

VALENSOLE

Des familles engagées

La première rencontre des familles sur le sujet "Comment minimiser nos impacts et contribuer à un territoire plus résilient ?" s'est déroulée il y a quelques jours à Valensole. Au cours de cette réunion, le Parc naturel régional du Verdon et l'association Colibricole ont précisé les engagements de chaque famille autour de différents ateliers: cuisine, jardinage et économie d'énergie. Un calendrier a été élaboré et le projet débutera le 7 avril autour d'un repas convivial partagé et d'un échange sur la biodiversité.

/ PHOTO J.-P.A.



MJC

Les élèves en peinture exposent

Les artistes de l'atelier peinture pour adultes de la MJC étaient fiers de présenter leurs œuvres mardi lors d'un vernissage convivial. L'exposition collective reflète parfaitement les différents styles et sensibilités de chacun. La dizaine d'élèves mis en lumière ont une approche différente des couleurs, de la matière, de la composition, de la lumière. Paysages, natures mortes et portraits montrent tout l'éventail des possibilités créatives. Le directeur de la MJC a d'ailleurs salué l'investissement de l'atelier peinture. "C'est tout l'enjeu de ce lieu de montrer de belles choses et de présenter au public le travail des artistes." → Jusqu'au 31 mars. Entrée libre.

/ PHOTO M.-H.C.



Un week-end pour apprendre aux femmes à se défendre

SAINTE-TULLE L'association marseillaise "Femmes en défense" dispense un stage jusqu'à ce soir

Se défendre, ça ne s'improvise pas. Lorsqu'elle a commencé à pratiquer la "savate défense", une discipline d'auto-défense affiliée à la Fédération de boxe française, Marie-Alice Devoille a fait un constat. "J'ai tout de suite fait le rapprochement avec le besoin des femmes de retrouver confiance en elle". C'est comme ça qu'en 2017, elle a décidé de créer l'association "Femmes en défense", basée à Marseille. Une fois par an, elle emmène ses licenciées à un stage basé sur un week-end, également ouvert à celles qui veulent découvrir l'association et la discipline.

Depuis hier et jusqu'à ce soir, sept femmes suivent donc avec rigueur les conseils et les techniques prodiguées par Marie-Alice mais aussi par Laurent Duboeuf, enseignant membre de la commission nationale de discipline, venu de Grenoble, au centre Regain de Sainte-Tulle. "Ces stages permettent pour les licenciées d'être dans un environnement où elles n'ont que ça à penser, c'est un moment où elles peuvent se perfectionner", pointe celle qui se revendique comme étant "féministe depuis plus de 10 ans".

Hier matin, c'était l'attitude à adopter pour se protéger qui était au programme. L'après-midi était plutôt axé sur comment se dégager d'une situation dans laquelle on se sent en insécurité. "Quand on apprend à se défendre, l'impor-

tant n'est pas l'agresseur mais soi-même. L'objectif est de se sentir prête à mettre fin à la situation le plus rapidement possible, mais surtout de se préserver le plus possible. Il ne faut pas être dans une démarche de vouloir gagner face à l'autre. Et tout ça demande une certaine connaissance de soi", détaille Marie-Alice.

"La violence est présente dans tous les milieux"

Et si elle a voulu créer une association 100 % dédiée aux femmes, c'est justement pour qu'aucun malaise ne s'installe. "Beaucoup de femmes n'osent pas pousser la porte d'une salle d'art martial car elles ont peur de se sentir jugées. C'est une volonté de ne pas dispenser de cours mixtes, sauf pour les jeunes de 10 à 15 ans", assure-t-elle. Parmi ces femmes, certaines ont été victimes de violences, et d'autres prennent simplement les devants. Si au fil des années Marie-Alice n'a pas noté une explosion d'inscription, elle note cependant que les violences ne s'atténuent pas. "On nous sollicite de plus en plus notamment auprès des scolaires. La violence est vraiment présente dans tous les milieux, il y a un vrai besoin d'apprendre à se défendre et se protéger à tout âge, dans tous les milieux."

Chloé ROUSSEL

Contact Femmes en défense :
☎ 07 49 81 83 08.



Sept femmes, licenciées ou non de l'association, suivent le stage dispensé par Marie-Alice (à g.) enseignante et fondatrice de l'association, et Laurent Duboeuf, venu de Grenoble pour l'occasion.



Les femmes ont appris plusieurs techniques et postures pour se défendre.



/ PHOTOS CH.R.

Manosque Motors Show

Aujourd'hui, de 10h à 18h sur la place du Terreau, l'événement "Manosque Motors Show" revient pour une deuxième édition. De 10h à 17h45 sont prévues des initiations pour les enfants aux kartings, quads et motos trial électriques. Les spectacles de motos sont prévus trois fois dans la journée avec le show trial par DUST (11h - 11h20/15h 15 - 15h35/16h45 - 17h05) et le show motocross par la Team NLF (11h30 - 11h45/15h45 - 16h/17h15 - 17h30). → Gratuit.

