



PLUMES EN VADROUILLE

— LES CARNETS QUI RACONTENT LE TERRITOIRE —

PREMIÈRE COUVÉE • JUIN 2026

Le poulailler qui picore l'info

ÉDITION
collaborative

100% TERRITOIRE
100% HUMAIN
100% COLLABORATIF



PORTRAITS



SAVEURS



TERRITOIRES



ÉDITION COLLABORATIVE • PROVENCE CULTURE TERROIR



OURS DU CARNET

SORTIR04.com

PORTAIL D'INFORMATION
ET D'AGENDA LOCAL

ÉDITION & CONTACT



Éditeur :

Carnet collaboratif
• Plumes en vadrouille •
édité par l'association
Provence Culture Terroir
Association loi 1901
Alpes-de-Haute-Provence



Carnet hébergé sur :
Sortir04.com



Rédaction :

redaction.newsprovence
@gmail.com



Publication :

Édition 100% associative
et collaborative



ISSN :

En cours d'attribution

QUI SOMMES-NOUS ?



Véronique Basso

Fondatrice
Directrice éditoriale

La directrice de publication
est responsable du contenu
éditorial.



INFORMATIONS LÉGALES



RGPD/CONFORMITÉ

Publication
associative
régulière



DÉPÔT LÉGAL

En cours



IMPRIMEUR

Imprimé
en France
sur matières
responsables

CONCEPT & PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE



Concept éditorial, univers
graphique, mascottes et
ligne rédactionnelle :
création originale de
Véronique Basso,
fondatrice du projet.



L'univers « Plumes en
vadrouille » fait l'objet
d'une protection au titre
du dépôt de preuve
d'antériorité.



Toute utilisation non
autorisée est
strictement interdite.

VISUELS



Illustrations et visuels
créés pour Sortir04.com
avec l'aide de l'intelligence
artificielle, adaptés et
retravaillés en France en
format et matière.

DROITS



Toute reproduction,
diffusion ou réutilisation
même partielle, est
interdite sans autorisation
préalable.

ESPRIT DU POULAILLER



Édito – Le poulailler ouvre le Bec

— Le poulailler qui picore l'info —



Si il y a des
coquilles... rien de
plus normal au
poulailler

SORTIRO4.com

PORTAIL D'INFORMATION
ET D'AGENDA LOCAL

On vous l'avait promis.

Au poulailler, on tient parole.

Après des mois de rencontres, d'échanges
et de kilomètres parcourus, voici le premier
carnet de *Plumes en vadrouille*.

Ici, pas de grands discours.

Juste des visages, des passions,
des savoir-faire et des histoires
qui font battre le cœur de notre territoire.

Nous avons choisi de prendre le temps :

écouter, découvrir et raconter celles
et ceux qui font vivre nos villages.

Merci à toutes les personnes

qui ont ouvert leur porte
et partagé un morceau de leur histoire.

**Ce carnet est une première étape.
Et ce n'est que le début.**

Le voyage commence ici.

Suivez-moi
pour voler



Le *staff* du poulailler



Véro

Présidente
Fondatrice



Allison

Secrétaire



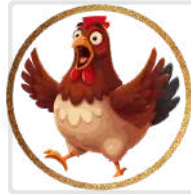
Julie

Trésorière



Romuald

Trésorier adjoint



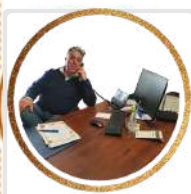
Stéphanie

Ambassadrice



Pascal

Ambassadeur



Cyril

Conducteur
Raven Rose



Esther

Rédactrice
sponsor



Nicolas

Rédacteur



Matthieu

Rédacteur



Danielle

Ateliers



Florence

Ateliers



*Un grand merci à
toutes et tous qui me suivent
dans cette aventure.*



Et bien d'autres plumes encore... 🍌

Roland

Milou et Patrick – *peinture caravane*

Sébastien – *plancher, électricité*

Esther, Florence, Josiane, Jean-Louis,
Albert, Gérard...

*Et toutes celles et ceux qui ont participé
aux premiers pas de l'aventure.*

“

À Régine, ma poulette qui n'est plus là
mais qui rêvait de prendre la route au côté
de Raven Rose.

Ton rêve continue de me guider à chaque
étape de ce projet.

Myriam, ma maman de cœur qui m'a toujours
soutenue, même quand je doutais.

”



SORTIR04.com

Portail d'information et agenda local



A full-page photograph of Christian Girard, a middle-aged man with grey hair, smiling and walking towards the camera. He is wearing a dark blue suit, a light blue shirt, and a dark tie. He is walking on a checkered floor in a grand, dimly lit hallway with high ceilings and ornate architectural details. The background shows a long perspective of the hallway with a red carpeted area further back.

CHRISTIAN GIRARD

Député des Alpes-de-Haute -Provence

✧

Entre les murs de la République
et les chemins du o4,
un même engagement :
rester proche de son territoire.

ENTRE RACINES ET TERRITOIRE

*L'engagement pour la ruralité
au cœur du 04*

De Manosque aux chemins d'Entrevennes,
Christian Girard évoque son attachement
aux Alpes-de-Haute-Provence,
ses souvenirs et les défis de la ruralité.



