitez mettre en vente**, ainsi qu'une mise aux enchères dans sa propre salle des ventes située face à l'hôtel Drouot.

Présente sur l'ensemble du territoire français et dans le sud depuis 2019, la Maison Rossini propose désormais ses services dans notre département grâce à Maître Romain Verlomme-Fried, commissaire-priseur. **Vous avez ainsi l'opportunité de faire expertiser** et peut-être vendre vos tableaux, sculptures, bijoux, orfèvrerie, objets d'art, pièces d'art nouveau ou art déco, jouets anciens, œuvres d'art asiatique, bouteilles de vin, argenterie, manuscrits ou encore vos collections de monnaies ou de timbres.

VENDEZ VOS OBJETS AU MEILLEUR PRIX

Lorsqu'on envisage de vendre un objet, ancien ou non, on pense souvent à une brocante ou à une annonce en ligne. Mais **sans expertise, comment être sûr de ne pas sous-évaluer vos biens** ?

La Maison Rossini vous propose une **estimation gratuite** pour vous donner une **idée précise de la valeur actuelle de vos objets**. Si l'estimation vous satisfait, **Maître Romain Verlomme-Fried se charge de tout, depuis l'acheminement de vos biens jusqu'à la salle des ventes de la Maison Rossini à Paris**.

Vous possédez des bijoux, monnaies, œuvres d'art ou collections à vendre ? La maison de vente Rossini, face à l'hôtel Drouot à Paris, propose désormais ses services à Manosque et dans le département. Estimation gratuite et prise en charge complète jusqu'à la vente.

DEPARTEMENT



FAITES EXPERTISER GRATUITEMENT VOS OBJETS EN VUE D'UNE VENTE AUX ENCHÈRES!

Que ce soit un meuble, une collection de pièces ou de timbres, un bijou ancien ou des bouteilles de vin, **vos objets pourraient valoir bien plus que vous ne l'imaginez...**

COMMENT ÇA MARCHE ?

Pour **bénéficier d'une expertise gratuite**, commencez par **solliciter les experts de la Maison Rossini lors des rencontres organisées**. Pensez à **prendre rendez-vous au préalable pour que les spécialistes puissent consacrer le temps nécessaire à l'évaluation de votre ou vos objets**.

Si vous ne pouvez pas être présent ce jour-là, **les experts peuvent également se déplacer à votre domicile** (sur rendez-vous) pour estimer vos biens et vous conseiller sur leur mise en vente. **Pour des objets nécessitant une expertise plus spécifique, ils seront acheminés à Paris et évalués gratuitement par les spécialistes de la Maison Rossini**. Vous êtes ainsi assuré d'obtenir une estimation au plus juste.

Une fois l'estimation gratuite réalisée, deux options s'offrent à vous :

- ▶ Mettre votre bien aux enchères. Si votre objet intéresse les enchérisseurs, il sera proposé à la vente. Si vendu (ce qui arrive dans plus de 98 % des cas), une commission forfaitaire convenue à l'avance sera prélevée. Si l'objet ne trouve pas acquéreur, vous pourrez choisir de le remettre en vente ou de le récupérer.
- ▶ Conserver votre bien, sans engagement.

Vous pourrez suivre la vente de vos objets à distance et en direct sur les plateformes en ligne **Drouot.com** et **Interencheres.com**. Vous pouvez même participer aux enchères si vous le souhaitez !



Maison Rossini
Maison de Ventes aux Enchères

Romain Verlomme-Fried : 06 69 03 09 24
rossini.sud@rossini.fr
www.rossini.fr

Présent au Salon de l'Habitat - 1^{er} et 2 mars 2025 à Manosque

AVANT-PREMIÈRE

4 spécialistes de la chambre à coucher en exclusivité à Manosque
Sylvie Thiriez | Haomy | Vent du Sud | Dorelan



MON HOME
et moi

MHM Le ShowRoom Ex interior's - 18 Av. J. Giono - 04100 Manosque - Tél. 04 92 87 66 68 | interiors.manosque@gmail.com

AGENDA DES EXPOSITIONS DE FÉVRIER

BANON	24 rue de la Fontaine	Peintures	Expo permanente - Atelier Galerie A Toubeix	...	☎ 04 92 72 96 60
BANON	116 r de l'Industrie	Artisanat	Expo : Atelier de Tournage d'Art sur Bois	...	☎ 06 33 26 24 98
DIGNE-LES-BAINS	Musée Gassendi	Jeunesse	« Lucioles, lire et jouer avec les Trois Ourses »	...	☎ 04 92 31 45 29
DIGNE-LES-BAINS	Musée Gassendi	Art	«Géologiques : Le cabinet des pierres» >31/08/25	...	☎ 04 92 31 45 29
DIGNE-LES-BAINS	INSPE	Livres d'art	«Livres uniques, livres d'artiste» >21/02/25	8H30-17H	☎ 04 13 55 23 61
DIGNE-LES-BAINS	Maison A D-Néel	Art	Japon, chefs-d'œuvre du musée Guimet >02/11/25	...	☎ 04 92 31 32 38
DIGNE-LES-BAINS	Ecole d'arts	Art	Souffle - écouter, voir > 28/02/25	...	☎ 04 92 31 34 59
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Jeunesse	Le petit monde de Pastel > 31/03/2025	...	☎ 04 92 70 48 20
MANE	Salagon	Histoire	Expo permanente : Traces au Prieuré de Salagon	...	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Nature	Oeuvres d'arbres - Bourgades d'insectes	...	☎ 04 92 75 70 50
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Histoire	Expo perm «Jean Giono les Chemins de l'oeuvre»	...	☎ 04 92 70 54 54
MANOSQUE	Centre Giono	Peinture	«Dans la forêt» Benoit Manent > 25/04/2025	...	☎ 04 92 70 54 54
MANOSQUE	MJC	Asso.	Expo «Vivre ensemble à Manosque» >08/02 au 02/03	...	☎ 06 69 14 64 25
QUINSON	Musée de Préhistoire	Nature	Expo «Sors de ta Réserve» > 15/12/2025	...	☎ 04 92 74 09 59
ST-ÉTIENNE-LES-O	Square Elie Pallet	Histoire	Expo permanente : La Nécropole de l'Abadie	...	☎ 04 92 73 02 00

LUNDI 3 FÉVRIER

FORCALQUIER	Médiathèque	Loisirs	La Lutherie à la médiathèque >08/02/2025	...	☎ 04 92 75 72 41
--------------------	-------------	---------	--	-----	------------------

MARDI 4 FÉVRIER

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	17H30-21H	☎ 06 14 74 24 11
ENTREVAUX	Col de Félines	Sport	27 ème Rallye Monte Carlo historique	14H	☎ ...
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Cirque	Fora - Cirque	19H-19H50	☎ 04 92 64 27 34
SISTERON-THOARD	...	Sport	27 ème Rallye Monte Carlo historique	10H40	☎ 04 92 61 36 50
NIOZELLES	Salle communale	Activité	Qi Gong ou gymnastique préventive de santé	...	☎ 06 56 81 53 16
DIGNE LES BAINS	IUT	Don	Don de sang sur réservation	8H30-13H	☎ 04 91 18 87 90
GRÉOUX LES BAINS	Casino Partouche	Loisirs	Après-midi Wingo	Dès 14h	☎ 04 92 78 00 00

Présent au Salon de l'Habitat - 1^{er} et 2 mars 2025 à Manosque

AVANT-PREMIÈRE

4 spécialistes de la chambre à coucher en exclusivité à Manosque
Sylvie Thiriez | Haomy | Vent du Sud | Dorelan



MON HOME' *et moi*

MHM Le ShowRoom Ex interior's - 18 Av. J. Giono - 04100 Manosque - Tél. 04 92 87 66 68 | interiors.manosque@gmail.com

MERCREDI 5 FÉVRIER

MANOSQUE	Médiathèque	Confér	BUCH-AMI : visioconférence	18H	☎ 04 92 74 10 54
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Concert	Concert de jazz : Interlude	16H30	☎ 04 92 31 28 49
MANOSQUE	Centre Giono	Confér.	Instant philo : «l'art et l'enseignement»	16H-17H30	☎ 04 92 70 54 54
FORCALQUIER	Librairie la Carline	Confér.	Rencontre avec Violaine Dutrop	18H30	☎ 04 92 75 01 25

JEUDI 6 FÉVRIER

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
DIGNE-LES-BAINS	Centre C René Char	Concert	Transphonie de Marseille	19H	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	PROMAN	Don	Don de sang sur réservation	8H30-13H	☎ 04 91 18 87 90
MANOSQUE	Le Complexe	Forum	«Ose» Forum dédié aux femmes qui entreprennent	Dès 14H	☎ ...




