

NUMERO 0

Plumes en vadrouille

AGENDA / PORTRAITS / TERROIR

WEB MAGAZINE
COLLABORATIF
DE VOTRE TERROIR

Plongez au cœur de
l'authenticité:
un joyeux mélange
d'articles décalés



DECEMBRE 2023



EDITO



Chers lecteurs et lectrices,

Vous sentez cette effervescence dans l'air ? Noël approche à grands pas et avec lui, les aventures des plumes s'apprentent à enchanter votre quotidien. C'est avec un enthousiasme débordant que votre association Provence culture terroir vous présente aujourd'hui son tout nouveau magazine numérique collaboratif : "Plumes en Vadrouille".

Nous avons mis toute notre passion et notre plume pour donner naissance à cet univers décalé, mais résolument qualitatif, "" La Vie du Poulailier. Et qui de mieux pour vous conter ces histoires captivantes que notre irrésistible mascotte, Sweety le renard ? Attendez-vous à des portraits hauts en couleur, à des récits envoûtants, à des pépites dénichées au gré de nos pérégrinations dans les recoins les plus secrets de la Provence.

Mais ce n'est pas tout ! Car notre petite caravane rose, véritable studio photo itinérant, s'appête à prendre la route pour vous rapporter des trésors visuels. Nous avons mis du cœur à l'ouvrage pendant de longs mois et nous sommes impatients de vous dévoiler le fruit de notre travail acharné.

Alors, retirez vos écharpes de Noël en plumes, enclenchez votre imagination sur le mode "aventure" et préparez-vous à plonger dans un monde où rien n'est impossible. Dans ces pages virtuelles, les poules ont des histoires à raconter, les renards se font complices et la magie de Noël prend soudainement une toute nouvelle dimension.

"Plumes en Vadrouille" est bien plus qu'un simple magazine, c'est un voyage sensoriel où la qualité et l'amusement se croisent sur la ligne d'arrivée.

Nous espérons que vous prendrez autant de plaisir à le découvrir que nous en avons eu à le créer. Alors, préparez-vous à embarquer pour une expérience inoubliable, où le charme de la Provence rencontre la folie douce de nos plumages en vadrouille.

Véronique Basso

Bonne lecture et joyeuses fêtes à tous

**V.B
& SWEETY**



Le staff du poulailler

Véro
Présidente



Julie
Trésorière



Stéphanie
Ambassadrice



Pascal
Ambassadeur



Novalie
Mannequin



Matthieu
Ambassadeur



Romuald
Trésorier adjoint



Gérard
Rédacteur



Allison
Secrétaire



V.B
& SWEETY





Le staff du poulailler

Josianne
Rédactrice



Axelle
Carmejane



Elsa
Carmejane



Bruno
Carmejane



Noémie
Carmejane



Régine
Couturière



Samantha
Rédactrice



SOMMAIRE

Plumes en vadrouille

Édité par Véronique Basso
Présidente
Provence culture terroir
Association loi 1901
Digne les Bains

N°ISSN en cours d'attribution
Dépôt légal à parution
Directrice de publication et rédactrice en chef

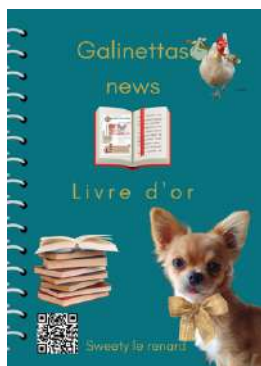
tel: 06.18.99.44.10

Contact:
redaction.newsprovence@gmail.com

"Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle."

Mes chers plumeaux, le grand départ de la Caravane Rose, notre studio photo itinérant au printemps, approche enfin ! Malgré quelques plumes en retard, nous souhaitons remercier du fond du cœur tous nos chers sponsors et partenaires qui nous ont accompagnés dans cette merveilleuse aventure. Ensemble, embarquons dans cette folle aventure créative et colorée. Vous êtes tous les bienvenus à bord, alors rejoignez-nous et devenez acteurs de cette histoire qui s'annonce fabuleuse. Un grand merci à toutes les personnes qui m'ont soutenue dans ce projet.

L'aventure commence Merci !
Véronique



Bientôt notre livre d'or sur notre site internet
www.galinettasnewsprovence.com

Découvrez Novalie



Crédit photo: Underground



Crédit photo: Teko

J'ai participé à Miss Belgique jusqu'à la finale provinciale sur la scène de Plopsaland de panne. J'ai aussi participé jusqu'à la finale du concours best modèle for Belgium. Je n'ai pas gagné de prix mais j'ai gagné de nombreuses collaboration avec des créateurs de mode et des marques. Je suis dans la course pour top-models Europe je convoite la couronne de Miss photogénie et Miss télévie.

À côté de ça je travaille pour des photographes quelques marques de vêtements et je suis dans l'objectif de devenir mannequin modèle photo reconnue mondialement.

"J'ai tout lâché pour poursuivre ce rêve qui m'anime depuis mes quatre ans, car je crois fermement en sa réalisation. Je viens d'abandonner mon travail pour me donner les moyens de faire de ce rêve une réalité."

Novalie

majestic-officiall



Plume fashion

**“Avoir du style
pour un esprit
sain”**

L'aspect physique n'est qu'extérieur, visuel certes, mais c'est toi qui t'aimes en te regardant dans le miroir, tu gagnes en confiance en toi. Ma grand-mère me disait : « il faut être bien dans ses bottes pour être bien dans sa tête. » Si tu es dans des vêtements qui te représentent, qui te mettent en valeur, l'attitude suivra. Étant petite, je ne m'acceptais pas physiquement, je n'avais pas les moyens financiers pour acheter le dernier Snickers à la mode. J'ai appris à créer mon style, ma personnalité avec ce que j'avais. Accessoires, vêtements, coiffure, maquillage, chaussures... Tout y est passé. Depuis toujours, le monde de la mode me passionne et j'ai directement voulu faire ma place dans celui-ci.



**Ma grand-mère me disait:
“il faut être bien dans ses
bottes pour être bien dans
sa tête.”**

Crédit photo: Benoît Lamy

Étant modèle photo, mannequin et poursuivant des études pour ouvrir ma boutique avec ma marque, aujourd'hui j'ai décidé de me lancer dans ce magazine pour partager avec vous anecdotes, histoires, conseils, avis, astuces sur la mode, l'acceptation de soi, des idées de style, d'astuces sur la morphologie et la colorimétrie. Permettre aux personnes de s'accepter et s'aimer est pour moi l'un des plus grands objectifs qui me pousse à évoluer dans le monde de la mode et donc pouvoir partager mes aventures avec vous peut aussi permettre de faire évoluer ce projet. J'ai tellement de choses à vous partager, je vous vous retrouve bientôt. Kiss



Le passeur du terroir



ROLAND

AUDIBERT

Prendre un café avec Roland est plus qu'un simple moment, C'est une expérience incontournable. À peine assis, il connaît tout le monde et incarne à lui seul la mémoire vivante de notre département. Ses boutiques de la célèbre marque de chaussures Audibert, sont connus de tous, que ce soit sur les marchés de la région et même au-delà. Même à la retraite depuis des années, il laisse une empreinte indélébile et nous adorons l'écouter partager ses anecdotes et souvenirs.

Ce que j'apprécie particulièrement chez lui, c'est sa bonhomie naturelle et sa jovialité contagieuse. Roland est toujours aux petits soins pour les personnes qui l'entourent, que ce soit en tant que porte-drapeau pour les anciens combattants ou simplement en offrant de petites attentions bienveillantes. Toujours à l'écoute, il ne reste jamais en place, toujours en mouvement.

Partager un moment à sa table est une véritable valse ininterrompue de serrages de mains chaleureux. Il est impossible pour moi de le décrire en quelques lignes seulement, car la profondeur de sa personnalité et de son influence sur notre communauté va bien au-delà des mots. Pour moi, Roland est un véritable super poulet, une personne qui illumine nos vies et qui laisse une marque durable.

En résumé, Roland est bien plus qu'un ami, Il est une figure respectée et aimée de notre communauté. À travers sa présence bienveillante et ses actions altruistes, il apporte une dose de joie et de réconfort à tous ceux qui croisent son chemin. Prendre un café avec lui est une occasion privilégiée d'apprendre, de rire et de se sentir connecté à une mémoire vivante de notre histoire locale.

HISTOIRE DE FILS



C'est avec un enthousiasme débordant et un sourire contagieux que Marie France vous accueille dans son atelier, véritable repaire de la créativité. Imaginez un arc-en-ciel de tissus chatoyants, une symphonie de couleurs prêtes à danser la "danse des ciseaux". Sa grand-mère tenait une mercerie, une passion créative qui s'est transmise de générations en générations. Animée, par sa passion, elle a décidé de créer sa petite entreprise le 13 juillet, date à laquelle sa fille Magalie a obtenu son diplôme d'infirmière, elle y voit la présence d'un ange gardien qui veille sur sa nouvelle vie. Ses collections pour les p'tits bouts sont comme des surprises qui attendent d'être découvertes... Elle sait comment y mettre sa petite touche personnelle. Sa créativité n'a pas de limite, et c'est avec une énergie débordante qu'elle souhaite partager son amour pour la couture.

Alors, n'hésitez pas à pousser les portes de son atelier enchanté, vous serez surpris et émerveillés par tout ce qu'elle a à vous proposer.

Que ce soit pour un cadeau unique ou des retouches dignes des plus grands magiciens de l'aiguille, Marie France mettra tout son savoir-faire et sa passion dans chaque projet. Elle vous invite chaleureusement à partager et rejoindre son univers haut en couleurs.