Crédit photos : Christian Girard

Entretien recueilli et réalisé par
Véronique Basso pour Plumes en Vadrouille

“ *Ce qui me rattache
le plus au territoire ?
Les gens.* ”

À Manosque, **Christian Girard** a grandi au contact de ce territoire qu'il n'a jamais quitté. Le sport, son métier, puis son engagement public, lui ont permis de parcourir les villages, et surtout de rencontrer celles et ceux qui font vivre les Alpes-de-Haute-Provence. Aujourd'hui député, il se bat chaque jour, pour défendre l'accès aux soins, soutenir les entreprises et améliorer le quotidien des habitants. Attaché à la ruralité, il croit en un avenir construit ici, avec celles et ceux qui y vivent et y travaillent.

“ *Quand je traverse le département,
il m'arrive souvent de m'arrêter
au bord d'une route et de marcher.* ”

Au fil de la conversation, **Christian Girard** revient sur ce qu'il a construit : les routes parcourues, les villages traversés, les rencontres, mais aussi les paysages qui l'émerveillent encore aujourd'hui. D'Entrevennes à Valensole, du plateau de Banon aux eaux du Verdon, il évoque avec simplicité un territoire qu'il connaît depuis toujours et dont il apprécie autant les habitants que les paysages.



Interview complète et contenu à retrouver sur Sortiro4.com



ENTRE TERRE ET CIEL

44 ans de passion, de mécanique et de liberté.
À 17 ans, François JOLIFIER dirige déjà son propre garage. Aujourd'hui, il pilote des hélicoptères, dirige plusieurs activités et n'a jamais cessé d'apprendre.
Rencontre avec un passionné qui n'a jamais suivi les chemins tout tracés.



« Je n'ai hérité de rien, sinon de la passion de mon père et de son honnêteté. »

Fils d'agriculteur, François grandit au contact de la terre, des machines et du travail bien fait.

À huit ans, il a déjà «les fesses sur un tracteur». Des souvenirs qui forgent une vision du travail, du respect de la terre et des valeurs transmises.

Très tôt, une autre passion s'invite dans sa vie : voler. Brevet de pilote obtenu en 1991, achat et remontage de son premier hélicoptère à 24 ans...

L'hélicoptère devient pour lui bien plus qu'un loisir : une liberté.



« Quand je suis dans un hélicoptère, je suis heureux. »



RETROUVEZ L'INTERVIEW
INTÉGRALE DE FRANÇOIS
SUR SORTIR04.COM



ROGER, L'HOMME QUI FAIT VIVRE LES COULISSES

Depuis plus de cinquante ans, Roger consacre son temps à la vie associative d'Oraison. Entre Société Hippique, Fête de l'Amande et Comité des Fêtes, rencontre avec un bénévole discret mais incontournable.

“ J’ai commencé comme beaucoup de jeunes de ma génération par le football. ”



UNE VIE DE BÉNÉVOLE

À 66 ans, Roger cumule près de 50 années d'engagement bénévole. Football, cyclisme, Comité des Fêtes, Société Hippique, Fête de l'Amande... Pendant plusieurs années, il a même donné de son temps à quatre associations en même temps. Pour lui, le bénévolat n'est pas un loisir, c'est une évidence.



ORAISON, HIER ET AUJOURD'HUI

Roger a connu un village où tout le monde se croisait et prenait le temps de discuter. « Avant, aller chercher le pain prenait parfois une heure. On croisait tout le monde, on discutait, on parlait des projets, des manifestations. » Aujourd'hui, les habitudes ont changé. Mais pour lui, le contact humain reste essentiel.



L'HIPPODROME, UNE SECONDE FAMILLE

Arrivé à la Société Hippique grâce à l'amitié et à son ami d'enfance Jean Pierre, Roger n'a plus quitté l'équipe. Entretien, réparations, organisation, buvette, accueil... Chacun a son rôle, et tous avancent ensemble. Un esprit de famille et de convivialité qui fait la force de cette équipe soudée et fidèle.

“ Ce qui nous fait rester, ce sont les personnes avec qui on construit les événements. ”



LES PLUMES
DU TERRITOIRE
NOS LÉGENS PORTRAITS

La suite du portrait sur
sortir04.com



Un esprit de famille et de convivialité qui fait la force de cette équipe soudée et fidèle.

Plume à Plume

MARIE-NOËL PASCHAL

« Dans l'ombre de Van Gogh »



*Le média qui préfère
les rencontres aux
kilomètres*

Les mots à pas feutrés

“Une lecture qui fait battre les plumes”



“Une rencontre à lire comme on ouvrirait un carnet : lentement, en laissant le temps aux mots de faire leur chemin.”

Marie-Noël Paschal, auteure des « *Grandes Affaires Criminelles* » et d'« *Un siècle de faits divers dans les Alpes de Haute-Provence* » vient de publier son 8^{ème} ouvrage, « *Dans l'ombre de Van Gogh* ». Il s'agit d'un roman, ou plus exactement d'un « *pol'arts* » selon l'expression d'un de ses amis journaliste, où le grand artiste apparaît dans 15 chapitres, narrant son séjour à Arles. Parallèlement se déroule, de nos jours, une intrigue criminelle. Le tout en 274 pages et 90 chapitres.



Interview complète et contenus à retrouver sur Sortiro4.com



La mémoire de pépé

Hier, en rangeant le grenier de mon grand-père, je suis tombée sur de vieux cartons à moitié rongés par les loirs qui avaient pris ces combles pour logis. Quelle ne fut pas ma surprise de découvrir quelques photos intactes, qui devaient bien dater des années trente.

L'une d'entre elles représentait une sortie de classe.