LA YEGROS CHILL BUMP AVEE MANA SLIM PAUL · ISAYA WAAGAL · CASTLEBRAVO HÉRISSONS MC · FIESTA DES LYCÉES ELECTRO LIGHT PARTY #3



20
FÉVRIER
25

20
MAI
25

Présent au Salon de l'Habitat - 1^{er} et 2 mars 2025 à Manosque

AVANT-PREMIÈRE

4 spécialistes de la chambre à coucher en exclusivité à Manosque
Sylvie Thiriez | Haomy | Vent du Sud | Dorelan



MON HOME
et moi

MHM Le ShowRoom Ex interior's - 18 Av. J. Giono - 04100 Manosque - Tél. 04 92 87 66 68 | interiors.manosque@gmail.com

— VENDREDI 7 FÉVRIER

CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Cirque	FAILLES - Cirque	19H-20H	☎ 04 92 64 27 34
DIGNE-LES-BAINS	Centre C René Char	Spectacle	L'Imposture de l'homme alpha	20H30	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	Salle Embarrades	Confér.	Marion Kabac «Enchanter les paysages»	19H	☎ 06 83 86 22 25

— SAMEDI 8 FÉVRIER

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
MANE	Salle Polyvalente	Loisirs	Après-midi / Soirée jeux	19H	☎ 04 92 75 00 13
SAINTE-TULLE	Salle des fêtes	Braderie	Braderie du Secours Populaire >09/02	Journée	☎ 04 92 78 33 30
FORCALQUIER	Librairie la Carline	Jeunesse	Chhhht ! Des lectures pour les enfants	10H30	☎ 04 92 75 01 25

Profitez d'un savoir-faire sur-mesure

FENÊTRE
VOLET
PERGOLA
STORE
PORTE
PORTAIL
PORTE DE GARAGE



Votre conseiller stores et fermetures

komilfo.fr

*Offre non cumulable avec toute autre promotion. Hors travaux, préalables, pose, dépannage, devis et commercialisation en cours. Hors accessoires, finitions de tout agencement. Voir conditions de vente.

STORES ET FERMETURES PROVENÇALES
04.92.72.54.94 – CONTACT@KOMILFO-SFP.FR
AVENUE BLAISE PASCAL - ZI ST-JOSEPH
04100 MANOSQUE

Présent au Salon de l'Habitat - 1^{er} et 2 mars 2025 à Manosque

AVANT-PREMIÈRE

4 spécialistes de la chambre à coucher en exclusivité à Manosque
Sylvie Thiriez | Haomy | Vent du Sud | Dorelan



MON HOME
et moi

MHM Le ShowRoom Ex interiors - 18 Av. J. Giono - 04100 Manosque - Tél. 04 92 87 66 68 | interiors.manosque@gmail.com

SAMEDI 8 FÉVRIER (suite)

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	14H-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Noisettes, à la recherche de la planète idéale	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Plénitude étoilée	19H-20H	☎ 04 92 76 69 69
BANON	Librairie Le Bleuët	Confér	Rencontre avec l'autrice américaine Gwen Strauss	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
ALLEMAGNE-EN P	Salle polyvalente	Soirée	Soirée Chandeleur	19H	☎ 06 70 62 83 64
MANOSQUE	Galerie MJC	Expo	ExpoVivre ensemble à Manosque	Journée	☎ ...
MANOSQUE	6 rue de la Brasserie	Conte	Couleurs d'île... Martinique, par Valer'Egouy	18H-19H30	☎ 07 68 57 56 11
FORCALQUIER	Médiathèque	Loisirs	Réalité virtuelle, avec le jeu «Maestro»	10H-16H30	☎ 04 92 75 72 41
FORCALQUIER	Médiathèque	Théâtre	Spectacle clown-théâtre «Albert Labotte en touche»	17H30-18H30	☎ 04 92 75 72 41
MANOSQUE	La Capsule	Théâtre	Concert : Avee Mana & Castlebravo	21H	☎ 04 92 72 19 70



Présent au Salon de l'Habitat - 1^{er} et 2^{er} mars 2025 à Manosque

AVANT-PREMIÈRE

4 spécialistes de la chambre à coucher en exclusivité à Manosque
Sylvie Thiriez | Haomy | Vent du Sud | Dorelan



MON HOME' *et moi*

MHM Le ShowRoom Ex interior's - 18 Av. J. Giono - 04100 Manosque - Tél. 04 92 87 66 68 | interiors.manosque@gmail.com

DIMANCHE 9 FÉVRIER

DIGNE-LES-BAINS	Salle de l'Ermitage	Concert	Rencontre musicale des Musiciens Amateurs	15H-17H	☎ 06 26 02 34 70
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	14H-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Noisettes, à la recherche de la planète idéale	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
MANE	Salle Polyvalente	Loisirs	Après-midi jeux (Tous les samedis et dimanche)	14H	☎ 04 92 75 00 13

LUNDI 10 FÉVRIER

QUINSON	Musée de Préhistoire	Loisirs	Atelier Découverte du Feu (Tous les lundis > 23/02)	14H-15H	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée de Préhistoire	Loisirs	Histoire de Nalou (Tous les lundis > 23/02)	10H30-11H30	☎ 04 92 74 09 59

JOURNÉES PORTES OUVERTES

LE SAMEDI
1^{er} MARS
2025

de 10 h à 17 h



RETROUVEZ ADF ICI !

Le Galaxis (en face de Top Animal)
9173 Rue Berthelot, Manosque



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

adfformation.fr



Tél. 04 92 72 82 82

mail : accueil@adfformation.fr

Présent au Salon de l'Habitat - 1^{er} et 2 mars 2025 à Manosque

AVANT-PREMIÈRE

4 spécialistes de la chambre à coucher en exclusivité à Manosque
Sylvie Thiriez | Haomy | Vent du Sud | Dorelan

MHM Le ShowRoom Ex interior's - 18 Av. J. Giono - 04100 Manosque - Tél. 04 92 87 66 68 | interiors.manosque@gmail.com

MARDI 11 FÉVRIER

QUINSON	Musée de Préhistoire	Loisirs	Atelier tir (Tous les mardis > 23/02)	10H30-11H30	☎ 04 92 74 09 59
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Exoplanètes, les nouveaux mondes	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
NIOZELLES	Salle communale	Activité	Qi Gong ou gymnastique préventive de santé	...	☎ 06 56 81 53 16
ORAISON	Salle de l'Eden	Don	Don de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	17H30-21H	☎ 06 14 74 24 11
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	11H-12H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Plénitude étoilée	19H-20H	☎ 04 92 76 69 69

MERCREDI 12 FÉVRIER

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	11H-12H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Noisettes, à la recherche de la planète idéale	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Plénitude étoilée	19H-20H	☎ 04 92 76 69 69
QUINSON	Musée de Préhistoire	Loisirs	Atelier Découverte du Feu (Ts les mercredis > 23/02)	14H-15H	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée de Préhistoire	Loisirs	Histoire de Nalou (Ts les mercredis > 23/02)	10H30-11H30	☎ 04 92 74 09 59
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Exoplanètes, les nouveaux mondes	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
MANOSQUE	6 rue de la Brasserie	Contes	Contes en famille	14H30-16H	☎ 07 68 57 56 11
DIGNE-LES-BAINS	Centre C René Char	Loisirs	Kitchen gravure et variations numériques	14H-16H	☎ 04 92 30 87 10
ORAISON	Médiathèque	Lectures	Lecture du château	15H30-16H	☎ 04 92 78 70 82



Association

Bizoux pour tous

Suite à la fermeture de sa boutique, l'Association **Bizoux pour tous** et sa fondatrice **Annie**, souhaite vivement **vous remercier** pour votre soutien ces dernières années !

La fin d'une aventure, le début d'une nouvelle pour l'association Bizoux pour Tous...