Portrait



Créations Maridy

tel: 0679729269

N° Siret 850 395 211 00012

04270 Chateaufort

Marie France a ouvert une nouvelle page de sa vie, une page remplie d'amour pour la couture, de folie et de valeurs "poulesques".

Sa détermination et son côté décalé lui ont permis de trouver son équilibre et de laisser sa créativité s'envoler comme un poussin qui prend son envol.

**V.B
& SWEETY**

"L'EFFONDREMENT DU TEMPS : LES RUINES DE DIGNE- LES-BAINS"

Aujourd'hui, je me lance dans une quête mélancolique : immortaliser en images cette chapelle située sur les hauteurs de Digne-les-Bains, avant qu'elle ne succombe définitivement à l'oubli. Comme un instantané figé dans le temps, je désire immortaliser cet édifice délabré, autrefois porteur de projets et de promesses.

À travers mon objectif empreint de nostalgie, je cherche à capturer l'essence de son déclin, dans une danse photographique empreinte de tristesse et de Beauté.

Cette chapelle, témoin silencieux du temps qui s'écoule, me rappelle les histoires qui se sont déroulées dans ces murs craquelés. Accompagné de mes souvenirs, j'explore ce vestige en déliquescence, lui offrant un dernier hommage avant son inéluctable disparition.

Préparez-vous à plonger dans un royaume nostalgique, où l'éphémère et le passé se mêlent pour créer une symphonie visuelle, mélancolique. Invoquons ensemble les souvenirs enfouis et les émotions fugaces, à travers cette chapelle qui s'effondre inexorablement.

Mes yeux sont prêts à vous guider dans cette aventure empreinte de nostalgie, où chaque image raconte une histoire perdue dans les méandres du temps.



Entre héritage et innovation: Cyrielle et Damien un couple passionné



Quand la talent des mains d'un menuisier rencontre la créativité d'une décoratrice d'intérieur, c'est l'assurance d'un mariage harmonieux entre tradition et design. Dans leur entreprise familiale, la passion du bois se transmet de génération en génération pour donner vie à des espaces uniques et chaleureux. Vous avez des projets, ils transforment vos rêves en réalité, avec quatre générations d'expertise à votre service.

Dans le petit village de Mézel, une passion pour le bois s'est transmise de génération en génération. Georges Bieber, le père de Damien, a repris l'atelier familial en 2004, en créant l'entreprise **Asse Menuiserie**, perpétuant ainsi une tradition artisanale qui remonte à deux grands-pères et arrière grands-pères déjà artisans menuisiers.

En 2011, Damien se voit offrir la possibilité d'enseigner la menuiserie, une opportunité qu'il accepte tout en continuant à travailler dans l'atelier familial. Cette double casquette lui permet d'approfondir ses connaissances et de développer sa créativité. C'est à cette époque que Damien rencontre Cyrielle dans le même lycée, lui était prof et elle était surveillante.

Quatre ans plus tard, en 2015, une nouvelle opportunité se présente à eux : la location d'un local atypique, un ancien poulailler de 1000 m² à Mirabeau dans les Alpes de Haute Provence. L'entreprise change de nom et devient "**Art Menuiserie**". Avec cet espace, ils peuvent enfin donner libre cours à leur ambition de croissance. Ils investissent dans des machines de pointe, mettent tout aux normes et se dotent d'un système d'aspiration performant. Une belle rencontre aussi avec Boris leur menuisier qui fait partie de l'aventure. C'est une aventure humaine et de partage.



Le grand-père

Mais la vie leur réserve également des épreuves. Suite au décès de son père, Damien a besoin d'un soutien et c'est à ce moment-là que Cyrielle commence à travailler à ses côtés, pour l'aider dans la partie administrative et dans la communication. Issue du monde médico-social et spécialisée dans la communication, elle décide de réaliser ses rêves et de suivre une formation diplômante de décoratrice d'intérieur et design d'espace, après une fusion de son entreprise pendant la période de confinement.

Pour Cyrielle, être capable de se différencier est primordial. C'est ainsi qu'elle crée **L'Art 2 la Déco**. Elle propose des services de conseil déco, de projet global en décoration d'intérieur, de home staging et des plans de meubles sur-mesure en 3D.

Si les clients souhaitent également intégrer des meubles sur mesure, elle peut se rapprocher des compétences de Damien.



Le père



L'arrière grand-père et ses deux fils

Crédit photos: Cyrielle et Damien



Arrière grand-père

Travailler en couple n'est pas toujours facile, mais pour eux, c'est une évidence. Ils sont à l'écoute l'un de l'autre, créant ainsi une belle synergie dans leur entreprise. Tous deux travaillent tant pour des particuliers que pour des entreprises, et n'hésitent pas à mettre en valeur leurs réalisations sur leur site internet et sur leur réseaux sociaux. À travers leur passion commune pour le bois, la menuiserie et la décoration, ce jeune couple poursuit l'héritage familial tout en apportant leur créativité et leurs compétences à chaque projet. Ensemble, ils transforment les espaces et créent des atmosphères uniques, soucieux de répondre aux besoins et aux envies de leurs clients



**V.B
& SWEETY**

Damien Bieber

Tel : 06.43.27.41.33

Site internet : <https://art-menuiserie-04.fr/>

Facebook / Instagram / LinkedIn

Cyrielle Bieber

Lieu dit Beauvezet - RN 85 - 04510 MIRABEAU

Tel : 06.07.51.37.41

Site internet : <https://lart2ladedco.fr/>

Facebook / Instagram / LinkedIn

Je remercie chaleureusement Cyrielle et Damien pour leur accueil. Nous allons continuer à vous faire découvrir, producteurs, entreprises de notre territoire. Vous souhaitez nous rencontrer?

Contactez "Plumes en vadrouille"
redaction.newsprovence@gmail.com



Ressourcerie de Ste Tulle

"Chez Les Petits Poulets, on ne pond pas que des œufs, on fait aussi de l'art avec des plumes ! C'est pourquoi nous sommes fous de joie de vous présenter notre partenariat avec la ressourcerie, qui nous fait don de livres à plumes et à croquer !

Dans notre caravane studio photo ambulante, on va transformer chaque membre du personnel de la ressourcerie en véritables stars de notre magazine ! On va les immortaliser avec des poses ébouriffantes et des sourires de poule qui en font craquer plus d'un !

Et ce n'est pas tout, grâce à cet événement aussi funky que nos plumes, nous offrirons des livres à chaque personne qui participe à nos ateliers inspirants ! Ainsi, on nourrit les esprits autant que les papilles gustatives avec nos fameux œufs à la coque et des histoires à dévorer !

Restez à l'affût, car notre magazine unique en son genre, plein de plumes et de surprises, bientôt prêt à éclore lors de notre événement sensationnel ! Préparez-vous à entrer dans notre univers déjanté où les poulets sont rois et les livres des trésors à partager !

Poulette nomade

La Belgique s'invite
en Provence

Il était une fois une petite poulette nomade, née au Rwanda, pleine d'énergie et de joie de vivre, prénommée Cocotte-du-bonheur.

Dès mon plus jeune âge, j' ai appris à aimer l'aventure et les voyages. Chaque matin, j'endorsse mon sac-à-dos multicolore, déploie mes ailes avec un grand "cotcotcot youpie !"

Une envie de partir vers l'inconnu à la découverte de cette nouvelle journée qui commence.

J'aime tout particulièrement me retrouver seule face à des paysages spectaculaires. Je n'ai pas de destination précise. J'aime tricoter des liens d'amitié avec tous ceux que je croise.

C'est ainsi que je me suis retrouvée dans les Clues-de-Barles, dans les Alpes-de-Hautes Provence où j'ai fait une rencontre inopinée d'une Galinette qui m'a marquée par son enthousiasme, cette même joie de vivre et cette ambition de créer un magazine collaboratif " Plumes en vadrouille". Et c'est bien dans le 04, qu'elle a pu trouver toutes les graines nécessaires à son appétit de joie de vivre. Et voilà comment Cocotte-du-Bonheur, cette poulette nomade, au destin flamboyant, fait vibrer les cœurs des gens qu'elle rencontre sur son chemin. Si toi aussi, tu veux découvrir ton bonheur et tisser des liens insoupçonnés, embarque avec elle dans cette aventure rocambolesque et merveilleuse.

Judith Houben



Le coin du pharmacien



SALVIA OFFICINALIS ou THÉ DE PROVENCE ou SAUVI (du latin « sauver ») pour soigner les femmes stériles. Pourquoi l'homme ment-il lorsque la sauge pousse dans son jardin? Locution égyptienne... La Vierge Marie, fuyant Hérode demande refuge aux Simples.

Seule la sauge accepta de l'abriter avec l'enfant Jésus sous son épais feuillage. Les chinois ne comprennent pas que possédant une telle plante, les européens consomment tant de thé. L'utilisation de la sauge n'est pas sans danger; elle peut provoquer une hypotension artérielle importante et devenir neurotoxique (surtout en huile essentielle).

Conseil du jour: ne pas utiliser en continu !

Peut provoquer des dysménorrhées ou troubles des règles .

Le Bottin....le beau teint....seulement le "beau thym" Thymus Vulgaris ou Farigoule

Utilisé surtout en "infusion" pour ses propriétés anti-spasmodiques et en cuisine. Il y a quelques années, deux religieuses de la même communauté étaient retrouvées mortes...le diagnostic "post mortem" curieux était=Cirrhose alcoolique. Des religieuses? Alcooliques?...OUI

Tous les soirs, elles prenaient une infusion de Thym....or le Thym contient du Thymol qui est effectivement un alcool!

L'usage à long terme, continu, provoque en effet une cirrhose, des effets neurotoxiques, convulsivants pouvant donc entraîner la mort.