Intriguée par cette vieille photographie d'un temps que je n'avais pas connu, je suis descendue voir mon grand-père, bien installé devant la cheminée. *Pépé*, regarde un peu ce que j'ai trouvé là-haut dans le grenier.

À la vue de cette image, une larme a traversé sa joue. Je m'en voulais de faire pleurer ainsi le vieil homme. Mais très vite, son sourire est réapparu ; les histoires du passé lui revenaient en mémoire. Il m'a raconté que la maîtresse était mon arrière-grand-mère, qui s'était cassée le bras en tombant d'une échelle.

Le petit garçon à la veste blanche, les mains dans les poches de son short - eh oui, à leur âge, les pantalons n'étaient pas autorisés quelle que soit la saison, c'était lui, du haut de ses sept ans.

Il se rappelait cette journée comme si elle s'était déroulée la veille.

Sa mémoire était restée intacte et les détails revenaient avec précision. "Nous étions en cette journée d'automne de 1932 et je me suis fait photgraphier."

Ce matin, j'ai acheté un cadre. En fin d'après-midi, après y avoir placé la photo, je l'ai posée sur la cheminée, devant le fauteuil de mon grand-père.

— *Qui est-ce ? m'a-t-il demandé.*



*Parfois, une photo suffit à
rouvrir une porte que l'on croyait
définitivement fermée.
Elle raconte, elle relie, elle éclaire.*

Florence Cotta

Sortir04.com



Au poulailler,

on aime les histoires
qui ont de la semelle.



LES
HISTOIRES
ONT
TOUJOURS
UN POINT
DE DÉPART.

Celles qui ont foulé les places de village, traversé les saisons, serré des mains sur les marchés et laissé derrière elles un parfum de cuir et de mémoire. Cette fois, notre route nous mène vers une figure que beaucoup, dans les Alpes-de-Haute-Provence, ont croisée au détour d'un étal ou d'un camion-magasin :

Roland Audibert.

Plus qu'un commerçant, il incarne une époque où l'on allait vers les gens, où le marché n'était pas seulement un lieu de vente, mais un rendez-vous social, un repère, un lien.

Cinq jours par semaine, les places de villages deviennent des points de rencontres. On venait pour une paire de chaussures, on repartait avec quelques nouvelles du village.

Le chausseur n'est pas seulement un commerce ambulante, il devient une présence familière, presque attendue. À chaque halte, le camion s'installe comme un petit commerce de proximité sur roues et, avec lui, un morceau de vie locale.

Nous allons raconter comment ces passages réguliers sont devenus des boutiques itinérantes. Au lendemain de la guerre, les habitudes changent, les villages se transforment, mais un besoin demeure : se chauffer durablement. En 1948, un magasin ouvre ses portes à **La Palud**. Pourtant, très vite, les murs ne suffisent plus. La **Haute-Provence** n'est pas un territoire que l'on attend derrière une vitrine : il faut aller à sa rencontre.

Alors la famille prend la route. D'abord avec une camionnette, puis avec un véritable camion-magasin, aménagé pour transporter bien plus que des boîtes : des conseils, des habitudes, une fidélité.

Au poulailler, nous avons voulu remonter le fil de cette histoire familiale qui, depuis le XIX^e siècle, chausse la Haute-Provence de génération en génération. Une aventure qui se poursuit aujourd'hui dans le même esprit.

SORTIR04.com
MÉDIA LOCAL & INDÉPENDANT



& SWEET

BRIGITTE BERGER

Du bureau d'Air France
au nid provençal



Sortir04.com



L'ESCALE
DU POULAILLER

“

*Même les grandes voyageuses
finissent par poser leurs valises
quelque part.*

”

Même les grandes voyageuses finissent par poser leurs valises quelque part. Pendant plus de trente ans, Brigitte Berger a travaillé chez **Air France**, côté commercial. Pas dans les avions, mais dans les bureaux, à accompagner les voyages des autres, à organiser, conseiller et répondre aux attentes des clients.

Une carrière construite avec sérieux, curiosité et sens du contact humain. Pourtant, derrière les horaires, les dossiers et l'effervescence du monde aérien, il y avait déjà, chez elle, cette attirance pour les horizons plus simples, les villages authentiques et les rencontres du quotidien.

Aujourd'hui installée dans les **Alpes-de-Haute-Provence**, Brigitte a choisi un autre rythme. Celui des marchés de village, des paysages provençaux, des couchers de soleil dans les champs de lavande. Une vie plus proche de l'essentiel.

Comme beaucoup de grands voyageurs, elle a fini par découvrir que certaines destinations ne figurent sur aucune carte. Elles se trouvent simplement là où l'on décide de poser ses valises.

Après avoir accompagné les voyages des autres pendant plus de trois décennies, **Brigitte Berger** a choisi une destination différente : celle des rencontres, de la Provence et des petits bonheurs du quotidien.

V.B
& SWEETY

Annie Fer

*Une vie au rythme
des rallyes*

Au village, tout le monde connaît Annie. Son énergie, sa joie de vivre et sa bonne humeur en font une personnalité incontournable.



Chez Annie, le rallye automobile n'est pas qu'un loisir : c'est une véritable histoire de famille. Mari, enfants, beaux-enfants, plusieurs générations partagent la même passion pour les moteurs, la compétition et les grands rendez-vous du rallye.