Présent au Salon de l'Habitat - 1^{er} et 2 mars 2025 à Manosque

AVANT-PREMIÈRE

4 spécialistes de la chambre à coucher en exclusivité à Manosque
Sylvie Thiriez | Haomy | Vent du Sud | Dorelan



MON HOME
et moi

MHM Le ShowRoom Ex interior's - 18 Av. J. Giono - 04100 Manosque - Tél. 04 92 87 66 68 | interiors.manosque@gmail.com

JEUDI 13 FÉVRIER

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	14H-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Noisettes, à la recherche de la planète idéale	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
QUINSON	Musée de Préhistoire	Loisirs	Atelier Musique (Tous les jeudis > 23/02)	14H-15H	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée de Préhistoire	Loisirs	Atelier tir (Tous les jeudis > 23/02)	10H30-11H30	☎ 04 92 74 09 59
VOLX	Foyer Rural	Don	Don de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
MANOSQUE	MJC	Verniss.	Vernissage Expo Vivre ensemble à Manosque	14H - 18H	☎ 06 69 14 64 25

VENDREDI 14 FÉVRIER

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	14H-15H30	☎ 04 92 76 69 69
QUINSON	Musée de Préhistoire	Loisirs	Atelier Découverte du Feu (Ts les vendredis > 23/02)	14H-15H	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée de Préhistoire	Loisirs	Histoire de Nalou (Ts les vendredis > 23/02)	10H30-11H30	☎ 04 92 74 09 59
VALENSOLE	Salle Tardieu	Confér.	Les forts de l'Ubaye ou la «ligne Maginot des Alpes»	18H30-20H	☎ 06 71 20 58 01
DIGNE-LES-BAINS	Centre c René Char	Théâtre	Paradoxa	19H	☎ 04 92 30 87 10
GRÉOUX-LES-BAINS	Bistrot du Casino	Loisirs	Soirée St Valentin - repas spécial. Sur résa	Dès 19h	☎ 04 92 78 00 00

MAGASIN OUVERT DURANT LA PÉRIODE DE TRAVAUX

DIVA LINGERIE
LINGERIE FINE MANOSQUE

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

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



14 Février...
pensez à la
Saint-Valentin



Aubade
PARIS

Présent au Salon de l'Habitat - 1^{er} et 2 mars 2025 à Manosque

AVANT-PREMIÈRE

4 spécialistes de la chambre à coucher en exclusivité à Manosque
Sylvie Thiriez | Haomy | Vent du Sud | Dorelan



MON HOME
et moi

MHM Le ShowRoom Ex interior's - 18 Av. J. Giono - 04100 Manosque - Tél. 04 92 87 66 68 | interiors.manosque@gmail.com

SAMEDI 15 FÉVRIER

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	14H-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Plénitude étoilée	19H-20H	☎ 04 92 76 69 69
ORAISON	Médiathèque	Loisirs	Grainothèque «Fête des graines»	10H-12H	☎ 04 92 78 70 82
BANON	Librairie Le Bleuet	Confér	Rencontre avec la sociologue politique Julie Pagis	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
FORCALQUIER	Place du Bourguet	Sport	Depart CIC Tour de la Provence	11H	☎ ...
MANOSQUE	Parc de la Rochette	Sport	Arrivée CIC Tour de la Provence	16H	☎ ...

DIMANCHE 16 FÉVRIER

PIERREVERT	Salle polyvalente	Loisirs	Traditionnel loto de la Saint Valentin	13H30-19H	☎ 06 16 50 19 20
MANOSQUE	Salle O Manosco	Loisirs	Loto des Restos du Coeur	13H30-19H	☎ ...
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	14H-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
L'ESCALE	Centre du village	Sport	17ème Trail de l'Escalo	9H-13H30	☎ 06 80 02 26 23
SAINTE-TULLE	Esp. Max Trouche	Fête	2 ^E Fête olive, truffe, miel	10H-16H00	☎ 06 45 25 27 17

Fête de l'olive, de la truffe et du miel 2^e édition



Dimanche
16 Février 2025
10h - 16h



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

Esplanade Max Trouche - Sainte-Tulle



Sainte-Tulle Festivités
06 45 25 27 17 / 06 71 09 01 05 / 06 81 83 45 87
saintetullefestivites04@gmail.com



Présent au Salon de l'Habitat - 1^{er} et 2 mars 2025 à Manosque

AVANT-PREMIÈRE

4 spécialistes de la chambre à coucher en exclusivité à Manosque
Sylvie Thiriez | Haomy | Vent du Sud | Dorelan



MON HOME' et moi

MHM Le ShowRoom Ex interior's - 18 Av. J. Giono - 04100 Manosque - Tél. 04 92 87 66 68 | interiors.manosque@gmail.com

MARDI 18 FÉVRIER

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	17H30-21H	☎ 06 14 74 24 11
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	11H-12H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Plénitude étoilée	19H-20H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Exoplanètes, les nouveaux mondes	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
NIOZELLES	Salle communale	Activité	Qi Gong ou gymnastique préventive de santé	...	☎ 06 56 81 53 16
CHATEAU ARNOUX	Espace José Escanez	Don	Don de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90

MERCREDI 19 FÉVRIER

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	11H-12H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Noisettes, à la recherche de la planète idéale	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Plénitude étoilée	19H-20H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Exoplanètes, les nouveaux mondes	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
MANOSQUE	Médiathèque	Jeunesse	Histoires sous les toits	16H	☎ 04 92 74 10 54
VILLENEUVE	Bibliothèque	Lectures	Les racontines	16H30-17H	☎ 04 92 82 21 90
MANOSQUE	Hôtel Campanile	Divers	Estim. gratuite : bijoux, objets d'arts...Sur RDV	9H-14H	☎ 06 69 30 09 24
MANOSQUE	A domicile - Depart.	Divers	Estim. gratuite : bijoux, objets d'arts...Sur RDV	14H-18H	☎ 06 69 30 09 24

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



Présent au Salon de l'Habitat - 1^{er} et 2 mars 2025 à Manosque

AVANT-PREMIÈRE

4 spécialistes de la chambre à coucher en exclusivité à Manosque
Sylvie Thiriez | Haomy | Vent du Sud | Dorelan



MON HOME' et moi

MHM Le ShowRoom Ex interior's - 18 Av. J. Giono - 04100 Manosque - Tél. 04 92 87 66 68 | interiors.manosque@gmail.com

JEUDI 20 FÉVRIER

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	14H-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Noisettes, à la recherche de la planète idéale	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
BANON	Librairie Le Bleuët	Jeunesse	Histoires d'hiver pour les enfants	16H-17H	☎ 04 92 73 25 85

VENDREDI 21 FÉVRIER

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	14H-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Noisettes, à la recherche de la planète idéale	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Plénitude étoilée	19H-20H	☎ 04 92 76 69 69
BANON	Salle de la Bugadière	Loisirs	Concours de contrée	20H30	☎ 06 29 84 81 14
MANOSQUE	6 rue de la Brasserie	Conte	Trois graines de sumac, par Claire Bastier	20H30-21H30	☎ 07 68 57 56 11
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Concert	Mike Brant par Amaury Vassili	20h30	☎ 06 32 23 11 70

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@transportscharbonnier.com
Manosque 04 92 72 18 16 mes.manosque@transportscharbonnier.com

Présent au Salon de l'Habitat - 1^{er} et 2 mars 2025 à Manosque

AVANT-PREMIÈRE

4 spécialistes de la chambre à coucher en exclusivité à Manosque
Sylvie Thiriez | Haomy | Vent du Sud | Dorelan



MON HOME' *et moi*

MHM Le ShowRoom Ex interior's - 18 Av. J. Giono - 04100 Manosque - Tél. 04 92 87 66 68 | interiors.manosque@gmail.com

SAMEDI 22 FÉVRIER

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	14H-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Noisettes, à la recherche de la planète idéale	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Plénitude étoilée	19H-20H	☎ 04 92 76 69 69
FORCALQUIER	Librairie la Carline	Jeunesse	Chhhht ! Des lectures pour les enfants	10H30	☎ 04 92 75 01 25
VALENSOLE	Salle ciné. Tardieu	Confér	Rencontres poétiques de Valensole	17H30	☎ 06 86 47 13 12
GRÉOUX-LES-BAINS	Bistrot du Casino	Loisirs	Soirée raclette - Sur résa	Dès 19h	☎ 04 92 78 00 00