Conseil du jour: Ne jamais utiliser de produits en usage continu: infusions, dentifrices, parfums etc....



Yves Comte. Pharmacien.

Test de BROUHA (test de grossesse) de 1935 à 1970 et évolution.....

Au début de ces tests on utilisait une lapine "vierge": on vérifiait l'état des ovaires par une petite incision; on endormait la lapine avec de l'éther ou du chloroforme et on lui inoculait de l'urine de la femme supposée enceinte. Après 48 heures ,on la sacrifiait afin de prélever ses ovaires qui en cas de positivité avaient réagi aux hormones et présentaient de nombreux follicules : voilà donc comment il fallait pratiquer! Le plus difficile était d'obtenir des lapines séparées des mâles depuis leur enfance : un véritable défi! Brouha avait mis cette technique au point en 1935/36. Jusque là, RIEN pour confirmer une grossesse sauf les signes cliniques et surtout l'aménorrhée....qui, parfois, existait lors des privations de la guerre ou pour diverses raisons physiologiques hormonales.

On avait enfin un moyen d'être sûr! Un paysan qui habitait aux Arches, près du pont Eiffel, élevait pour nous, lapins et cochons d'Inde (nécessaires pour dépister la Tuberculose)

Quelques années après, vers 1970, un autre scientifique découvrit que les hormones de la femme enceinte (gonadotrophines) déclenchaient chez la grenouille mâle une réaction avec production de spermatozoïdes dans le cloaque. Et cela, en 4 ou 5 heures seulement et non plus 48 heures !



Tout le monde s'est jeté sur cette "ranaréaction"!



Plus besoin d'aller chercher les animaux aux Arches ,à vélo, on pouvait les recevoir par train(car on avait encore des trains à Digne !) On recevait un panier plein de mousse et quelques grenouilles mâles au milieu un peu anéanties par le voyage (depuis la Bretagne)et par le jeûne.

On les mettait dans des bocaux avec un fond d'eau et elles vivaient ainsi dans la pénombre de la cave.On changeait l'eau c'est tout !Elles étaient utilisables plusieurs fois en laissant une semaine entre deux actions . En revanche, cela nécessitait du sérum et non de l'urine, plus facile à obtenir...

La vérification se faisait sur un prélèvement dans le cloaque de l'animal grâce à une simple pipette ,pour constater l'absence de spermatozoïdes entre lame et lamelle.

Simple....sauf lorsque l'animal , très gluant, arrivait à s'échapper de votre main et bondissait dans des endroits difficiles d'accès!!!



Une nouvelle aventure commençait avec un autre type d'animal. Le temps des 4 heures changeait vraiment l'attente des patientes et aucun doute lors des résultats:ces grenouilles produisaient tant de gamètes! Et puis....enfin....on a découvert qu'on pouvait faire la réaction immunologique dans un tube! En enduisant des globules rouges par un anticorps correspondant et voilà le saut dans l'immunologie. Les simplifications ont permis de faire un test sûr et rapide et par la suite, permis de le mettre dans toutes les mains et... de laisser le secret bien gardé par le couple seul concerné! Les tests de grossesse faits en laboratoire devaient être notés sur un registre à part, signés aux pages de début et de fin par le Commissariat. Ce registre devait être conservé 10 ans au laboratoire(dans le cadre de la loi de l'interdiction d'avortement). Nous étions dans les années 60 ...et nous voilà en 2 019! La société a vraiment changé!

Claude-Marie Perrin-Gouron Comte. Pharmacien biologiste.

Nous tenons à offrir des opportunités de collaboration et de partage avec les lycées et collèges de notre région. Nous sommes ravis de vous présenter les professeurs dynamiques et enthousiastes qui participent à notre projet "Plumes en vadrouille" avec leurs élèves.

Nous remercions également **Serge Bannet directeur**.

Grâce à leur engagement et à leur soutien indéfectible, nous sommes impatients de partager très prochainement le travail réalisé par ces jeunes.

Un grand merci à ces professeurs qui font de cette aventure une expérience inoubliable et inspirante pour leurs élèves.

Restez à l'affût, car bientôt vous aurez la chance de découvrir les talents littéraires et la plume prometteuse de ces jeunes écrivains en herbe.

LEGTA Carmeiane

Etablissement Public Local d'Enseignement et de Formation Professionnelle Agricoles

Présentation des filières :

Bac technologique STAV (sciences et technologies de l'agronomie et du vivant). Une formation axée sur le territoire et sa gestion. Il ouvre l'accès à des études supérieures dans l'agriculture, l'agronomie, l'environnementale ou l'agroalimentaire.

Bac Professionnel CGEA et (conduite et gestion de l'entreprise agricole) et **BTS PA** (Productions animales). Ces diplômes ouvrent la voie à l'installation agricole ou à des activités agricoles dans différents domaines (éleveur, technicien, responsable d'exploitation, soigneur animalier, assistant vétérinaire ...)

Bac professionnel AP (Aménagements Paysagers). Il permet aux élèves de se former aux métiers des espaces verts (paysagiste, technicien, maçonnerie paysagère, ...). La poursuite d'études est aussi possible pour évoluer vers d'autres métiers (terrassier, architecte paysager, responsable des espaces verts, élagueur..)

Bac professionnel GMNF (Gestion des milieux naturels et de la faune) vise à former des professionnels capables de contribuer à la préservation et à la gestion durable de l'environnement, des écosystèmes et de la faune. Les objectifs incluent l'acquisition de compétences liées à la gestion des ressources naturelles, la protection de la biodiversité, et la sensibilisation à l'importance de la durabilité environnementale.

Présentation des enseignants impliqués dans le projet du journal

Permettre aux élèves de présenter leurs filières et ce qu'ils y apprennent. Leur donner la parole afin qu'ils puissent s'exprimer sur leur vie de jeunes lycéens agricoles. Changer le regard sur l'enseignement agricole, souvent méconnu. Mettre en avant l'investissement de ces jeunes qui oeuvrent pour l'avenir du territoire.



Serge Banet
Directeur de l'EPLFPA

Mireille Isnard,
directrice adjointe.



Noémie Soave,
professeure PLPA Lettres-Italien



Bruno Caron,
professeur d'aménagements
paysagers



Elsa Isoardi,
professeure
documentaliste



Axelle Bono,
docteure en biologie -éthologie-



Magali Piederrière,
professeure de biologie-écologie.





LES ENQUETES DE PHYTAGORAX ET COLOMBAX

L'inspecteur chef du bureau des mystères Doctorat intuitif de l'universités des intuitions. Prêt à lever tous les mystères par le mécanisme même du mystère.

Partez à la découverte d'un univers loufoque où se mêlent enquêtes mystérieuses et mathématiques farfelues avec nos deux détectives





Où est passée la musique?

"En ce mois d'août à la chaleur torride l'inspecteur chef Pythagorax et son assistante Colombax enquêtent sur une affaire pas banale.

Sur tout le territoire de Valensaix, de Puimoissonaix à Oraisaix en passant par estoublaix, plus aucun son, plus la moindre musique. On a beau tourner tous les boutons, dans les maisons, dans les voitures, dans chaque cabanon -Rien - Plus aucune chanson -

Affolement - Les abeilles ne dansent plus dans les champs. Plus aucune ritournelle n'accompagne le cantonnier et même les merles désorientés se sont tus.

Au café du village, on a la solution C'est encore un coup des "ET". Ils ne sont pas contents. Sur le plateau, on y arrache tous les plants et du loin de leur galaxie on les a privé de leur plus grand bonheur.

Avec leur vue et leur odorat cosmique c'était leur joie, c'était leur vie, leur diapason "cette merveilleuse beauté étalée sous leurs pieds.

Aussi, ont-ils décidés d'y voler la musique.

Plus un son, plus un seul baryton jusqu'au retour dans les sillons de la petite graine reine, bleue violette et qui sent si bon.

Signé

Pythagorax et Colombax



Coricolivre

Suivez-moi



livreheureuse



Avec son bec acéré, **Julie** farfouille dans ces montagnes de livres abandonnés, les plumes toutes frémissantes d'excitation. Elle fait revivre ces œufs de mots oubliés et leur offre une nouvelle vie. Imaginez l'heureux destin de ces livres, entre les mains avides de lecteurs passionnés attendant d'être découverts et leur offrir "une résurrection".

Quelle joie pour Julie de leur donner une deuxième chance ! Elle sent qu'ils ont encore tellement à raconter, à enchanter, à inspirer. Avec ses plumes pleines d'enthousiasme, elle partage ces trésors littéraires, donnant vie à des histoires qui auraient pu tomber dans l'oubli.

Alors, si vous croisez notre Julie dans les parages, suivez-la dans cette aventure pleine de rebondissements littéraires à la ressourcerie de Saint-Tulle. Vous découvrirez vous aussi ces pépites oubliées, prêtes à être lues et à illuminer votre journée. Et qui sait, peut-être qu'un jour, vous offrirez vous aussi un nouveau nid à ces petits bijoux de papier, pour que l'aventure continue !

J.K Gras

Alexis Laipsker

Julien Aime



FESTIVAL DU LIVRE DE MARSEILLE

RENCONTRES

Au salon du "Livre de Marseille", j'ai picoré des trésors de mots qui m'ont fait battre les ailes de bonheur, et je voulais partager ces clichés tout en bonne humeur.