Cinéclub de la MJC

La prochaine séance du Cinéclub de la MJC est prévue mardi 28 février à 18h30. Le film d'animation américain *Qui veut la peau de Roger Rabbit ?* de Robert Zemeckis sera à l'affiche. La séance débutera par un temps de présentation de la cinématographie du réalisateur. Le film sera projeté à 19h.

→ Participation aux frais 4 euros. Boissons et pop-corn sur place. Plus d'informations au ☎ 04 92 72 19 70.

Réunion publique

Jeudi 30 mars à 18h au CGR, la municipalité de Manosque organise une réunion publique pour présenter aux habitants le projet de réhabilitation du cœur de ville et celui du nouveau parking Guilhempière. Également, un calendrier prévisionnel des travaux sera dévoilé.

→ Entrée libre.

VALENSOLE Rencontre départementale des instruments à cordes

Le conservatoire 04 organise des rencontres départementales d'instruments à cordes à la salle des fêtes de Valensole aujourd'hui à 17h.

→ Entrée gratuite.

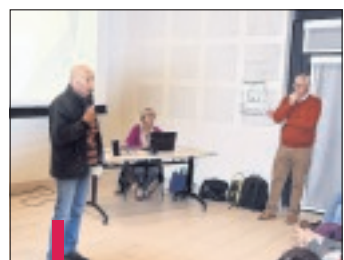
VALENSOLE

L'histoire de St-Patrick attise la curiosité

À l'occasion de la Saint-Patrick, les Rencontres culturelles valensoleuses proposaient une soirée irlandaise avec en ouverture une conférence sur ce saint né au IV^e siècle, perçu comme saint patron de l'Irlande, mais dont l'histoire est encore entourée de mystère.

Devant un auditoire d'une quarantaine de personnes, le conférencier Jean-Jacques Corre a essayé de départager la légende de la réalité, à l'aide d'un diaporama instructif qui nous a appris entre autres choses que le saint patron de l'Irlande n'était pas Irlandais, bien que natif de Grande-Bretagne, et que dans son sillage et grâce à sa mission évangélicatrice, l'Irlande est sortie de l'obscurantisme et du mysticisme celtique.

On doit aussi à ses disciples, moines voyageurs et copistes, la production de manuscrits qui ont permis de sauver les textes sacrés et ceux des philo-



/ PHOTO J.-P.A.

sophes et écrivains de l'Antiquité, qui étaient en danger de disparition à une époque où les envahisseurs barbares, des Visigoths aux Vikings, mettaient l'Europe du Haut Moyen-âge à feu et à sang.

La soirée s'est terminée de manière festive, comme il se doit ce jour-là, à l'écoute de chansons irlandaises traditionnelles, de poèmes, de contes et de saynètes basées sur des histoires drôles, avec le concours de l'Avac, des Poètes des Hautes-Terres et de la troupe de Val en Scène.

J.-P.A.

Collecte de sang inédite au centre de secours de Manosque

La traditionnelle collecte de sang mensuelle organisée à Manosque investira, le 31 mars prochain, le Centre de secours de Manosque dans le cadre d'une opération inédite portée par le Sdis, la police municipale, la police nationale et la Gendarmerie de Manosque.

Le Sdis de Manosque, la police municipale, la police nationale, la gendarmerie de Manosque et la protection civile se réunissent pour soutenir l'organisation d'une collecte de sang autour du thème "Solidarité : sécurité, secours, santé" le vendredi 31 mars. Cette collecte, ouverte à tous et organisée au Centre de secours de Manosque de 14h30 à 19h, espère accueillir près de 90 donneurs.

/ PHOTO A. TOMASELLI



NOUVEAU SCUDO.

CHARGEZ TOUTE VOTRE ACTIVITÉ.

À PARTIR DE **269€/MOIS**⁽¹⁾

LLD sur 60 mois. Après apport de 5 500 € HT. Garantie, entretien et assistance**

LE FOURGON POLYVALENT DE FIAT PROFESSIONAL EST DE RETOUR.

ÉLECTRIQUE OU DIESEL

TECHNOLOGIE WOODWORK*

2 LONGUEURS DISPONIBLES

JUSQU'À 6,6 M³ DE VOLUME UTILE

GROUPE PEDINELLI
MANOSQUE - Z.I. Saint Joseph 04.92.72.31.07

*Le véhicule est équipé de la technologie WOODWORK. **Garantie 3 ans ou 100 000 km. (1) Le prix est indicatif et peut varier en fonction de l'équipement choisi. (2) Le prix est indicatif et peut varier en fonction de l'équipement choisi. (3) Le prix est indicatif et peut varier en fonction de l'équipement choisi. (4) Le prix est indicatif et peut varier en fonction de l'équipement choisi. (5) Le prix est indicatif et peut varier en fonction de l'équipement choisi.