DIMANCHE 23 FÉVRIER

ROUMOULES	Place de la Blachette	Loisirs	Vide Ton Grenier et Vide Ton sac	Journée	☎ 06 98 19 45 96
SAINTE TULLE	Salle des fêtes	Loisirs	Loto des écoles	15H-19H30	☎ ...
LES MÉES	Salle des Fêtes	Fête	Après-midi dansant	15H-19H	☎ 04 92 34 03 41
LURS	L'Osons Jazz Club	Concert	Duo Benoît Paillard et Christophe Genoux	17H	☎ 04 92 74 37 01
ROUMOULES	Salle polyvalente	Brocante	Vide ton Grenier	Journée	☎ 06 98 19 45 96

LUNDI 24 FÉVRIER

FORCALQUIER	Salle Bonne Fontaine	Don	Don de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
--------------------	----------------------	-----	-----------------------------	----------	------------------

MARDI 25 FÉVRIER

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	17H30-21H	☎ 06 14 74 24 11
NIOZELLES	Salle communale	Activité	Qi Gong ou gymnastique préventive de santé	...	☎ 06 56 81 53 16
FORCALQUIER	Librairie la Carline	Jeunesse	Club de lectures ados #6	18H	☎ 04 92 75 01 25
SAINTE-TULLE	Théâtre Henri Fluchère	Théâtre	Prélude de Pan	20H30-21H45	☎ 04 92 70 35 21
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Don	Don de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90

Présent au Salon de l'Habitat - 1^{er} et 2 mars 2025 à Manosque

AVANT-PREMIÈRE

4 spécialistes de la chambre à coucher en exclusivité à Manosque
Sylvie Thiriez | Haomy | Vent du Sud | Dorelan



MON HOME' et moi

MHM Le ShowRoom Ex interior's - 18 Av. J. Giono - 04100 Manosque - Tél. 04 92 87 66 68 | interiors.manosque@gmail.com

MERCREDI 26 FÉVRIER

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	14H-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Noisettes, à la recherche de la planète idéale	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Théâtre	Déluge - Journée perturbée pour clown optimiste	19H-19H55	☎ 04 92 64 27 34
MANOSQUE	Médiathèque	Jeunesse	Histoires sous les toits	16H	☎ 04 92 74 10 54
DIGNE-LES-BAINS	Centre C René Char	Théâtre	Quand les corbeaux auront des dents	15H	☎ 04 92 30 87 10
DIGNE LES BAINS	Mairie	Don	Don de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
GRÉOUX LES BAINS	Casino Partouche	Loisirs	Apéro du Patron (réserv. abonnés Players Plus)	Dès 19H	☎ 04 92 78 00 00

JEUDI 27 FÉVRIER

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
FORCALQUIER	Librairie la Carline	Confér	Lecture et échanges avec Dorothée Volut	18H30	☎ 04 92 75 01 25
GRÉOUX LES BAINS	Casino Partouche	Loisirs	Loto (réserv. abonnés Players Plus)	Dès 14H	☎ 04 92 78 00 00

VENDREDI 28 FÉVRIER

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Plénitude étoilée	19H-20H	☎ 04 92 76 69 69
ORAISON	Le château	Cinéma	Projection de 8 courts métrages	19H	☎ 06 20 48 01 09
DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	Loisirs	Soirée Jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Don	Don de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90

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

Présent au Salon de l'Habitat - 1^{er} et 2 mars 2025 à Manosque

AVANT-PREMIÈRE

4 spécialistes de la chambre à coucher en exclusivité à Manosque
Sylvie Thiriez | Haomy | Vent du Sud | Dorelan



MON HOME' et moi

MHM Le ShowRoom Ex interior's - 18 Av. J. Giono - 04100 Manosque - Tél. 04 92 87 66 68 | interiors.manosque@gmail.com

SAMEDI 1 MARS

MANOSQUE	MJC	Divers	Repair Café Manosque	14H-17H	☎ 04 92 72 19 70
RIEZ	S. Magliano Alfieri	Théâtre	Les menteurs	18H-19H30	☎ 06 12 97 50 89
FORCALQUIER	Espace culturel	Spectacle	Compagnie Grenade «Tandem»	20H30-22H	☎ 04 92 75 10 02
LURS	L'Osons Jazz Club	Concert	Fabien Mary quartet	21H	☎ 04 92 74 37 01
CÉRESTE	Salle de la Gardette	Loisirs	Loto	14H	☎ ...
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Salon	1er Salon de l'Habitat et de l'immobilier	10H - 18H	☎ ...

DIMANCHE 2 MARS

ST-ÉTIENNE-LES-O	Médiathèque	Bal	Bal trad folk	15H-18H	☎ 06 62 66 98 18
DIGNE-LES-BAINS	Palais des congrès	Concert	Orchestre Symphonique de San Remo	17H	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Salon	1er Salon de l'Habitat et de l'immobilier	10H - 18H	☎ ...

INSCRIVEZ-VOUS !

NEWS LETTER

Magazine - Web
MOUV'IN
Mensuellement indispensable

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

Rendez-vous sur www.mouv-in.com

Suivez le magazine sur  Magazine Mouv'in

Mensuellement
indispensable



Commerces
Agenda des sorties
Associations
Expos
Spectacles....

PLUS DE
40000
LECTEURS PAR MOIS
Tous médias confondus
magazine, web, newsletter, facebook

100%*
DE PRISE EN MAIN

POURQUOI VENIR À GIANT-FIT ?

GIANT-FIT



CAHIER SPORT

On vous dévoile les 4 principales raisons de venir faire du sport chez Giant Fit à Volx. Faire du sport, c'est bien, mais bénéficier d'avantages pour une pratique optimale, c'est encore mieux !

Faire du sport en salle c'est bien, c'est pratique, mais on ne sait pas toujours comment faire ! **Chez Giant-Fit vous ne faites pas que payer un abonnement pour utiliser des machines.** Vous venez pour **améliorer votre condition physique et avoir des conseils par des coachs diplômés et expérimentés.** Et c'est de 6h à 23h, 7/7 jours, même les jours fériés !

AVANTAGE NUMÉRO 1

↳ **On vous accompagne !**

Tout comme n'importe quel sport, **la musculation et le fitness ça s'apprend !** Que ce soit pour apprendre à faire du tennis, du basket ou du judo, avoir une personne qui vous explique comment faire est indispensable. Il en va de même pour le sport en salle.

Vous ne serez pas livré à vous-même car l'état d'esprit de **Giant-Fit** c'est avant tout de **prendre soin de son corps, d'améliorer sa condition physique et se sentir en forme !** Pour cela **Thierry et son équipe de coachs diplômés vous guident** pour faire vos premiers pas. Même si vous n'êtes pas sportif/ve !

AVANTAGE NUMÉRO 2

↳ **Un équipement de qualité et entretenu**

Que ce soit pour courir sur un tapis de course, faire du vélo, de l'elliptique, renforcer votre dos, vos bras, vos jambes ou vos abdos, **vous trouverez ici du matériel varié et de qualité et entretenu** qui vous permettra de faire **des entraînements de qualité** tout au long de vos séances. En plus des machines de musculation et de cardio, vous trouverez également **du petit matériel pour varier et compléter votre séance.** Elastiques, dôme d'équilibre, kettlebells, sacs de sables etc. Sur plus de 700m².



AVANTAGE NUMÉRO 3

↳ **Du matériel de haute technologie**

Vous trouverez en plus du matériel de musculation et cardio-training :

- de l'**impédancemétrie** avec le **Inbody770** pour faire **une analyse morphologique et mesurer la masse musculaire, masse graisseuse et masse osseuse** pour suivre vos résultats.
- de la **pressothérapie** avec les **bottes de compression Reboots** afin de **soulager les jambes lourdes, la rétention d'eau et améliorer la récupération** après les entraînements intenses.
- de l'**électrostimulation** avec **Wiemspro** : **des gilets pourvus d'électrodes** sur tout le corps pour **augmenter l'intensité de vos entraînements.** Le tout en seulement **20 minutes et accompagné par un coach !**

AVANTAGE NUMÉRO 4

↳ **Des cours collectifs au top !**

Plus de 20 cours collectifs par semaine avec **l'abonnement NO LIMIT** et il y en a pour tous les goûts !