Depuis plus de dix ans, Annie est commissaire de pointage. Un rôle discret mais essentiel qui demande rigueur, disponibilité et passion pour assurer le bon déroulement des épreuves et le suivi des équipages.



L'histoire familiale prend une dimension toute particulière avec son beau-fils, Daniel Elena, neuf fois champion du monde des rallyes aux côtés de Sébastien Loeb. Une aventure exceptionnelle vécue de l'intérieur.



V.B
& SWEETY

“

*Une passion qui unit,
qui transmet et qui fait
vibrer toute une famille.*

”



LES AMIS QUE LE TEMPS *n'emporte pas* ♡

— ♡ —
UNE PLACE À PART
DANS CETTE PREMIÈRE COUVÉE
— ♡ —

Il y a des rencontres qui durent bien au-delà des années et deviennent une part de notre histoire.

Depuis 1995, Yolande fait partie de ces présences précieuses qui traversent le temps sans jamais s'effacer.

Trente années d'amitié, de rires, de confidences, de silences parfois, mais toujours avec cette certitude de se retrouver.

Certaines amitiés ont besoin d'être entretenues chaque jour. D'autres vivent naturellement, malgré la distance, les obligations ou les épreuves. Peu importe le temps qui passe, elles reprennent leur place comme si la dernière conversation datait d'hier.

Yolande a connu les joies, les doutes, les projets un peu fous, les moments de bonheur mais aussi les périodes plus délicates. Dans la maladie, dans le deuil, dans les remises en question comme dans les nouveaux départs, elle a toujours été là. Une présence discrète parfois, mais indéfectible.

Au fil des années, nos chemins ont évolué, nos projets ont changé mais notre amitié est restée la même : sincère, fidèle et profondément ancrée.

Et puis il y a Jean-Pierre.

Au départ, il écoutait nos conversations avec un sourire amusé.

Petit à petit, il a rejoint nos échanges.

Avec humour et bienveillance, aujourd'hui, il fait à son tour partie de ces moments partagés qui nourrissent les souvenirs et les projets.

V.B
& SWEETY



“ Les vraies amitiés
ne se mesurent pas
au nombre d'appels
ou de messages,
mais à cette évidence,
même après des mois,
des années, on revient
toujours. ”

— ♡ —
“Un compagnon de
cœur, un souvenir
précieux”



Annie Déambri

LES ÉTOILES COMME PASSION,
LA VIE COMME AVENTURE



Annie, c'est une maman solaire, une passionnée d'étoiles. Une galinette qui sème de la lumière partout où elle pose ses plumes.

Il existe des personnes qui avancent avec douceur, générosité et une énergie qui éclaire naturellement ceux qui croisent leur chemin. Annie fait partie de celles-là.

Maman avant tout, elle porte un amour immense à ses enfants, et tout particulièrement à Johan, son « rayon de soleil ». Avec lui, elle imagine sans cesse de nouveaux projets, des sorties, des activités créatives et autant de moments partagés qui font grandir la joie de vivre.

Après une première vie professionnelle comme fleuriste, elle suit depuis plus de trente-cinq ans une autre voie : celle des étoiles. L'astrologie est devenue bien plus qu'un intérêt : une véritable vocation nourrie par des années d'apprentissage, d'écoute et d'intuition.

Ce qui touche chez Annie, c'est sa manière de regarder la vie : avec élan, création, transmission et une confiance profonde dans les belles rencontres.



Du cep de vigne aux racines de famille

*Pierre et Ginette,
deux vies réunies par la passion
du vin et du terroir.*

Pierre est né dans les vignes, ou presque. Dans sa famille, le raisin n'était pas seulement une culture : c'était un mode de vie, une transmission, une histoire qui se racontait de génération en génération.

Très jeune, il découvre le travail de la terre, les vendanges, les coteaux parfois difficiles où tout se faisait encore à la main. À une époque où la mécanisation n'avait pas encore conquis les parcelles les plus escarpées, il fallait compter sur le savoir-faire, la patience et la passion. De la vigne à la cave, de la vinification au métier de caviste, Pierre parcourt toutes les étapes de ce métier exigeant avant de poursuivre sa route dans la vente de vins et spiritueux.

Son expérience et son engagement lui valent une reconnaissance particulière : son appartenance à la prestigieuse confrérie des **Maitres de Chai**, dont le diplôme trône encore aujourd'hui fièrement dans leur salon.

Mais cette histoire n'est pas celle d'un homme seul. Sa femme **Ginette**, elle aussi issue du monde viticole du Beaujolais, travaillait dans l'embouteillage. Deux parcours forgés autour du même univers, deux passionnés du terroir qui étaient destinés à se rencontrer.

Le mot du poulailler

Certaines vignes donnent de beaux raisins.
Certaines vies donnent de beaux souvenirs.

Après 59 ans de vie commune,
ces deux-là ont récolté les deux.

« L'abus d'alcool est dangereux pour la santé »



59 ANS

de vie commune



Comme un grand cru qui se bonifie avec le temps, leur histoire s'est construite année après année, entre **travail, famille et fidélité.**



Aujourd'hui installés à Oraison pour se rapprocher de leurs enfants **Christine, Christian et Chantal**, ils continuent d'incarner ces valeurs **de transmission** qui font les plus belles récoltes humaines.

V.B
& SWEETY



SORTIRO4.com

PORTAIL D'INFORMATION
ET D'AGENDA LOCAL



De la Canebière aux collines :

Michèle, la galinette qui ne lâche jamais la barre

Toute sa vie, ou presque, elle l'a passée à Marseille.