Bruno Combes

Caroline Gaynes

Laure Manel

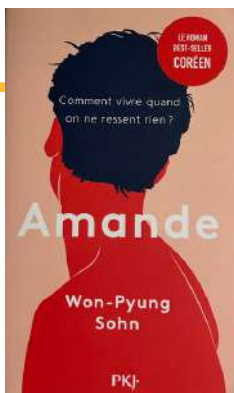
Chères poulettes, chers poulets,

Permettez-moi de me présenter, Samantha Dumas, je suis en terminale au lycée Alexandra David-Neel de Digne les Bains. Passionnée de musique et de lecture, je suis ravie de collaborer au premier numéro de "Plumes en vadrouille" afin de partager mes lectures et mes coups de cœur. Je suis enchantée de pouvoir partager ma passion avec vous. Si vous voulez me soutenir, me conseiller, échanger, voici mon compte Instagram.



 [livre_de_plume](#)

J'aimerais vous parler d'un livre qui m'a particulièrement touché, « Amande » de Won-Pyung Sohn. Best-Seller en Corée du Sud et au Japon, cet ouvrage est l'un de mes plus gros coups de cœur. Amande, c'est l'histoire d'un jeune garçon, Yunjae, 16 ans, qui à cause d'une malformation de son amygdale cérébrale, qu'on appellera alors « amande », ne comprends ni ne ressent les émotions. Un événement tragique et une amitié inattendue. Le jeune garçon va apprendre à se construire, à faire face à la maladie et va repartir de zéro. Ce livre est le signe très représentatif d'un dépassement de soi. Si Yunjae ne perçoit pas les émotions, nous lecteurs, à travers ce livre nous les ressentons d'une force démultipliée par l'écriture.



Editions pocket jeunesse



Crédit photo:Marine Faron

THOMAS BAGLIÈRE

**"Le flamenco dans
toute sa splendeur:
Une immersion au
cœur des soirées
inoubliables"**

**Z.A les bouilletes
rue Ferdinand De Lesseps
04700 Oraison
06.31147859**

"Rythmes endiablés"

Salut les petits poulets survoltés ! Nous partons à la rencontre de Thomas, le maestro du Flamenco ! Il vous invite à plonger dans son univers passionné et caliente, où les soirées sont plus endiablées que jamais.

On sait tous que réserver une place au Flamenco, c'est devenu aussi difficile que de voler avec des ailes de poulet ! Mais ne vous inquiétez pas, les vrais fans attendent avec impatience pour retrouver cette ambiance chaleureuse. Et pourquoi attendre ? On trépigne déjà sur nos petites pattes pour retrouver l'excitation des nuits flamencas !

Thomas, notre virtuose de la danse, a élu domicile à Oraison, où il déchaîne les foules lors de soirées dansantes, mariages et même karaoké (oui, oui, on vous voit déjà scander "Despacito" à tue-tête) ! Et devinez quoi ? Pendant le confinement, notre cher Thomas a concocté un album qui va vous faire vibrer comme une poule devant son coq préféré ! Attachez vos plumes, mes amis, ça va dépoussiérer les vieux disques de maman !

Alors, préparez vos tenues les plus flamboyantes, lustrons nos becs et dansons jusqu'à que le soleil se lève ! Thomas, nous sommes prêts à faire la fiesta avec toi,

**V.B
& SWEETY**

**Le
Flamenco**





La rubrique de l'assureur



Pascal Sammut

On assure souvent ce qu'il est obligatoire d'assurer et on a tendance à s'oublier alors que nous sommes bien plus importants que tout le reste !

Savez-vous comment vos régimes obligatoires vous assurent ? ... Ce qu'il adviendrait précisément si vous deviez être en arrêt de travail temporaire ou définitif ?

Il est primordial d'aborder les conséquences du décès du client pour sa famille et ses proches et pourtant, savez-vous ce qui se passerait si un décès survenait ?

Au-delà du traumatisme moral qui survient à ces moments- là, la maladie ou l'accident qui en sont principalement la cause peuvent plonger toute la cellule familiale dans des situations financières catastrophiques accentuant considérablement des problèmes déjà lourds à gérer. Très souvent, les prestations des régimes obligatoires sont largement insuffisantes.

Il est primordial pour un chef de famille de faire le point sur sa protection sociale, de telle sorte qu'il puisse prévoir le maintien de son niveau de vie le temps de se réorganiser suite à un sinistre.

Nos solutions permettent de garantir une protection financière, quand un évènement (invalidité / décès) vient bouleverser l'équilibre budgétaire d'une famille pas ou peu préparée. Notre contrat "Assurance Revenus" offre des garanties forfaitaires qui viennent se cumuler et combler les manques des prestations obligatoires.

La souscription d'un contrat prévoyance est soumise à un questionnaire ou un bilan de santé. L'état de santé peut malheureusement évoluer et ne plus permettre à l'avenir de souscrire à des garanties spécifiques.

Sollicitez-nous sans tarder pour un bilan de prévoyance, il est gratuit, et vous permettra de comprendre pourquoi et comment vous assurer **Vous le valez bien !**

Agent Général Exclusif MMA

pascal.sammut@mma.fr

Orias n° 13004756- www.orias.fr

04000 DIGNE-LES-BAINS

Tél : 04 92 31 10 15

04170 ST André- Les- Alpes

Tél : 04 92 89 00 27



Allo Docteur Finances

Stéphanie Halgand

“Le Plan d’Épargne Retraite (PER) :

Un Investissement Futé pour Votre Avenir” Le PER est bien plus qu’un simple placement financier : Il s’adresse à tous les épargnants sans conditions liées au statut professionnel. L’ensemble de l’épargne est bloqué jusqu’à la retraite (sauf cas de sortie anticipée) et peut être récupérée à 100% en capital au moment de la retraite. Le PER offre une forte efficacité fiscale : Vos versements sont déductibles de votre revenu imposable, réduisant ainsi vos impôts en fonction de votre tranche marginale d’imposition (TMI). Capitaliser son économie d’impôt pour sa retraite : A la sortie, les versements ayant fait l’objet d’une déduction fiscale sont réintégrés à l’IR et les plus-values sont imposées à la flat-tax.

L’astuce ! Votre économie d’impôt travaille et capitalise pour votre retraite ! Une grande souplesse ! Vous choisissez comment investir votre argent et vous pouvez ajuster vos cotisations en fonction de votre situation financière, ce qui en fait un outil adaptable à vos besoins. Un excellent outil de prévoyance avec bonus fiscal ! Plusieurs cas de rachats anticipés sont prévus. Et bonus fiscal, toute l’épargne récupérée est totalement exonérée d’IR (hors prélèvements sociaux sur la plus-value). Vous l’aurez compris, le PER est un formidable moyen de prévoir l’avenir avec une retraite confortable. Le conseil de votre Fiscal-Thérapeute : Ne tardez pas à ouvrir votre PER dès maintenant !

Stéphanie HALGAND

Cabinet SH Conseil

Immobilier et Patrimoine



Tél : 06 26 39 02 83

e-mail : stephanie@halgandconseil.com

Site Internet : www.sh-conseil.net



Bienvenue chez ASF ACADEMY !

Nous sommes passionnés par l'excellence professionnelle et la croissance personnelle. Spécialisé dans l'accompagnement de dirigeants, nous comprenons les défis uniques auxquels sont confrontés les leaders d'aujourd'hui. Notre mission est de catalyser leur succès en offrant des services personnalisés, allant de la gestion du leadership à la stratégie d'entreprise.

Notre approche repose sur une combinaison puissante de consulting et de programmes de formation novateurs. Chaque programme est conçu pour libérer le potentiel des dirigeants, renforcer leur résilience et affiner leur vision stratégique. Que vous soyez étudiant qui aspire à monter sa société, entrepreneur qui démarre, chef d'entreprise aguerri, manager d'une équipe commerciale, salarié qui veut améliorer son savoir-faire et son savoir-être ou en quête de reconversion professionnelle, nous saurons vous accompagner sur de nombreux domaines : Comptabilité, fiscalité, stratégie marketing, développement personnel...

Notre Academy propose des formations à la carte, adaptées aux besoins changeants du marché. De la gestion du stress à la maîtrise des derniers outils, nos cours sont dispensés par des experts.

Chez ASF ACADEMY nous croyons en l'apprentissage continu et en l'évolution constante. Notre engagement se reflète dans chaque aspect de nos services, assurant ainsi que nos clients restent compétitifs !

Ensemble, construisons un avenir où la réussite des dirigeants et la formation se conjuguent pour propulser votre entreprise vers de nouveaux sommets.



STÉPHANIE HALGAN



FLORENCE ZIBOLT



AUDE GAUTHIER



Tel : 06 26 39 02 83 / 06 62 66 03 89
mail : contact@asf-academy.com

Entr'elles lancé en 2023

Dans le cadre de l'appel à projet Entreprendre Au Cœur des Territoires, Initiative Alpes Provence lance, avec un consortium de partenaires, un nouveau programme d'accompagnement des femmes entrepreneures sur le territoire Digne – Sisteron : **Entr'elles**

L'histoire du programme :

Pour donner suite à la réalisation d'un événement.

« Entreprendre au féminin » coanimé avec Pôle Emploi et La Fabrique à Entreprendre sur Digne-les-Bains en septembre dernier, Initiative Alpes Provence et les partenaires mobilisés ont pu voir le fort engouement sur le sujet. La conclusion de cet événement était, on se revoit quand ?

Nous avons vu un besoin très fort pour les femmes de se réunir, d'échanger pour mieux accompagner leur création d'entreprise et surtout répondre à leurs problématiques spécifiques.

Les objectifs du programme :

Le programme d'action « Entreprendre au féminin », proposé par le consortium de partenaires, vise à renforcer et/ou à booster et/ou à sécuriser l'accompagnement des entrepreneures via des ateliers thématiques très ciblés. Plus globalement, il vise à créer des temps de rencontres et d'échanges entre femmes entrepreneures et ainsi rompre l'isolement de ces dernières.

Le format du programme :

Petits dej animés par des structures 'accompagnement
Ateliers thématiques animés par nos partenaires.