Que vous soyez fan de **Zumba**, adepte de **Pilates**, **Stretching** ou mordru de **RPM**, **BodySculpt**, **Cross Training**... vous trouverez forcément des cours qui vous plairont et vous aideront à atteindre vos objectifs.

Chaque **coach diplômé** vous prendra en main pour **vous accompagner dans les cours de votre choix pour démarrer du bon pied.**

NOUVEAUTÉ

Depuis Septembre **Giant-Fit propose des cours de BOXING** avec sac de frappe en petit groupe et avec coach !

Vous l'aurez compris, **le sport est essentiel au bien-être** et **GIANT-FIT** vous propose de nombreuses **activités variées** et les **précieux conseils des coachs sportifs** diplômés pour pratiquer en toute sécurité.

Alors n'attendez plus et venez essayer ou réessayer des cours collectifs ou des entraînements en salle !

On vous accueille de 9h à 13h et de 15h à 19h30 du Lundi au Vendredi.

Et toutes nos infos sur le site www.giant-fit.fr ou sur les réseaux « Giant-Fit »



GIANT-FIT

ZA La Carrière Lot 5 - 04130 Volx

Accueil du lundi au vendredi de 9h à 19h30

Contact 06 79 75 13 68

www.giant-fit.fr

QUEL SPORT PRATIQUER EN SALLE POUR TRAVAILLER QUELS MUSCLES ?

En quête d'une activité physique adaptée à vos objectifs ? Les sports en salle offrent une multitude d'options pour renforcer vos muscles, améliorer votre posture ou simplement vous sentir mieux dans votre corps. Découvrez quel sport privilégié selon les groupes musculaires que vous souhaitez travailler.

CAHIER SPORT



Parfois quand on fait du sport on souhaite souvent faire travailler certains muscles mais on ne sait pas trop quelle activité choisir...
On vous aide à y voir plus clair !

MUSCLER LE HAUT DU CORPS : BRAS, DOS ET ÉPAULES

Pour tonifier ou développer vos muscles du haut du corps, voici quelques activités efficaces :

Musculation (avec haltères, barres ou machines) : Les exercices comme le développé couché ciblent les pectoraux, les tractions assistées renforcent les dorsaux et les biceps sculptent vos bras. Les machines en salle sont particulièrement adaptées pour les débutants, car elles guident le mouvement et réduisent le risque de blessure.

Boxe ou kick-boxing : Ces sports intenses vous font travailler vos bras, vos épaules et votre dos grâce aux enchaînements de coups. Vous gagnerez en puissance musculaire tout en brûlant des calories de façon ludique.

RENFORCER LE TRONC ET LES ABDOMINAUX

Un tronc solide est essentiel pour une bonne posture et pour prévenir les douleurs lombaires.

Pilates : Avec des exercices basés sur le contrôle et la respiration, cette méthode est idéale pour muscler en profondeur vos abdominaux, renforcer vos lombaires et améliorer votre équilibre.

Cours de HIIT ou de functional training : Ces cours proposent des exercices comme les planches, les Russian twists ou les mountain climbers, qui sollicitent fortement le tronc tout en faisant monter votre fréquence cardiaque.

Yoga dynamique (Vinyasa, Power Yoga) : Les postures comme la planche, le guerrier ou le pont mobilisent non seulement vos abdominaux, mais aussi les muscles stabilisateurs, ce qui contribue à un renforcement global. Renforcer le tronc et les abdominaux

TRAVAILLER LES JAMBES ET LES FESSIERS

Pour des cuisses et des fessiers tonifiés, ces activités sont particulièrement efficaces :

Cours de step ou d'aérobic : Ces séances rythmées et dynamiques renforcent les quadriceps, les ischio-jambiers et les fessiers, tout en améliorant votre endurance.

Cyclisme en salle (spinning) : En pédalant à différentes intensités, vous ciblez principalement les cuisses, les mollets et les fessiers. Le spinning, souvent accompagné de musique entraînante, allie effort physique et plaisir.

Cours de bodypump ou de renforcement musculaire : Les squats, fentes et autres exercices au poids du corps ou avec charges ajoutées sont parfaits pour développer la puissance des jambes et sculpter vos fessiers.

UN TRAVAIL GLOBAL POUR TOUT LE CORPS

Si vous cherchez une activité complète qui mobilise plusieurs groupes musculaires en même temps, ces sports sont pour vous :

Crossfit : Ce mélange d'exercices de musculation, d'endurance et de cardio sollicite l'ensemble des muscles du corps. Des mouvements comme les burpees, les kettlebell swings ou les tractions renforcent autant les bras que les jambes, tout en engageant fortement le tronc.

Natation (en piscine couverte) : Ce sport très accessible permet de travailler tout le corps en douceur. Les bras, les jambes et les abdominaux sont constamment sollicités pour maintenir le mouvement et la flottaison. C'est aussi une excellente option pour préserver les articulations.

Cours de danse (zumba, hip-hop, afrobeat) : Ces disciplines ludiques stimulent tout votre corps, en mettant l'accent sur les jambes, les abdos et les bras selon les chorégraphies. Une bonne façon de brûler des calories tout en s'amusant.



Quelques conseils pour bien débuter

- **Définissez vos objectifs** : Avant de choisir un sport, réfléchissez à ce que vous voulez atteindre : prise de masse musculaire, tonification, amélioration de l'endurance ou simplement bien-être ?
- **Variez les plaisirs** : Rien ne vous oblige à vous limiter à une seule activité. Mixer musculation, cardio et cours collectifs permet d'obtenir un développement musculaire harmonieux.
- **Commencez progressivement** : Si vous débutez, optez pour des séances courtes et des charges légères. Votre corps doit s'habituer au mouvement pour éviter les blessures.
- **Demandez conseil** : N'hésitez pas à solliciter un coach en salle pour apprendre les bons gestes et progresser efficacement.

En conclusion, **les salles de sport offrent des solutions pour chaque besoin.**

Que vous préfériez le dynamisme d'un cours collectif, la précision d'un programme de musculation ou le calme d'un cours de yoga, vous trouverez forcément une activité qui vous convient. **Et surtout, n'oubliez pas : le sport doit rester un plaisir !**

LA FORMATION DES ENTRAÎNEURS UNE COMPOSANTE ESSENTIELLE POUR L'EP MANOSQUE HANDBALL



CAHIER SPORT

L'EP Manosque Handball compte plus de deux-cents licenciés dont une large majorité d'enfants et d'adolescents. Assurer un encadrement de qualité auprès de l'ensemble des licenciés est une préoccupation majeure des dirigeants.

Pour cette saison 2024-2025, l'effort de formation des entraîneurs-éducateurs s'articule d'une part sur la catégorie des « babyhand », et sur l'obtention d'un brevet professionnel pour un jeune en formation par alternance.

Deux des éducatrices bénévoles qui encadrent les enfants de 3 à 5 ans (« babyhand ») suivent actuellement **une formation spécialement adaptée** à cette catégorie d'âge proposée par la Fédération Française de Handball. Bien que déjà aguerries à cette éducation au sport pour les plus jeunes, elles en tireront des enseignements dont pourront bénéficier les enfants qui nous sont confiés. Un très grand merci à **Caroline Bosquet** et **Jade Chave** qui, déjà bien actives au sein du club, **donnent encore plus de leur temps pour participer à cette formation.**

Quant à leur stagiaire en formation par alternance, **Joris Avenengo**, il a bien voulu répondre à une interview pour cet article de Mouv'In.



Joris Avenengo

Mouv'in : « Joris, peux-tu te présenter en quelques mots et nous dire ce qui t'a conduit à effectuer cette formation diplômante ? »

Joris : Agé maintenant de 22 ans, j'ai commencé le handball il y a une dizaine d'années en catégorie moins de 13 ans à Manosque. J'ai évolué dans toutes les catégories d'âge jusqu'à jouer en équipe sénior où j'occupe la place de pivot. J'ai toujours aimé le sport et au fil des ans, je prends toujours autant de plaisir à jouer.