Pendant 32 ans, elle a travaillé dans une école privée du Sacré-Cœur, fondée en 1852, un lieu chargé d'histoire où sont passées bien des générations d'élèves.

Marseille, pour elle, c'était aussi une époque joyeuse :

celle des boîtes de nuit ouvertes l'après-midi,
où l'on dansait sans regarder l'heure,
simplement pour le plaisir de bouger.

Dans ses valises, elle emporte bien plus que

des souvenirs : une maman arménienne authentique,
des recettes transmises comme des trésors de famille,
et ce goût des choses vraies, simples et généreuses.

En 2022, changement de décor.

Les enfants ont grandi, le nid se vide...

et la galinette décide de prendre l'air.

Direction Oraison, grâce aux amis,

puis installation dans les Alpes-de-Haute-Provence.

Mais une chose reste non négociable :

la salle de sport.

Plus de 20 ans d'entraînement,

une énergie intacte, et hors de

question de lever le pied.



Morale du poulailler :

on peut changer de région,
de rythme et de décor...
mais jamais de passion.

Sortir04.com





LA BELUGUE PROVENÇALE

*Quand la passion
éclaire le territoire*

Dans les Alpes-de-Haute-Provence, certaines histoires méritent d'être racontées. Celle de **Séverine** en fait partie.

Suite à un accident de vie, cette femme de caractère décide en 2022 de se former au métier d'artisane cicière. Fabrication, réglementation, choix des matières premières : elle apprend chaque étape avec une exigence qui deviendra sa signature.

Maire d'une petite commune de 170 habitants à Entrevennes, elle mène de front engagement local et aventure entrepreneuriale. Pour faire connaître ses créations, elle sillonne les marchés, teste ses produits, échange avec les clients et affine ses recettes.

Son choix est clair : privilégier la qualité. Ses bougies artisanales sont élaborées avec de la cire naturelle et des parfums de Grasse soigneusement sélectionnés pour leur finesse et leur intensité.

Aujourd'hui, La **Belugue Provençale** est présente dans 34 points de vente et poursuit son développement sans jamais perdre son âme artisanale.



Le coup de cœur du poulailler

Une belle réussite qui illustre le savoir-faire, la persévérance et l'énergie de celles et ceux qui font vivre notre territoire.

V.B
& SWEETY



À RETROUVER SUR
SORTIRO4.COM

Le portrait complet,
les coulisses de fabrication
et les senteurs de
La Belugue Provençale.



Des racines, des saisons, des choix

Le parcours d'un agriculteur passionné

“

*Il y a des saisons
qui laissent des traces
plus profondes que
le sol gelé.*

”



À 19 ans, il choisit la terre.

Pas par hasard, ni par facilité. Mais parce qu'il y trouve un sens, une liberté et une manière de construire sa vie au rythme des saisons. Pendant plus de vingt ans, les journées commencent tôt et se terminent souvent bien après le coucher du soleil. Les cultures se succèdent, les récoltes aussi. Derrière chaque légume, chaque fraise, chaque cagette, il y a des heures de travail, des choix parfois difficiles et une passion qui ne s'est jamais démentie.

Comme beaucoup d'agriculteurs, il connaît les aléas du climat, les contraintes du marché et les remises en question. Mais il choisit toujours d'avancer, convaincu que la terre rend ce qu'on lui donne lorsque l'on sait l'écouter.



Le choix de la vente directe



Le choix de la vente directe Au fil des années, une évidence s'impose : aller à la rencontre des consommateurs. La vente directe devient alors bien plus qu'un mode de commercialisation. C'est un échange, une proximité, une façon de redonner du sens au travail accompli.



Le conseil du champ



Après vingt ans passés à suivre les saisons, une conviction demeure : prenez du temps pour ceux qui vous entourent. Les récoltes sont importantes, mais les moments partagés avec la famille le sont tout autant.

V.B
& SWEETY



Le mot du pouailler

Certaines saisons remplissent les cagettes. D'autres remplissent une vie. Les plus belles récoltes ne poussent pas toujours dans les champs.

SORTIRO4.com





“Les échos du temps”

Albert Corso

Je vous propose quelques souvenirs de jeunesse des années 50 et 60, relatifs aux fêtes de début d'été et aux périodes de moisson à Digne.

Les feux de la Saint-Jean célébrés le 24 juin, jour de la fête de Saint-Baptiste, étaient une tradition marquante.

Les jeunes dignois allumaient des feux au milieu des rues et places, principalement aux Arches, aux Gardes Mobiles, aux 50 Logements de la Place du Pied de Ville, à la Grande Fontaine, au Tampinet, au Pré de la Foire, et à la Sèbe. La tradition voulait que les jeunes se tiennent la main avec une fille pour sauter ensemble par-dessus les braises, ce qui symbolisait une forme de lien amoureux ou de serment. Toute la jeunesse se rassemblait et faisait le tour des différents quartiers.

Aujourd'hui, ces feux sont interdits, bien qu'ils aient été autorisés pendant un certain temps dans la Bléone.

Aujourd'hui, ces feux sont interdits, bien qu'ils aient été autorisés pendant un certain temps dans la Bléone.