Co-développement

Le public : Plus de 70 femmes en cours de création/reprise et des cheffes d'entreprises déjà en activité.





Julie MARTINEZ

Chargée de missions

In'Cube / Mon Projet de Boutique / Entr'elles

Tél : 06 78 13 49 01 - 04 92 36 62 45

1 Bd Victor Hugo – 04000 Digne-les-Bains

Contacts coordination de l'action : La Fabrique & In'cube

La Fabrique

Charlie DIVRY

Tel : 07.85.83.46.57

cdivry@initiativealpesprovence.org

In'cube

Julie MARTINEZ

Tel : 06.78.13.49.01

jmartinez@initiativealpesprovence.org

Avec le soutien de :



Financiers



Opérateur



**MINISTÈRE
DU TRAVAIL,
DU PLEIN EMPLOI
ET DE L'INSERTION**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Coordonné par et dans le cadre des dispositifs :




En partenariat avec :



“Le pomodoro”

La recette anti- procrastination

Salut les poulets, j'avais envie de vous parler d'un truc aujourd'hui. Vous l'avez remarqué en ce moment les jours raccourcissent, la froidure s'installe et dans tout ça, notre motivation semble prendre glace. 

Mais on ne peut pas rester sans rien faire jusqu'au printemps alors voilà ma solution!

Dans le “pomodoro” (oui ça veut dire tomate en italien) on gère son temps différemment, et au lieu de se fixer un but à atteindre qui peut parfois, à sa seule vision, nous faire tourner le dos à ce que nous voulions entreprendre, nous allons plutôt avancer pas à pas. C'est en séparant des tranches de 25 minutes de concentration avec des pauses de 5 à 10 minutes que vous y arriverez! Ainsi, fini les séances de “working” tête dans le guidon ou on s'enfoncé dans une brume qui nous empêche de produire quoi que ce soit. À la fin de chacune de ces 25 minutes nous pouvons observer ce qui a déjà été accompli, on planifie la suite de nos activités et on prend le temps de souffler avant de repartir à l'assaut regonfler de confiance en ce qu'on est capable d'accomplir. Maintenant, à vous de vous réaliser !

Bises les poulets.



Arrêtez de faire la poule mouillée face à la procrastination et devenez le coq de votre productivité, car les graines du succès ne se sèment pas en repoussant toujours au lendemain.



Le refuge a besoin de vous



Grâce à votre aide et soutien, notre refuge sera plus fort et mieux armé pour combattre la détresse des animaux recueillis. Vous pouvez nous aider pour que l'on puisse continuer cette belle aventure.

Cette aide peut prendre diverses formes : dons en argent (un reçu fiscal vous sera délivré). Dons en nature (litière, pâtée, couvertures, jouets, colliers, laisses) bénévolat (promenade des chiens, caresse des chats, etc...)

Le refuge municipal a pour objectif de sauver le plus de chiens et chats possible, abandonnés ou maltraités, leur offrir les meilleures conditions de vie pendant leur séjour, et leur trouver une famille d'adoption. Cette qualité de vie permet à chaque animal de retrouver un équilibre et s'apprivoiser. Chaque année une cinquantaine de chiens et plus d'une centaine de chats sont adoptés dans notre refuge. L'euthanasie est exclue, sauf en cas de souffrance en accord avec un vétérinaire.

Afin de protéger du froid nos petits pensionnaires, l'équipe du refuge récupère également couvertures, serviettes éponge, chute de moquette pour mettre dans les boxes et niches. Nous manquons aussi de laisses, colliers, brosses, paniers... sans oublier les petits jouets en plastiques, balles. Nos petits protégés en raffolent. Nous avons besoin aussi de médicaments : Augmentin, Extranase, Ultra levure, Smecta, Bétadine, Elastoplasme, pommade auriculaire, collyre, vermifuge, pipettes et Spray antiparasitaire . . .

Les dons par chèque doivent être libellés à l'ordre de : association Amis Dignois des Animaux (A.D.A.) .Déductibilité fiscale pour les particuliers : Vous bénéficiez d'une réduction d'impôt égale à 66% des sommes versées, dans la limite de 20 % du revenu imposable. Un reçu fiscal vous sera délivré.



Hélène Sabau et son équipe seront ravis de vous accueillir et de vous communiquer toutes les infos complémentaires qui vous seront utiles pour une adoption.

Tel : 04.92.31.20.00



"Pour cette fin d'année, l'équipe du poulailler a décidé de faire un geste solidaire en soutenant la SPA de Digne les Bains. Ils rappellent à tous de réfléchir attentivement avant d'adopter un animal, car ils méritent un foyer aimant et responsable. Ensemble, cultivons l'amour et le respect envers nos compagnons à plumes et à poils".

une chatte trouvée à Digne-les-Bains et recueillie par notre refuge. Agée de 18 ans, elle souffre d'hypertension et présente une grosseur sous surveillance à sa patte avant droite. De plus, sa vision est affaiblie. Malgré ces défis, Poussy est en quête de câlins réconfortants pour adoucir sa vie. Nous recherchons une famille aimante qui pourra lui offrir le foyer chaleureux dont elle a besoin. Prêt(e) à offrir une nouvelle chance à Poussy ?



Poussy

Pompon



Ho Ho Ho!

Abandonné après le décès de son propriétaire, a retrouvé confiance et affection au refuge. Trouvé près des poubelles à Mézel. Il est devenu un compagnon calme et joueur, prêt à rejoindre une famille aimante pour toujours. Ne manquez pas cette chance de lui donner un foyer chaleureux et de recevoir en retour son amour inconditionnel.



"N'abandonnez pas, mes copains ne sont pas des jouets. Réfléchissez, car ils vivent des années." Avec toute la sensibilité de son cœur, , Sweety soutient cette association précieuse. Ensemble, nous pouvons faire la différence dans la vie de ces animaux vulnérables. Alors, n'hésitez pas à apporter votre soutien et à donner une chance à ces merveilleux compagnons à quatre pattes !

Une adorable mémère née en juin 2014, est extrêmement affectueuse envers les humains. Elle adore les câlins et recherche constamment l'attention. Cependant, elle n'est pas compatible avec tous ses congénères. Offrez-lui un foyer empli de douceur où elle pourra recevoir tout l'amour qu'elle mérite, et elle vous comblera de tendresse et de gratitude en retour. **Je bénéficie de l'Opération Doyen**



Cachou

Princesse



Princesse, une femelle Beagle de 16 ans, cherche une famille aimante après avoir été abandonnée. Malgré son âge, elle est toujours pleine de vie et adore trotter partout toute la journée. Princesse est adorable et sociable avec tout le monde. Offrez-lui un foyer doux où elle pourra profiter de ses années de retraite avec amour et affection. En retour, elle vous apportera de la joie et des câlins inconditionnels. bénéficie de l'opération doyen de la Fondation 30 millions d'amis.



**“Dans le
poulailler, on
sait que la vie
peut être un
vrai cirque”**

"Laissez-moi vous présenter Sweety le renard, le maître des trésors de mots enfouis dans les boîtes quand le sommeil fait la grève.

Avec sa queue touffue et son esprit malicieux, il déniche des textes piquants ou de belles rencontres de la vie, pour égayer nos petits poulets. Alors, préparez-vous à des histoires aussi douces qu'une plume et aussi farfelues qu'une danse de poulet en pyjama !"



galinettas provence



galinettas news provence



V.B
& SWEETY

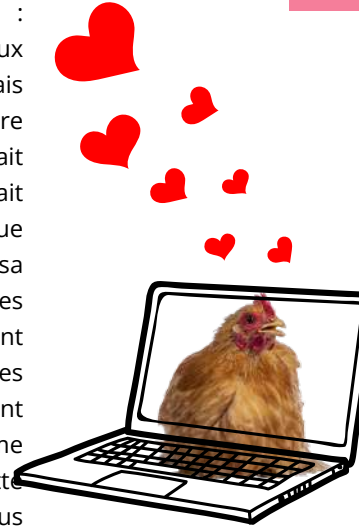


Pixels en folie

Vous êtes là, penché sur votre perchoir virtuel, à la recherche de l'amour et de l'aventure. Vous avez trouvé Pipou, le poulet le plus charmeur de tout Internet. Son profil resplendissant promettait monts et merveilles : voiture rutilante, maison de rêve, job en or ... Ses yeux pétillants semblaient cacher bien des secrets. Mais attention, mes petits poulets, les apparences peuvent être trompeuses ! Vous avez réalisé que Pipou ne montrait jamais rien de ce qu'il prétendait posséder. La voiture était au garage depuis une éternité, et son compte en banque semblait plus vide qu'un nid abandonné. Quant à sa superbe maison, elle était louée pour seulement quelques semaines. Mais ce n'est pas tout ! Les vacances tant attendues sont constamment repoussées, entre des maladies mystérieuses et des tempêtes qui se déchaînent dans les régions voisines. On dirait que le destin lui-même s'acharne à empêcher poulet volage d'emmener sa poulette en voyage. Alors mes chers petits poulets, rappelez-vous que les vraies rencontres et les histoires se construisent dans la réalité, et non pas sur un écran. Regardez autour de vous, il y a sûrement de merveilleux volatiles qui méritent votre attention. Des poulets vrais, authentiques et prêts à partager des fous rires et des aventures délirantes.

Et si jamais vous croisez un nouveau Pipou, préparez-vous à le prendre avec humour et légèreté. Car même si ses promesses s'envolent comme des plumes au vent, il reste un personnage décalé et attachant, prêt à apporter une touche d'humour dans votre vie. Alors, mes petits poulets, ne passez pas à côté des véritables belles rencontres qui vous attendent. Osez lever les yeux de votre écran, ébouriffez vos plumes et partez à la découverte de la vie, avec ses surprises, et ses petits bonheurs.