Action de jeu



Fin d'entraînement

Il y a quelque temps, j'ai effectué une année en service civique, toujours au sein de l'EP Manosque Handball. **J'ai ainsi pu découvrir le rôle d'entraîneur et j'ai eu envie d'aller plus loin.** J'ai donc accepté avec enthousiasme la proposition du club de **préparer le BPJEPS-APT** (Brevet Professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, mention Activités Physiques pour Tous), qui correspond tout à fait à mes goûts et devrait me permettre de continuer à entraîner des équipes en tant que salarié.

LE CLUB DEVRAIT PROPOSER D'ICI LA FIN DE LA SAISON UNE OU DEUX SÉANCES « AMÈNE TA COPINE »

Mouv'in : Comment se déroule la formation ? Répond-elle à tes attentes ?

Joris : Une semaine standard de formation (modulable selon les besoins) comprend deux jours de formation pure gérés par le Groupe Objectif+ de Manosque. Il s'agit d'un peu de théorie et de beaucoup de mise en situation pratique avec l'ensemble des élèves en formation. Le reste de l'activité hebdomadaire consiste essentiellement à **entraîner des équipes du club** (des moins de 9 ans aux moins de 15 ans, plus une aide à divers autres entraîneurs, en particulier pour les moins de 17 ans), à les manager le week-end, en laissant un peu de temps pour le projet associé à la formation. Ce projet est axé sur la **thématique des équipes féminines, un thème qui est important pour le club** qui cherche à augmenter son effectif féminin pour les prochaines saisons.

Dans ce cadre, **le club devrait proposer d'ici la fin de la saison une ou deux séances « amène ta copine »** pour permettre aux jeunes joueuses de faire découvrir le handball à leurs connaissances.

Globalement, **la formation est bien équilibrée et c'est un grand plaisir d'entraîner et de manager les enfants, les adolescents et surtout de les voir s'épanouir et progresser.** Et il est aussi valorisant de constater le très bon retour des parents.

Mouv'in : Peux-tu nous en dire un peu plus sur ton avenir, tes projets ?

Joris : Normalement, le BPJEPS devrait être acquis cet été au cours du mois de juillet. Si possible j'aimerais continuer avec le club de Manosque qui m'est cher. Sinon, trouver un emploi ailleurs, mais tout en restant dans la filière sportive pour valoriser mon diplôme.



MANOSQUE HANDBALL
www.manosquehandball.fr/
6304002@ffhandball.net
Tél. 06 35 02 68 39

Facebook : Manosque Handball
Instagram : @manosquehandball

4 L TROPHY 2025, L'OBJECTIF D'ELISA ET MATHIEU... DEPART LE 19 FÉVRIER 2025 !

Elisa et Mathieu, amis depuis l'école maternelle de la Luquèce, à Manosque et désormais en couple, se sont lancés dans un défi incroyable : participer à un raid automobile en Renault 4L à travers l'Espagne et le désert marocain. Une belle aventure à visée humanitaire...



CAHIER SPORT

ELISA ET MATHIEU LE DUO

Alors qu'ils s'étaient rencontrés sur les bancs de l'école maternelle de la Luquèce à Manosque, Elisa et Mathieu, aujourd'hui âgés de 26 ans, ont poursuivi leur scolarité ensemble jusqu'à la fin du lycée. Bien qu'ils aient pris des chemins différents pour leurs études supérieures, ils se sont retrouvés après celles-ci et ont fini par se déclarer leur amour. Elisa, dont le rêve d'enfance est de participer au Rallye Aïcha des Gazelles, un rallye-raid exclusivement féminin, a découvert avec Mathieu le 4L Trophy... Ils ont donc créé l'association Manosquatrelle Trophy et se sont lancés dans l'aventure.



LE 4L TROPHY

Le 4L Trophy, savez-vous ce que c'est ? Il s'agit du **plus grand rallye-raid solidaire réservé aux moins de 28 ans** ! Inspiré du Dakar, ce défi unique voit des binômes embarquer à bord d'une Renault 4L pour une aventure exceptionnelle. La maîtrise de la boussole et la lecture d'un roadbook sont indispensables pour rallier les étapes.

Ce rallye se distingue par son **aspect solidaire** : les participants apportent des dons matériels, tels que jouets, équipements sportifs ou fournitures scolaires, à l'association Enfants du Désert qui œuvre pour offrir l'accès à l'éducation aux enfants vivant dans les zones désertiques du Maroc.

PARTICIPER À UN RALLYE-RAID SOLIDAIRE, VOILÀ LE DÉFI DE DEUX MANOSQUINS ELISA ET MATHIEU...

Le départ de cette 29^e édition sera donné à Biarritz. Les participants traverseront ensuite l'Espagne pour atteindre Algeciras, puis Gibraltar, avant d'entrer au Maroc. Une fois dans le royaume, ils **voyageront de Tanger à Arbaa Shoul (près de Rabat) pour arriver à Boulajoul** où sera installé le premier bivouac en bordure du désert. C'est là que l'aventure prendra une toute nouvelle dimension !

Les étapes clés du rallye

- **Étape 1 : De Boulajoul à Merzouga.** Cette étape qui comptera pour le classement, mettra les participants à l'épreuve dans le Sahara. Boussole et carte seront de rigueur pour éviter de se perdre dans les dunes.

- **Journée solidaire : À Merzouga, les dons matériels seront remis à l'association Enfants du désert.** Les rencontres avec les enfants promettent des moments d'émotion et de sourires inoubliables.

- **Étapes 2 et 3 – «Les Boucles» :** Ces étapes se déroulent sur deux itinéraires différents, parcourus en alternance par les deux groupes. **Navigation et entraide seront essentielles pour surmonter ces épreuves.**

- **Étape 4 – Le Marathon :** Dernière épreuve du rallye, cette étape se déroule sur **48 heures en autonomie totale**, avec une nuit mémorable au cœur du désert marocain. **Destination finale : Marrakech.**

Enfin, le rallye se clôturera par une soirée festive à Marrakech, où rires, larmes et souvenirs inoubliables seront au rendez-vous. Les participants repartiront la tête pleine de **fierté d'avoir relevé ce défi hors du commun et d'avoir accompli un bel acte de solidarité...**



UN DEFI QUI À UN COÛT...

Ce beau défi que se lancent Elisa et Mathieu à un coût qui avoisine les **13700€** : ce budget englobe l'achat et la préparation du véhicule ; l'inscription, les frais liés au véhicule, tels que l'essence, l'assurance...

L'équipage qui **portera le numéro 869** a donc créé une cagnotte pour que tout un chacun puisse participer à sa manière à cette aventure.

SOUTENIR L'AVENTURE

Vous souhaitez aider l'équipage à non seulement réaliser son rêve tout en participant à une action solidaire ? Alors c'est très simple : vous pouvez faire un don flashez le QR CODE



Flashez-moi pour faire un Don !



MANOSQUATRELLE TROPHY

Elisa et Mathieu - Equipage 869

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

manosquatrelletrophy@gmail.com

L'EP MANOSQUE ATHLÉTISME FINIT L'ANNÉE 2024 EN FANFARE AVANT DE DÉBUTER 2025 !



CAHIER SPORT

Petit retour sur les aventures et succès qui ont rythmé la vie du club pour la fin d'année 2024...

LES GRANDES AVENTURES DE NOVEMBRE...

Marathon des Sables – Jordanie

Début novembre Delphine, Isa et Laure ont relevé le défi de ce **marathon en autosuffisance sur 100 km** en trois étapes à travers le désert du Wadi Rum. Entre paysages sublimes et moments de solidarité, **elles ont montré un esprit d'équipe exemplaire**. Bravo !



Transtica – Costa Rica

Fin novembre, Anabel a brillé sur le **parcours extrême de la Transtica : 200 km et 9000 m D+** en 5 étapes. Cette **course humanitaire** a permis de **fournir du matériel scolaire aux enfants dans le besoin**. Une aventure humaine et sportive inoubliable. Bravo Anabel !



LES COMPÉTITIONS DE NOVEMBRE

Marche Nordique à Garons

Le 17 novembre, l'équipe de **marcheurs nordiques de l'EP Manosque Athlétisme (EPM)** a participé à la **MNT de la Nordique de la Camargue à Garons**, une compétition de marche nordique au **label national**. Tous les membres de l'équipe ont amélioré leur vitesse depuis leur première compétition il y a un mois, parcourant les 11 km à une moyenne comprise entre 6,8 km/h et 8,1 km/h.