En juin, les fêtes de quartiers commençaient et se terminaient par la foire-exposition. Parmi les jeux proposés, désormais obsolètes, on trouvait les courses en sac, les concours de grimaces, les mangeurs de pâtes, le mât de cocagne et la poterie surprise. Il fallait casser les yeux bandés des poteries suspendues parfois garnies d'un lapin ou d'un poulet vivants à gagner. La farine et la suie remplaçaient parfois les gains pour ajouter de l'humour à ces événements. Il y avait aussi des concours de radio-crochet. Les fêtes se concluaient généralement par un bal et un concours de boules.

Albert Corso

Sortir04.com



ESCAPADE *poulailler*

À LA DÉCOUVERTE DES TRÉSORS DU 04



LURS

Un village entre ciel et silence

**Ici, on prend le temps
de regarder autrement.**

Perché sur son éperon rocheux,
Lurs domine la vallée de la Durance
et offre un panorama à couper le souffle.

Ses ruelles pavées, ses maisons anciennes
et son silence apaisant en font un lieu
hors du temps.

À chaque détour, un détail, une lumière,
une émotion.

**À Lurs, tout invite à la contemplation
et à la douceur de vivre.**

LE REGARD DU POULAILLER

*A Lurs, même le vent semble avoir quelque
chose à dire... Il suffit d'écouter*

V.B
& SWEETY

Sortir04.com



RUELLES CHARGÉES D'HISTOIRE



PANORAMAS INSPIRANTS



DÉTAILS QUI ONT UNE ÂME

La galinette qui pensait *comme un colibri*

Noémi, ou l'art de semer de petites graines
qui changent la vie.

C'est dans cet esprit qu'elle a choisi de vivre. D'origine suisse mais bercée par la France, **Noémi** a beaucoup voyagé avant de s'ancrer dans les Alpes- de-Haute-Provence en 2008 . Quitter l'agitation urbaine fut un choix audacieux, presque un pari, mais devenu une évidence : ici, elle a trouvé le respect, une qualité de vie qui donnent du sens à sa vie.

Vous l'avez sûrement croisée , dans un commerce local où elle travaille depuis 2009. Là, **Noémi** n'est pas juste caissière : elle offre un sourire, un mot sincère, une écoute.

La nature est son fil conducteur. Libre et sauvage, elle s'inscrit jusque dans ses tatouages qui la relient au vivant. Elle se raconte aussi à travers la pâtisserie, avec son fameux macaron nuage, primé à la **Fête de l'amande** – une création légère comme une plume, mais solide comme une fierté.

MORALITÉ DU POULAILLER

*Les grandes transformations
commencent souvent par
de toutes petites actions.*



On raconte souvent la légende du colibri : face à l'incendie qui dévore la forêt, le minuscule oiseau s'obstine à aller chercher quelques gouttes d'eau pour les jeter sur les flammes. Les autres animaux se moquent, mais lui répond : « Je fais ma part. »



Sortir04.com



*Sa philosophie est simple :
oser, partager,
transmettre. Un
compliment spontané, une
recette donnée, une fleur
tatouée... autant de petits
gestes qui, comme les
gouttes du colibri,
finissent par transformer
la vie des autres.*

V.B
& SWEETY



SI LE COMPTOIR POUVAIT PARLER...

CAFÉ LE NÉGOCIANT

Le cœur battant d'Oraison



• ESTHER & BRUNO •



*Depuis des générations, on s'y retrouve pour boire un café,
partager une nouvelle, refaire le monde ou simplement prendre le temps.
Plus qu'un bistrot, le Café Le Négociant est un morceau de l'âme d'Oraison.*

UN LIEU QUI RASSEMBLE

Du premier café du matin aux discussions animées du soir, le comptoir accueille confidences, éclats de rire, silences et petites histoires du quotidien. Ici, on ne parle pas de clients, mais de visages familiers, de rencontres et de moments partagés.

ESTHER ET BRUNO, GARDIENS DU COMPTOIR
Derrière le bar, Esther et Bruno font vivre le Café Le Négociant avec passion et simplicité. Leur accueil sincère et leur présence bienveillante font de ce lieu un repère pour tous, un endroit où l'on se sent chez soi.

PLUMES EN VADROUILLE TEND L'OREILLE

Parce que les plus belles histoires sont souvent celles que l'on n'écrit jamais, Plumes en Vadrouille consacrera prochainement une journée à recueillir les souvenirs, anecdotes et confidences des habitués du Café "Le Négociant."

V.B
& SWEETY

LE MOT DU POULAILLER

Au village, il y a
les monuments que l'on visite...

Et puis il y a
ceux que l'on habite.

Un comptoir, quelques chaises,
des cafés fumants
et des visages familiers.

Depuis longtemps,
le Café Le Négociant rassemble
les générations, accueille
les confidences et tisse
ce lien discret qui fait
la richesse d'un village.

**Le cœur battant d'Oraison
ne se trouve pas sur une carte.
Il se retrouve chaque matin
autour d'un café.**



LES MURS ONT DES OREILLES.

LE COMPTOIR
A UNE MÉMOIRE.