Avec des plumes décalées et des sourires fugaces,



**Attachez
vos
plumes,
car ça
va
décoiffer !**



“ Se reconnaîtra celui qui voudra ”

ZEN ATTITUDE

Leçon N°1

Imaginez-vous, tranquillement assis en train de siroter votre boisson préférée en pleine séance de brainstorming pour des idées géniales.

Et voilà qu'arrive "Miss malheur et compagnie", celle qui ne voit que ses propres problèmes et se fout royalement des vôtres.

On dirait qu'elle a oublié qu'il y avait d'autres poulets sur terre! Elle se plaint sans arrêt. C'est vraiment épuisant n'est-ce pas?

Alors, mes petits poulets, prenez vos plumes et fuyez! Partez à la recherche de personnes qui vont vous inspirer et vous aider à vous envoler vers des horizons plus joyeux. Ne perdez pas votre précieux temps avec des poules négatives et grincheuses.

Et si cette "super copine revient, désespérée d'avoir épuisée tous ses contacts, prête à vous "aider" ou à sortir deux-trois phrases gentilles, ne lui accordez pas d'importance. Car vous êtes en train de prendre votre envol vers le bonheur et rien ne pourra vous arrêter!

Avec des plumes décalées et un envol tout en humour.

L'équipe des petits poulets et le rebelle Sweety le renard

L'HANDICAP INVISIBLE

Je souhaite mettre en lumière un aspect méconnu de l'handicap, celui qui ne se voit pas!

Vous l'avez peut-être déjà rencontré, ce poulet intrépide, à deux pattes et deux ailes, qui défie les lois de la nature.

Face aux regards surpris, aux réflexions désobligeantes et aux préjugés, notre poulet à deux pattes persiste et signe: l'handicap n'est uniquement visible à l'œil nu ! Dans cette nouvelle rubrique "Coup de bec", nous souhaitons aborder de manière pertinente, mais avec une bonne dose d'humour, toutes les situations insolites et inhabituelles auxquels nos gallinacés à deux pattes peuvent être confrontés. Des réflexions désobligeantes aux quiprospos hilarants en passant par les situations embarrassantes, rien ne nous échappera!

Nous mêlerons humour et pertinence pour rappeler à tous que la différence est une richesse, et que les seules limites que nous avons sont celles que nous imposons. Alors , prêts à élargir vos horizons et à regarder l'handicap d'un tout nouvel oeil? Rejoignez-nous dans cette aventure pleine de plumes et de surprises!

V.B
& SWEETY



**Ensemble, nous briserons
les préjugés, rirons des
situations les plus
rocambolesques et nous
inspireront les uns les
autres pour vivre chaque
jour une aventure pleine
de rebondissements
Une histoire?
Contactez-nous**



Et vous?



Sweety le renard

Rejoignez-nous dans cette aventure pleine de créativité et de complicité. Que vous soyez un passionné de bande dessinée comme Kasuku au Rwanda, un écrivain en herbe ou simplement curieux de découvrir de nouveaux talents, notre mag collaboratif n'attend que vous.

La distance n'est qu'un détail, car c'est l'énergie et l'enthousiasme qui rassemblent les esprits créatifs. Ensemble, construisons un monde où les passions s'expriment et s'épanouissent, où nos histoires prennent vie dans les pages de nos petits poulets.



Bonjour,

Je suis belge et mon nom est Kasuku:

Ce surnom que je porte avec fierté depuis plus de 40 ans m'a vite fait oublier mon nom de baptême.

Mes amis m'ont ainsi dénommé suite à la création de mon premier personnage à U Ecole Belge de Kigali au Rwanda dans les années 1970... Et oui !... Je ne suis plus très jeune.

Kasuku, est la traduction en swahili de « perroquet ».

L' Afrique centrale m'a ensorcelé « si je puis dire ».

Avec mon épouse, Ann, nous sommes heureux ici.

Nous avons 3 enfants, un fils, deux filles et nous sommes fiers d'eux.

J'ai créé un autre personnage « Poko », un petit rat:

A travers lui, tout en humour,

parfois grinçant, noir, coquin, émouvant et autres qualificatifs,

j'exprime ma solidarité avec toutes celles et ceux qui se battent pour protéger notre si belle planète tellement maltraitée.

Si avec lui, nous pouvons, tant soit peu, faire réfléchir, avec des sourires, les personnes qui nous lisent...

Je considère humblement que c'est ma modeste participation dans cette grande famille protectrice de la terre.



E-MAIL: poko.kasuku@outlook.com

TWITTER-INSTAGRAM-FACEBOOK : Kasuku Poko



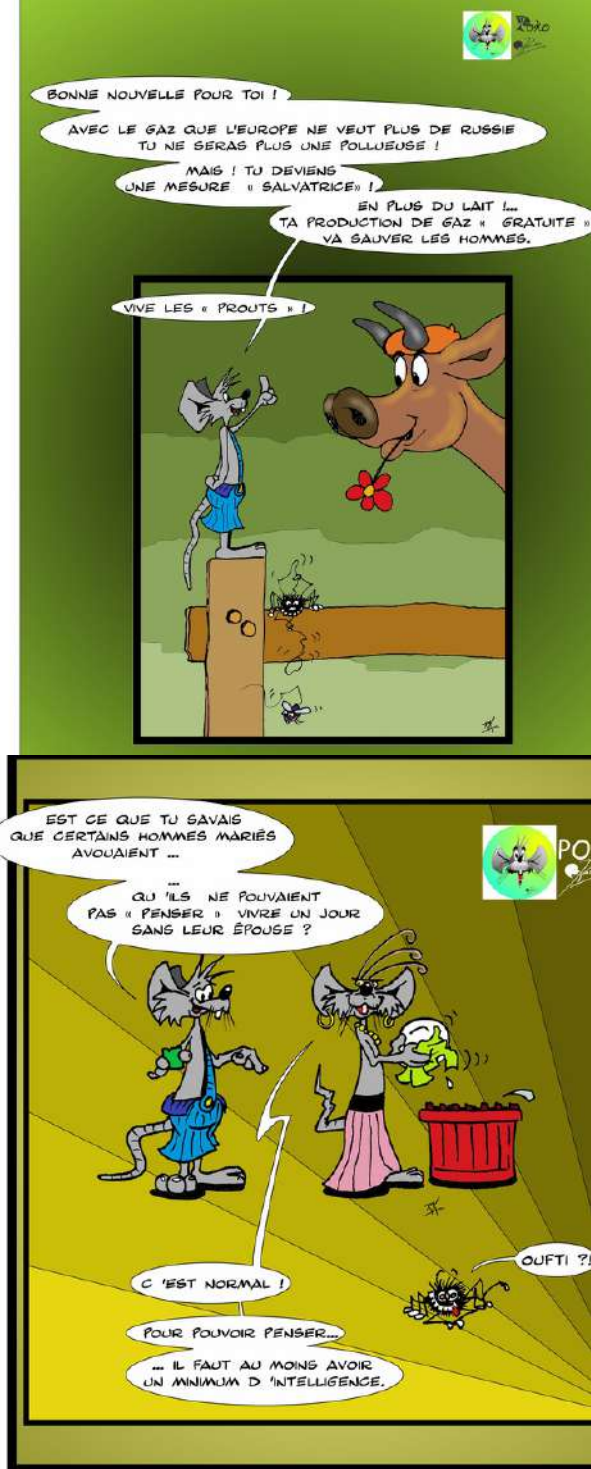
Découvrez les aventures de "Poko"



Je m'appelle "Poko".
Ma copine s'appelle "Piki".
Mon meilleur ami c'est "Naunau" l'araignée. Nous avons été créés par Kasuku.
Je suis un petit rat perdu dans le monde des petits rats. J'ai toutes les qualités du bon copain. J'ai tous les défauts du mauvais compagnon.
J'aime la vie....
J'aime ma planète terre et ... Je n'ai peur que d'une chose !...
L'espèce humaine !

Bonjour,
j'ai eu un contact avec Véronique. Sa proposition de faire partie de la "caravane rose" m'a vraiment plu.
Je suis partant pour l'aventure avec beaucoup de plaisir.
Je suis à l'écoute et prêt pour toutes sympathiques idées.
En attendant, voici quelques illustrations et pensées de Poko

Bien amicalement
Kasuku (Rwanda)



Agenda du poulailler

Suivez-nous pour des moments de rire,
des découvertes inattendues et des
rencontres étonnantes dans notre petit
monde plein de plumes



SORTIR EN PROVENCE

www.galinettasnewsprovence.com



Vous êtes une association ou une entreprise à la recherche d'une visibilité pétillante ? Rejoignez l'agenda du poulailler et bénéficiez d'une promotion joyeusement décalée pour vos événements et projets. Plongez dans notre univers plumesque et faites résonner vos actions auprès de notre communauté dynamique et ouverte. Ensemble, cultivons une collaboration pleine de plumes et de créativité pour faire rayonner votre cause ou votre entreprise.

redactionnewsprovence@gmail.com

Casser une petite graine

Le Mardaric

Menu réveillon de la St Sylvestre

78 euros

à partir de 20h00 soirée ambiance musicale animée par les « Blues Flowers »

Amuse bouche en verrines :

saumon en gravellax (maison)
moules farcies aux beurre d'escargot

xxxxxxxxxxxx

Cassolette d'écrevisses sauce tangouste

xxxxxxxxxxxx

Délice du Sud-Ouest

(jeune pousse de salade, magret de canard fumé, chutney de mangue, oignons confits, pétales de foie gras de canard maison)

xxxxxxxxxxxx

Gigote de chevreuil sauce grand veneur, patates douces roties, fagots de haricot beurre larlé, poire aux aïrelles

xxxxxxxxxxxx

Bûche des fêtes au pralinée servi avec une coupe de champagne

sur réservation au 04.92.68.19.69



RÉVEILLON DU JOUR DE L'AN
Animation DJ Thomas Bagliere

Apéritif
Kir royal, mise en bouche

Entrée de la Terre
Foie gras sur pain d'épices avec son chutney de figues

Entrée de la Mer
Cassolette aux noix de Saint Jacques sauce Riesling

Plat
Civet de chevreuil sauce grand veneur avec son gratin gourmand et ses petits légumes

Fromage
Duo de fromages salade

Dessert
Dôme au chocolat et gourmandises

85 €
Vin et coupe de champagne compris

Réservations : 06 31 14 78 59
Flamenco 04700 Oraison

LITTLE
Restaurant d'inspiration
04 92 62 48 27

1er Janvier 2024

Mise en bouche :
- Royale de Foie Gras et son émulsion au Poivre de Timut.