Certains ont réussi à éviter les cartons tandis que d'autres ont réduit leur nombre, obtenant ainsi leur **deuxième qualification pour les championnats de France**.

Florie, la coach du groupe, s'est distinguée en terminant **2^e féminine** derrière Leslie, la championne de France en titre, avec une **vitesse moyenne impressionnante de 8,6 km/h**.



Castillon – Serre-Ponçon

Sébastien Monceaux a organisé un **événement caritatif du 22 au 24 novembre dans le cadre du Téléthon**, réunissant 40 amis pour parcourir 160 km et 5500 m D+ entre Castillon et Serre-Ponçon. Trois jours d'efforts, de camaraderie et de sensibilisation à une noble cause. Bravo à tous les participants !



Championnat Départemental à Miramas

Le dimanche 24 novembre, à Miramas, se déroulaient **les épreuves combinées du championnat départemental**. **Lise, Chyneze, Mila et Andrea** ont fièrement représenté l'EPM.

- Mila Caton Lo : 2^e place.
- Andrea Buffet : 3^e place.
- Lise Achat : 4^e place.

De beaux progrès ont été observés chez Chyneze Kotchoffa. Bravo à toutes les quatre !



LES COMPÉTITIONS DE DÉCEMBRE

Cross de Digne - le 1^{er} Décembre

Lors d'une belle journée ensoleillée au cross de Digne, **les athlètes de l'EPM se sont surpassés**. Des podiums, des chutes, mais surtout un **formidable dépassement de soi** ont marqué cette épreuve. Bravo à tous, jeunes et moins jeunes !



Miramas - 7 décembre

Un week-end réussi pour les cadets de l'EPM avec **plusieurs podiums**. Les récompenses ont été remises par **Gérard Stirer, Président du Comité 04**. Bravo aux athlètes et aux coaches présents.



Foulée de Noël d'Oraison - 7 décembre

Le 7 décembre, plusieurs traileurs de l'EPM ont participé à la **Foulée de Noël d'Oraison**. Bravo à **Yo pour sa 9^e place sur le 9 km** et **aux féminines ayant brillé sur le 20 km** (Nadège, Theresa, Su et Laure). L'occasion était parfaite pour partager une passion commune. Résultats notables :

- Ali : 1er sur le 9 km
- Loris : 1er sur le 3 km
- Roméo : 1er sur le 1 km



Trail de Noël dans les rues de Manosque

Comme chaque année, **le groupe trail a parcouru les rues illuminées de Manosque**. Entre joie, lumières scintillantes et convivialité, cette sortie s'est conclue par un apéritif improvisé pour **célébrer l'esprit de Noël**.



Trail des Lutins - 8 décembre

Guy et Marie se sont distingués en duo sur ce trail d'Ollioules. Bravo à eux !



Marche nordique - Cavaillon

Tous les marcheurs nordiques de l'Ep Manosque Athlétisme ont réussi à Cavaillon leur **3^e compétition qualificative pour les championnats de France**.

Marjorie termine même 1^e de sa catégorie. **Florie**, la coach de l'équipe, finit **2^e féminine** derrière la championne de France et **19^e au scratch sur les 100 marcheurs**. 12km à 8,7km/h de moyenne sur un parcours bien plat.



Compétition de Nice

Pari réussi à Nice le 15 décembre où tous les athlètes ont performé !!

Une bonne préparation hivernale...



Cross de Veynes

Encore **un week-end rempli de podiums** mais cette fois ci le 16 décembre au **cross de Veynes**. Une vague bleue a déferlé au **championnat départemental du 05**.

Bravo à tous les athlètes et coach.



Championnat Départemental à Miramas

Sébastien Taquin remporte deux titres de champion départemental, tandis que d'autres athlètes se sont également illustrés avec brio. Bravo pour ces performances exceptionnelles !



Meeting de Miramas

Des **records personnels battus** pour **Nina** (longueur), **Mathis** (haies) et **Cleia** (poids). **Andrea et Tess** se sont imposées sur le sprint. Les jeunes talents de l'EPM, accompagnés de leurs coaches **Guillaume et Fred**, promettent un bel avenir. Bravo également à **Stéphane qui a performé en catégorie master**.



EN ROUTE POUR 2025

La dernière course de l'année s'est tenue à **Gérone avec de belles performances**. Une **fin d'année riche en exploits** qui promet de grandes choses pour l'EPM en 2025. Bravo à tous !



EPM ATHLÉTISME

manosque.athletisme@gmail.com

Tél. 06 25 16 36 31

www.manosque.athle.com

Suivez le club sur les réseaux :

facebook : EPManosque Athlétisme

Instagram : manosque_athletisme

ÉTAPE FORCALQUIER-MANOSQUE DU TOUR DE LA PROVENCE 2025



Après une édition 2024 très disputée, le Tour de la Provence fait son grand retour en 2025 avec une étape incontournable entre Forcalquier et Manosque le samedi 15 février.

CAHIER SPORT



LES ÉQUIPES ENGAGÉES

Pour cette nouvelle édition, **16 équipes** prendront le départ à Marseille le 14 février. Parmi elles, **7 appartiennent à la catégorie World Tour**. L'équipe Lidl-Trek sera présente avec le champion du monde et tenant du titre, Mads Pedersen. Les équipes françaises Arkéa-B&B Hôtels, Cofidis, Décathlon-AG2R La Mondiale, et Groupama-FDJ seront également de la partie, tout comme Bahrain Victorious-TBV et EF Education-Easypost, prêtes à relever le défi.



Horaires

► Départ 11h55

Place du Bourguet - Forcalquier

► Arrivée

Prévue vers 16h - Avenu de l'Argile
(Parc des Sports de la Rochette)
Manosque

À VIVRE EN DIRECT

Le village d'arrivée, installé au parc de la Rochette à Manosque, proposera une retransmission en direct sur écran géant. Cette course, depuis sa création, s'est rapidement imposée comme un événement majeur pour les cyclistes et les spectateurs passionnés qui se massent le long des routes. Avec des étapes variées, le Tour de la Provence offre un terrain de jeu adapté à tous les profils de coureurs : grimpeurs, sprinteurs, et bien d'autres.

Lors de l'édition 2024, c'est le Danois Mads Pedersen qui avait remporté la victoire. Qui lui succédera cette année ? Le verdict sera rendu le 16 février à Arles, lors de l'étape finale.

UNE ÉTAPE EXIGEANTE ENTRE FORCALQUIER ET MANOSQUE

La 2^e étape du Tour de la Provence, longue de 169 km avec un dénivelé positif de 2 355 m, promet d'être spectaculaire. Voici le détail des difficultés que les coureurs devront affronter avant de franchir la ligne d'arrivée à Manosque :

1. Col de Buire (à 9,2 km, 2,9 %) - 2^e catégorie.
2. Col de Viens (à 6 km, 3 %) - 3^e catégorie.
3. Col de l'Aire Dei Masco (à 6,3 km, 4,8 %) - 1^e catégorie.

L'arrivée à Manosque offrira un spectacle haletant, avec un passage par Pierrevert et une descente technique sur l'avenue Jean Giono, l'avenue Saint-Lazare, et le spectaculaire virage du Soubeyran. Le village d'arrivée, situé au parc des Sports de la Rochette, accueillera vous accueillera à partir de 14 h pour suivre les exploits des coureurs sur grand écran, vous pouvez aussi encourager les coureurs sur le bord des routes.

L'arrivée est prévue à 16 h et promet un suspens insoutenable.