Sortir04.com

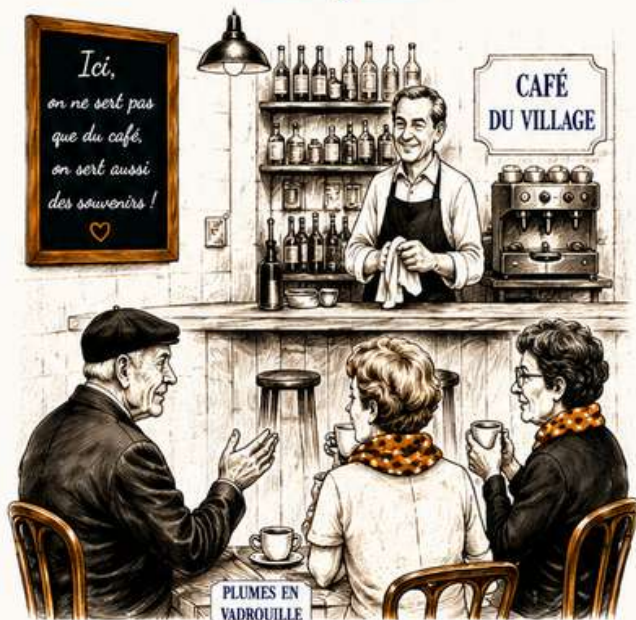


LES PILIERS DU PERCHOIR

Chronique du poulailier

SI LE COMPTOIR POUVAIT PARLER...

“ Ils sont là presque tous les matins.
Toujours à peu près à la même heure,
toujours avec un café, toujours avec
une histoire à raconter...”



L'AMIE FIDÈLE DU RENDEZ-VOUS DU MATIN

 Josy

Née en Espagne, Josy s'installe d'abord à Riez avant de rejoindre Oraison pour se rapprocher de ses enfants. Très vite, elle retrouve ce qu'elle aime le plus : les rencontres simples, les échanges spontanés et les amitiés du quotidien.

 Giovanni

LE MARSEILLAIS AU GRAND CŒUR

LE MARSEILLAIS AU GRAND CŒUR
Marin-pompier à Marseille durant de nombreuses années, Giovanni se souvient d'une époque où chaque quartier vivait comme un petit village. Dans le Panier, l'Estaque, Italiens et Marseillais partageaient les mêmes rues, les mêmes discussions et souvent les mêmes repas. Aujourd'hui installé à Oraison, il garde cet esprit de convivialité qui l'a toujours accompagné. Pour lui, le café du matin reste un moment précieux où l'on prend des nouvelles et où l'on refait le monde.

 Michèle

UN VILLAGE APERÇU, PUIS ADOPTÉ

Marseillaise de naissance, Michèle apercevait souvent Oraison depuis l'autoroute lorsqu'elle traversait la région. Un simple regard vers le village, sans imaginer qu'un jour elle y passerait une partie de sa vie. Passionnée par l'Italie, elle choisit avec Giovanni de rejoindre leur maison familiale aux Pourcelles au moment de la retraite. Très impliquée dans la vie locale et auprès des jeunes du village, ils ont trouvé ici un nouvel équilibre, sans jamais perdre leurs racines.

V.B
& SWEETY

Retrouvez d'autres
histoires, portraits et
confidences du comptoir sur

sortir04.com





PORTAIT DU POULAILLER

MATTHIEU DÉJARDIN

Quand la curiosité devient un métier 

A seulement quelques années de son lancement, Matthieu a choisi une voix singulière: celle de la lyophilisation artisanale.

Un chemin fait de rencontres, d'apprentissages et de d'expériences, guidé par la curiosité et l'envie de construire un projet qui lui ressemble.

UN PARCOURS QUI SORT DES SENTIERS BATTUS

L'aventure de Matthieu commence loin de la lyophilisation. Pendant plusieurs années, il travaille auprès d'agriculteurs, savoure l'étranger. Cette expérience lui permet de découvrir d'autres façons de produire, de consommer et d'aborder le monde agricole. Une période riche d'enseignements qui nourrit déjà sa curiosité et son envie d'entreprendre autrement.

APPRENDRE POUR CONSTRUIRE

Avant de se lancer, Matthieu choisit de consolider ses connaissances. Il reprend des études agricoles, se forme aux technologies de transformation et mène aussi de longues recherches sur les bonnes ressources pour bâtir une activité durable.

Cette étape lui apporte la méthode et la confiance nécessaires pour avancer.



LE BEC GOURMAND DU POULAILLER

Quand un produit nous surprend, nous le picorons pour vous.



“ Je ne cherchais pas à faire comme les autres. Je voulais simplement construire quelque chose qui me ressemble. ”

L'ÉTINCELLE

Puis arrive le confinement. De retour en France, Matthieu entend parler de lyophilisation par un membre de sa famille.

Intrigué par cette technique encore peu connue, il commence à se renseigner.

Lecture après lecture, essai après essai, une idée prend forme. La curiosité devient progressivement un projet.

V.B
& SWEETY

Sortir04.com



QUAND LES FRUITS

*deviennent légers
comme des plumes*



Matthieu Déjardin

LA PASSION DU GOÛT
ET DE L'INNOVATION



À Lurs, au cœur des Alpes-de-Haute-Provence, Matthieu Déjardin transforme des fruits et des légumes locaux grâce à la lyophilisation : une méthode douce qui élimine l'eau tout en préservant le goût, les couleurs et les vitamines.

COMMENT ÇA MARCHE ?



1. CONGÉLATION

Les fruits sont d'abord congelés pour préserver toutes leurs qualités.



2. SUBLIMATION

L'eau contenue dans le fruit passe directement de l'état solide à l'état gazeux.



3. FRUIT CROQUANT

On obtient un fruit sec, croquant et savoureux, sans avoir perdu l'essentiel.