Entrée :
- Ravioles de Gambas Black Tiger et son consommé façon bouillon de Poule.

Plat :
- Mijoté de Pintade de la Maison Michel au vin Jaune du Jura et ses Morilles - Cannelloni à la Charcutière.
- Trou Ubayen au Génépi.

Fromage :
- Fromage de Chèvre de Pays en Chantilly et son chutney d'Oignons et Pain de Campagne.

Dessert :
- Bûche Croustillante de Noël Maison.

75,00€ par personne
Infos et Réservations au 04 92 62 48 27 ou en ligne sur lelittlepepin.fr
... Sur Réservation UNIQUEMENT ...
3. chemin du Destail - 04200 PEIPIN

Domaine Largue
LE LIEU DE VOS ÉVÉNEMENTS

RÉVEILLON DE LA SAINT SYLVESTRE À PARTIR DE 20h30

MENU

Apéritif assortiment mezzes et tapas
Vol au vent de fruits de mer et salade
Filet de bœuf sauce aux morilles ou Filet de saumon et ses fruits de mer

Accompagnements: gratin dauphinois persillade d'haricots verts
Plateau de fromages Tiramisu à la mangue
Café et ses mignardises

menu 75€

vous propose d'apporter votre vin et votre champagne...
HÔTE TRAITÉUR - Et un s'occupe du reste !

RÉSERVATION ET ENSEIGNEMENTS
6 22 22 18 76

ANNÉES 80

Sortez bougez vivez

VILLENEUVE

Marché de Noël

115 EXPOSANTS
du 10 au 11 décembre
10h - 18h30

DIMANCHE 10 DÉCEMBRE

Sur le **Marché de Noël** du 10 décembre,
Villeneuve organise le concours

Beau NOEL Givré

Un élément de décor givré !
Un sapin, un centre de table, un bougeoir, une couronne...

Fabrication
Manon

Chaque candidat pourra faire un croquis.
Auteurs, merci beaucoup pour la participation. Le concours s'ouvrira le 10 décembre à 10h avec des goûters à 10€.
Le candidat gagnant se verra remettre un certificat et le plus joli objet par le organisateur. Le prix sera de 50€.
Chaque créateur sera nommé et récompensé par les organisateurs du marché.
Tous les créateurs pourront attirer un point à leur stand pendant 2 Falls des halles. Disponible sur le stand de leur stand. Le jury de 3 personnes répartira 100 points supplémentaires entre les participants à partir du critère de leur œuvre et de l'originalité. Le gagnant sera récompensé à 100€ par un panier de marché.
inscriptions jusqu'au 8 décembre au 04 92 99 42 36.

Les cinq You

CONCERT LES 5INQ YOU

CONCERT DE SOUTIEN
LES GRILLONS DU DÉSERT
pour participer au 41. Trophy

09 DÉCEMBRE 2023
11.30 AM

Café du Cours
12 Cr. des Ares, 04000 Digne-les-Bains
04.92.99.42.36

LE LITTLE
04 92 62 48 27

Les meilleurs Tubes des
années 1930 à 1959
Séance 80

Back to 80's

SAMEDI 20 JANVIER 2024

Animée par SYLV ANIM

... RESTAURATION A LA CARTE ...

Infos et réservations au
04 92 62 48 27 ou en ligne
sur lelittlepepin.fr

La nuit des Célibataires

LE LITTLE
Restaurant - Lounge

Buffet Froid et
Chaud - Desserts
25,00€

Animée by Sylv Anim

Samedi 27 janvier
2024

Bonbons Colorés couleurs remis à
l'entrée du restaurant ...

Infos et Réservations au 04 92 62 48 27
ou en ligne sur lelittlepepin.fr

23 24
DIGNE LES-BAINS

FILLS MONKEY

MUSICAL / HUMOUR

WE WILL DRUM YOU

VENDREDI
16 FEV.
20 H 30

PALAIS
DES CONGRÈS

23 24
DIGNE LES-BAINS

SOLEO

SPECTACLE MUSICAL

MUSIQUE EN MOUVEMENT

VENDREDI
9 FEV.
20 H 30

PALAIS
DES CONGRÈS

SAISON CULTURELLE

23 24

DIGNE LES-BAINS

PALAIS DES CONGRÈS

CENTRE CULTUREL
RENÉ CHAP



Agenda du poulailler

Suivez-nous pour des moments de rire,
des découvertes inattendues et des
rencontres étonnantes dans notre petit
monde plein de plumes



DUO MAZHAR

Jedi 21 décembre, 19h00
Centre culturel René Char



MONSIEUR BLANC

Mercredi 10 janvier ,
15h00 Palais des Congrès



**Retrouvez
toute la
programmation**

Centre culturel René Char

45, Avenue du 8 mai 1945
04000 Digne les Bains
<http://www.centreculturelrenechar.fr>
culture@dignelesbains.fr
04 92 30 87 10

LA MACHINE DE TURING

Vendredi 26 janvier 2024,
20h30 Palais des Congrès





Ciné*Noël



MERCREDI 13 DÉCEMBRE

ENTREVAUX Salle Polyvalente www.cinemadepays.fr 18H
(En cours de programmation) 20H30

RIEZ Salle Polyvalente WISH (Walt Disney) 14H
COLARGOL 16H

VENDREDI 15 DÉCEMBRE

JOUQUES Centre Socio-Culturel WISH (Walt Disney) 18H30
ET LA FETE CONTINUE 21H

ST ANDRÉ-LES-ALPES Salle Polyvalente www.cinemadepays.fr 18H30
(En cours de programmation) 21H

DIMANCHE 17 DÉCEMBRE

VILLENEUVE Salle des fêtes www.cinemadepays.fr 18H
(En cours de programmation) 20H30

MARDI 19 DÉCEMBRE

SIMIANE-LA-ROTONDE Salle Polyvalente www.cinemadepays.fr 18H
(En cours de programmation) 20H30

MERCREDI 20 DÉCEMBRE

VALENTOLE Salle de Cinéma www.cinemadepays.fr 18H
(En cours de programmation) 20H30

VENDREDI 22 DÉCEMBRE

Oraison Salle de l'Eden www.cinemadepays.fr 18H30
(En cours de programmation) 21H

ROUMOULES Salle Polyvalente www.cinemadepays.fr 18H30
(En cours de programmation) 21H

SAMEDI 23 DÉCEMBRE

ST ETIENNE-LES-ORGUES Médiathèque www.cinemadepays.fr 18H
(En cours de programmation) 20H30



SAMEDI 23 DÉCEMBRE

BANON	Salle Polyvalente	www.cinemadepays.fr (En cours de programmation)	18H30 21H
--------------	-------------------	---	--------------

CURBANS	Salle Polyvalente	www.cinemadepays.fr (En cours de programmation)	18H 20H30
----------------	-------------------	---	--------------

MARDI 26 DÉCEMBRE

ST-JEAN / MONTCLAR	OT Station de ski	www.cinemadepays.fr (En cours de programmation)	18H 20H30
---------------------------	-------------------	---	--------------

BRAUX	Salle Polyvalente	www.cinemadepays.fr (En cours de programmation)	18H 20H30
--------------	-------------------	---	--------------

MARDI 19 DÉCEMBRE

SIMIANE-LA-ROTONDE	Salle Polyvalente	www.cinemadepays.fr (En cours de programmation)	18H 20H30
---------------------------	-------------------	---	--------------

MERCREDI 27 DÉCEMBRE

ANNOT	Salle Polyvalente	www.cinemadepays.fr (En cours de programmation)	18H30 21H
--------------	-------------------	---	--------------

BEAUJEU	Salle Polyvalente	www.cinemadepays.fr (En cours de programmation)	18H 20H30
----------------	-------------------	---	--------------

JEUDI 28 DÉCEMBRE

PUIMOISSON	Salle Polyvalente	www.cinemadepays.fr (En cours de programmation)	15H30 18H
-------------------	-------------------	---	--------------

SOLEILHAS	Salle Polyvalente	www.cinemadepays.fr (En cours de programmation)	18H 20H30
------------------	-------------------	---	--------------

VENDREDI 29 DÉCEMBRE

ESPARRON-DE-VERDON	Salle Polyvalente	www.cinemadepays.fr (En cours de programmation)	18H 20H30
---------------------------	-------------------	---	--------------

PEYROULES	Salle Polyvalente	www.cinemadepays.fr (En cours de programmation)	18H 20H30
------------------	-------------------	---	--------------

SAMEDI 30 DÉCEMBRE

LA VERDIÈRE	Salle Polyvalente	www.cinemadepays.fr (En cours de programmation)	18H 20H30
--------------------	-------------------	---	--------------

SAUSSES	Salle Polyvalente	www.cinemadepays.fr (En cours de programmation)	18H 20H30
----------------	-------------------	---	--------------





Poulet à la crème

Ingredients

- 4 filets de poulet
- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, émincées
- 250 ml de crème fraîche
- 50 g de beurre
- 250 ml de bouillon de volaille
- 150 g de champignons, tranchés
- 1 cuillère à soupe de farine
- Sel et poivre



Assaisonnez les filets de poulet avec du sel et du poivre. Dans une poêle à feu moyen, faites fondre le beurre et faites dorer les filets de poulet. Réservez.