8 noix de Saint-Jacques
4 blancs de poireaux
100 g de beurre doux
2 dl de crème épaisse entière
sel
piment



NOIX DE SAINT-JACQUES À LA FONDUE DE POIREAUX

Pour 4 personnes . Préparation 10 min
Cuisson 20 min



PRÉPARATION

- Tailler quatre blancs de poireaux en Julienne (en fine lamelles)
- Dans une casserole, faire fondre une noix de beurre et ajouter la julienne, assaisonner et faire cuire à feu doux et à couvert jusqu'à obtenir une texture fondante.
- Crémer et laisser réduire jusqu'à obtenir une liaison suffisante
- Sauter rapidement les noix de saint Jacques au beurre noisette, puis rajouter un petit filet de citron
- Déposer les noix de Saint-Jacques piquées par une brochette sur l'assiette et ajouter la julienne liée à la crème réduite en vous aidant d'un emporte-pièce déposé sur l'assiette.
- Servirz chaud

CALAMARS FRITS

Pour 4 personnes . Préparation 10 min
Cuisson 4 min



PRÉPARATION

- Rincer les calamars sous l'eau froide. Les égoutter. Couper les cornets en rondelles.
- Laver le persil et le hacher finement
- Casser et battre les œufs dans une assiette creuse. Mettre la chapelure et la farine dans 2 autres récipients distinct. Passr chaque morceau de calamar dans la farine, l'œuf, puis dans la chapelure. Les faire frire dans l'huile bouillante pendant 3 à 4 min.
- Égoutter les calamars, les assaisonner et les servir saupoudrés de persil.

1 kg de calamars entiers
4 oeufs
200 g de chapelure
200 g de farine
Huile pour friture
Persil



LA RECETTE SUCRÉE

SAMOUSSAS DE CRÊPES FOURRÉES AU CAMEL BEURRE SALÉ ET BANANES

Préparation 30 min. Cuisson 10 min



PRÉPARATION

Préparer les ingrédients

- Coupez les bananes en rondelles d'environ 0,5 cm d'épaisseur.
- Réchauffez légèrement le caramel beurre salé pour qu'il soit facile à étaler.

Former les samoussas

- Coupez chaque crêpe en deux pour obtenir deux demi-cercles.
- Pliez une demi-crêpe en deux pour former une bande longue et étroite.
- Déposez une cuillère à café de caramel beurre salé et 2-3 rondelles de banane au début de la bande.
- Pliez en triangle pour former un samoussa. Continuez à plier jusqu'à épuisement de la bande. Répétez pour chaque demi-crêpe.

Cuire les samoussas

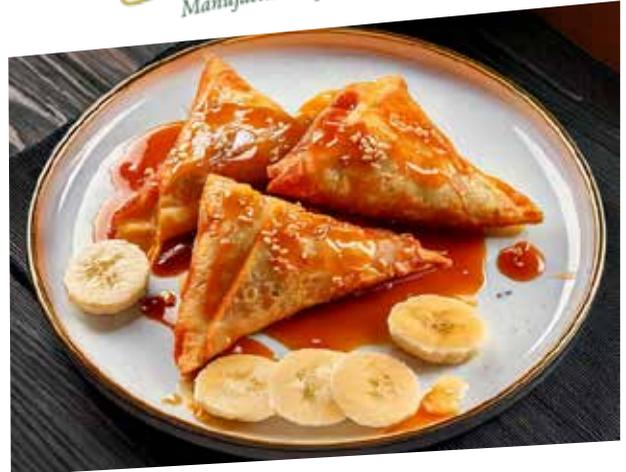
- Faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen.
- Faites dorer les samoussas environ 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants.

Décorer et servir

- Saupoudrez les samoussas de sucre glace pour une touche sucrée et élégante.
- Servez-les tièdes, accompagnés d'une boule de glace à la vanille ou d'un filet supplémentaire de caramel beurre salé.

Astuce gourmande

Pour une version encore plus festive, ajoutez quelques éclats de noisettes ou d'amandes torréfiées dans la garniture pour un peu de croquant.



INGRÉDIENTS POUR 8 SAMOUSSAS

- 4 crêpes (recette maison ou prêtes à l'emploi)
- 4 bananes bien mûres
- 120 g de caramel beurre salé BIO Comtes de Provence
- 30 g de beurre (pour la cuisson)
- Sucre glace (pour la décoration)



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

Boutique d'usine

11 Espace Saint-Pierre - 04310 Peyruis en Provence

Tél. 04 92 33 23 00

comtesdeprovence@agronovae.com

www.comtes-de-provence.fr

Facebook : @comtesdeprovence

Boutique d'usine ouverte

du lundi au vendredi de 9h à 17h



janvier
4 pers.
15mn

SOUPE DE PÂTES

à l'encre de seiche, légumes
& truite fumée

200 g de pâtes à l'encre de seiche,
1 carotte, 1 poireau,
1 litre de bouillon légumes ou poisson
150 g de truite fumée, 1 citron, 2 càs de crème
fraîche épaisse, 1 càs d'huile d'olive, sel, poivre

* produits Couleurs Paysannes

Préparation des légumes

Émincez finement le poireau. Coupez la carotte en julienne (fins bâtonnets). Réservez.
Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faites revenir le poireau jusqu'à ce qu'il soit fondant, puis ajoutez la carotte et laissez cuire 5 minutes.

Préparation de la soupe

Versez le bouillon chaud sur les légumes. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 10 mn. Ajoutez les pâtes à l'encre de seiche et faites cuire. Une fois les pâtes cuites, ajoutez la moitié de la truite fumée coupée en petits morceaux dans la soupe. Mélangez doucement et ajoutez un filet de jus de citron pour équilibrer les saveurs.



Servez la soupe dans des bols ou des assiettes creuses. Garnissez chaque portion avec quelques morceaux de truite fumée restante, une touche de crème fraîche et un peu de romarin en déco.



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

Plus de recettes @couleurspaysannes

HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 > 20/04

L'envie de vous dépasser fait de vous un nouvel homme. De nouvelles perspectives sont à prévoir et ceci dans tous les domaines. L'amour est au rendez-vous et cela vous donne des ailes.



TAUREAU
21/04 > 21/05

Les projets professionnels sont bien là et cela vous enchante, mais la forme n'est pas au rendez-vous et de nombreuses questions se posent actuellement. Heureusement l'amour, votre moteur est bien présent.



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

Après une période de doute, vous savez maintenant ce que vous désirez avoir et faire. Période de réflexion laisse place à une période de réalisation.



CANCER
22/06 > 22/07

Les finances sont trop présentes en vous, et cela vous paralyse pour avancer dans vos projets. Faites une fois encore confiance à votre bonne étoile, elle ne vous abandonnera pas.



LION
23/07 > 23/08

Attention, vous serez une fois de plus attaqué sur votre comportement et, votre envie d'être the best off. Ne mettez pas l'armure, mais expliquez-vous, tout simplement.



VIERGE
24/08 > 22/09

Votre vie professionnelle sera à son comble et vous pensez plus à partir pour les vacances de neige que de travailler. Et pourtant, vos supérieurs vous demandent de vous surpasser.



BALANCE
23/09 > 23/10

C'est le moment d'envisager la vie différemment et de prendre le temps de vivre, de devenir Sage. Votre intronisation sera salutaire pour mener à bien cette période, voire cette année.



SCORPION
24/10 > 22/11

Ne vous excitez pas pour rien, car en cette période, il vous faudra jouer de patience. Et, là, ce n'est pas gagné et pourtant sans celle-ci vous n'arriverez à rien dans tous les secteurs



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

Un moment de plénitude, un moment que vous voudriez garder seulement pour vous, mais votre joie étant intense et comme vous êtes altruiste, vous voulez le partager.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

Rétablissez la barre, votre laxisme vous coûte et vous donne des sueurs froides. Une mise au point sera salutaire et vous permettra de respirer.



VERSEAU
21/01 > 18/02

La chance, une fois de plus, vous sourit et de nouvelles idées fusent. Des changements radicaux pointent leur nez et cela agit sur votre comportement, plus facile pour votre entourage.



POISSONS
19/02 > 20/03

Tout votre entourage, connaît par cœur votre caractère, vos exigences, mais là, ils n'avaient encore rien vu, et cela pourrait poser quelques tensions.

SALON DE L'HABITAT & DE L'IMMOBILIER

1^{RE} ÉDITION



ER
LES **1** & **2**
MARS 2025

DE 10H À 18H
OSCO MANOSCO
À MANOSQUE

ACHETER | RÉNOVER
CONSTRUIRE | AMÉNAGER
ÉQUIPER | DÉCORER
JARDINER | FINANCEMENT
& CONSEIL

PLUS D'INFOS SUR

DLVA.fr

04 92 70 35 64
OU **ECONOMIE@DLVA.FR**