Dans la même poêle, ajoutez l'oignon et l'ail hachés. Faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés

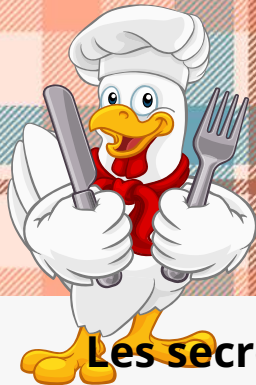
Ajoutez ensuite les champignons tranchés et faites-les sauter pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

Saupoudrez la farine sur les champignons et remuez bien pour enrober. Versez ensuite le bouillon de volaille et laissez mijoter pendant quelques minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

Ajoutez la crème fraîche et mélangez bien. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

Remettez les filets de poulet dans la poêle et laissez-les mijoter dans la sauce pendant environ 5 minutes pour les réchauffer et les imprégner des saveurs. Servez le poulet à la crème chaud, garni de persil frais. Accompagnez-le de riz, de pommes de terre ou de légumes de saison.

Silence sur le plateau



Les secrets du chef coq en pâte dévoilés

Quel est ce remue-ménage ce matin ? Que se passe-t-il ? Grand reporter à la Ferme des Plumes, je me précipite juste le temps de prendre une plume d'oie pour écrire, même pas le temps de boire un lait de poule. Comment ? Le grand chef Coq en Pâte vient tourner une émission de télé-réalité à la Fermette des Plumes. Il est diplômé de la prestigieuse école internationale "Les Trois Croupions" et va nous faire découvrir le secret d'une de ses recettes dans la célèbre émission "La Ferme des Célèbres Gallinacés", qui est tournée en direct. D'un ton ferme et décidé, l'imposant chapon qui tient la caméra demande le silence. Les pintades juchées sur la barrière se font rappeler à l'ordre ; même les pigeons ont cessé de roucouler. "Silence, silence, on tourne !", crie le chapon. Le chef prend une aubergine, la coupe en tranches de 1 cm d'épaisseur, les fait dorer avec un filet d'huile et les pose dans une assiette sur du papier absorbant.

Il commence à découper des tranches de jambon de poulet, un "OH" d'indignation monte des spectateurs. "Coupez, coupez !", crie le chapon. Le jambon de poulet est remplacé par du porc sous les battements d'ailes de la basse-cour. "Silence, silence !", hurle le chapon perturbé.

Le chef pose délicatement le jambon de porc sur une tranche d'aubergine, puis met des tranches de tomates fines, du gruyère coupé très fin et referme avec une tranche d'aubergine, comme un sandwich. Il repasse délicatement le tout dans la poêle, le présente sur une belle assiette et rajoute des fleurs. L'admiration est à son comble ; puis une jeune poulette, toute en plumes, fait son apparition. Elle se dirige vers le chef, émue, et lui pose la question : "Votre recette est pour combien d'invités ?".

"Cette recette peut être adaptée à la gourmandise de chacun. On ne va pas nourrir un dindon ou une pintade de la même façon", dit-il dans un gloussement qui finit par un cocorico de ténor. L'hystérie des jeunes poulettes est à son comble. Quelle matinée de folie en direct de la Fermette des Plumes !

Plumoscope

Rappelez-vous qu'il s'agit d'un horoscope amusant et décalé pour nos amis les poulets, à prendre avec légèreté et humour. Profitez bien de vos aventures dans le poulailler



Balance



Votre diplomatie va adoucir les disputes entre les autres poussins. Attention à ne pas vous faire marcher sur les pattes.

Scorpion



Votre passion est contagieuse, mais attention à ne pas faire peur aux autres poulets. Contrôlez votre venin !

Sagittaire



Toujours en quête d'aventure, vous allez semer la poussière partout où vous allez. Prenez des pauses pour recharger vos plumes.

Capricorne



Votre ambition est aussi vorace qu'un renard affamé. Mais n'oubliez pas de profiter de la vie au lieu de picorer tout le temps

Verseau



Votre créativité est aussi sauvage qu'une poule qui pond des œufs arc-en-ciel. N'ayez pas peur de sortir du poulailler !

Poissons



Votre intuition est plus précise qu'un coup de bec au dessert. N'oubliez pas de vous protéger émotionnellement dans cet océan de plumes.

Plumoscope

Sachez que vos amis les poulets apprécieront vos plaisanteries et votre sens de l'humour lorsque vous leur partagerez leurs aventures palpitantes dans le poulailler. Prenez ce horoscope avec légèreté et profitez-en pour mettre un peu de fantaisie dans votre quotidien



Bélier



Votre énergie débordante va faire exploser les plumes au bureau. Attendez-vous à des regards éberlués !

Taureau



Votre obstination va vous rendre aussi indispensable qu'un grain de maïs. Ne lâchez pas le morceau !

Gémeaux



Votre langue de coq va charmer les collègues, mais attention à ne pas les perdre en route avec vos phrases compliquées !

Cancer



Comme une maman poule, vous écouterez tous les soucis des autres. Prenez garde à ne pas vous transformer en psy du bureau.

Lion



Votre crête royale et votre assurance vont impressionner les patrons. Pensez à laisser un peu de lumière pour les autres !

Vierge



Vous êtes organisé(e) comme un poulailler bien rangé. Mais méfiez-vous de passer pour un maniaque des tâches !

St andré des Alpes



Comment ne pas aimer cet endroit ?



Bientôt l'équipe sur les routes de Provence

Rejoignez le poulailler , faites partie de l'aventure

Chers amis plumeux et passionnés de l'écrin des mots, l'heure est venue de faire vibrer vos ailes et de rejoindre notre joyeuse bande.

Notre magazine, c'est bien plus qu'un simple recueil de mots alignés. C'est un véritable melting-pot de rubriques amusantes et pertinentes où éclate l'humour et l'originalité. Nous adorons aborder des sujets aussi surprenants que la psychologie des coqs à crête rouge, les astuces pour échapper aux renards rusés ou encore l'art délicat du picorage de vers de terre. Nos rubriques sont éclectiques et permettent à chacun de trouver sa place dans notre univers haut en couleurs.

Nous recherchons des plumes talentueuses, prêtes à expérimenter de nouveaux horizons et à sortir des sentiers battus. Que vous soyez une poule excentrique, un coq audacieux ou encore un volatile mystérieux, toutes les plumes sont les bienvenues dans notre équipe

Alors, si vous avez le goût de l'aventure, la plume bien aiguisée et l'envie de rejoindre notre poulailler plein d'énergie, n'hésitez plus un instant ! Envoyez-nous un échantillon de votre talent rédactionnel et rejoignez-nous dans cette folle aventure où l'écriture prend toute sa dimension.

Soyez les bienvenus le mag où les mots rencontrent les plumes et transforment nos pages en véritables œufs de créativité !

À bientôt dans notre caravane itinérante,

L'équipe joyeuse de Plumes en vadrouille

Une galinette sur les routes de Provence

Une idée, des amis, un projet commun



Bienvenue dans l'univers de Provence culture terroir. Son équipe de plumes en vadrouille est ravie de vous présenter son projet pour promouvoir notre belle Provence: un studio photo itinérant. Ne cherchez pas le sérieux ici, nous préférons prendre la vie du bon côté et apporter une touche d'humour. Notre équipe, composée de joyeux drilles passionnés par la photo et l'écriture, a décidé de révolutionner la communication en proposant un concept unique en son genre. La Galinetta-mobile. Notre caravane va sillonner les routes de Provence à la recherche de joyeux lurons prêts à se prêter au jeu des séances photos. Alors, si vous avez envie de sortir des sentiers battus, de participer à une aventure décalée, ce projet est fait pour vous! Ne laissez pas passer cette occasion, nous sommes la meilleure équipe du monde(et nous avons des preuves, ne vous inquiétez pas). Rejoignez-nous, écrivons l'histoire de Galinettas, là où l'humour et la pertinence se retrouve

Galinettas

Journal



Digne

Sisteron

Aix en Provence

Manosque



Véro

Je remercie les amis qui m'ont aidée pour la mise en état .



Rolland

Merci de nous avoir offert la caravane et pour son implication dans le projet



Milou

Peinture du toit pour protéger des infiltrations



Romuald

Pose du tissu sur le plafond

Collage



J. Louis

Matine collage de papier, la caravane est ancienne donc il fallait des idées

Le sol



Romuald

Merci pour son aide pour la remise en état du sol

Peinture



La peinture est prête pour notre petite caravane. Mais il va falloir attendre qu'il fasse un peu moins froid

L'aménagement



Régine

Pour la partie tissu c'est notre couturière qui a refait les housses avec des tissus récupérés.

BIENTÔT UN MAGAZINE PAPIER



Contactez-nous au 06-18-99-44-10
www.galinettasnewsprovence.com



Bienvenue dans le monde enchanteur de **Galinettas News**, où la communication se déploie avec des plumes élégantes et une qualité résolument inégalée. Plongez dans cet univers plumesque où les histoires prennent leur envol, où les idées prennent forme et où l'information se pare d'une touche de fantaisie. Suivez-nous et laissez-vous emporter par la magie des mots à la sauce Galinettas News !

**V.B
& SWEETY**