LES BIENFAITS DE LA LYOPHILISATION

- ✓ Sans sucre ajouté
- ✓ Sans conservateur
- ✓ 100 % fruit ou légume
- ✓ Léger à transporter
- ✓ Longue conservation
- ✓ Goût intense du fruit frais



Naturellement légers, incroyablement croquants, ses produits sont prêts à être dégustés à tout moment de la journée.

"Au poulailler, on sait reconnaître les idées qui ont du croquant"



OÙ TROUVER LES PRODUITS DE MATHIEU ?

- En ligne sur sa boutique
- Dans certains magasins spécialisés, notamment à **Biocop à La Brillanne**
- Sur les marchés de la région de Manosque et ses alentours



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ
DE L'ARTICLE SUR

Sortir04.com



contact.lesjardinsdeprabelon.fr



Une voix, une plume, une histoire à suivre...



Crédit photo Mathéo



Mathéo devient KNK,
le *choix* du cœur



Pour Mathéo,
devenir KNK est un besoin vital :
celui de grandir, de créer et d'oser.

Anciennement KinouKine, il ressent très tôt que ce nom ne lui correspond plus. L'adolescence arrive, l'identité évolue, et KNK s'impose comme une évidence. Une nouvelle liberté s'ouvre : il commence par l'écriture, crée, vis la musique comme un prolongement de son quotidien.

Repéré sur les réseaux, aujourd'hui entouré d'une équipe professionnelle, KNK découvre un monde exigeant, parfois dur, mais profondément formateur. Ses textes parlent de lui, de son entourage, de ses épreuves. La nostalgie et l'amour traversent ses chansons, comme un fil conducteur.

Mathéo, alias KNK, trace son chemin entre passion, lucidité et liberté.

V.B
& SWEETY

À découvrir →

Interview longue complète
et contenus à retrouver sur
Sortir04.com



FREDDY COLACE

En vadrouille musicale

Au poulailler, on le sait :

*Les voix sincères ne courent
pas après la lumière.
Elles finissent toujours
par la trouver.*



La voix qui suit son chemin

À Digne-les-Bains et bien au-delà, **Freddy Colace** fait partie de ces artistes qui avancent avec discrétion mais laissent une empreinte durable. Chanteur, animateur et passionné de musique, il a construit son parcours au fil des rencontres, des scènes et des expériences, toujours guidé par la même envie : partager. Autodidacte et persévérant, il a appris à faire confiance à son instinct, à son travail et à cette passion qui l'accompagne depuis toujours.

Au fil des années, sa voix a accompagné de nombreux événements, créant ces instants particuliers où la musique rassemble, fait sourire et réveille les souvenirs.

Pour **Freddy**, chanter n'est pas seulement interpréter une chanson. C'est transmettre une émotion, créer un lien et offrir au public un moment suspendu.

V.B
& SWEETY

LE REGARD DU POULAILLER



*Dans un monde où tout va vite,
certaines voix prennent encore le temps
de raconter une histoire.
C'est souvent celles-là que l'on retient.*

RETROUVEZ FREDDY COLACE SUR

sortir04.com

SCANNEZ-MOI





NICOLAS PENNICA

*Quand les moteurs
racontent des émotions*

PORTAIT DE PLUME

Nicolas Pennica

Nouvelle plume du poulailler,
passionné de sport automobile.

Depuis son enfance, Nicolas vit au rythme des moteurs, des circuits et des grandes compétitions.

Il partage avec nous sa vision d'un sport en pleine évolution, où la technologie doit continuer à servir la passion.

01 UNE PASSION NÉE TRÈS TÔT

Le sport automobile fait partie de ma vie depuis que je suis enfant. Mes parents m'ont emmené très jeune sur les circuits et m'ont transmis cette passion qui ne m'a jamais quitté. Le célèbre jeu vidéo Gran Turismo m'a permis de découvrir un autre aspect de cet univers. J'y ai compris ce qui rend la course si fascinante : la vitesse, la précision, la pression, les stratégies et l'incertitude qui demeure jusqu'au dernier virage.

02 L'EMOTION AVANT TOUT

Cette passion s'est renforcée. J'ai eu la chance d'assister à de nombreux événements automobiles, notamment plusieurs manches du championnat du monde d'endurance (WEC). À chaque fois, j'y retrouve ce qui me fait vibrer : des batailles intenses, des retournements de situation, des choix stratégiques et parfois des moments totalement inattendus.

03 UNE DISCIPLINE EN CONSTANTE ÉVOLUTION

Des moteurs V12 aux V10, puis aux V8 et aujourd'hui aux V6 hybrides, la discipline a profondément évolué. La performance ne repose plus uniquement sur la puissance. Elle dépend également de la gestion de l'énergie, de la stratégie, de la consommation et de l'optimisation technique. La technologie occupe désormais une place centrale, sans pour autant faire disparaître le talent du pilote.



QUEL AVENIR POUR LE SPORT AUTOMOBILE ?

L'arrivée des nouvelles technologies, des énergies plus propres, de l'intelligence artificielle et des simulations toujours plus poussées ouvre de nouvelles perspectives. Passionnante, parce qu'elle permet de rendre le sport plus moderne, plus intelligent et plus durable. Mais il faut veiller à préserver ce qui fait son âme : le talent du pilote, l'émotion de la compétition, les rivalités et cette capacité qu'a la course à nous tenir en haleine jusqu'au dernier instant.

“ La plume du poulailler

Derrière chaque moteur, il y a une émotion. Derrière chaque passion, il y a une histoire.

”



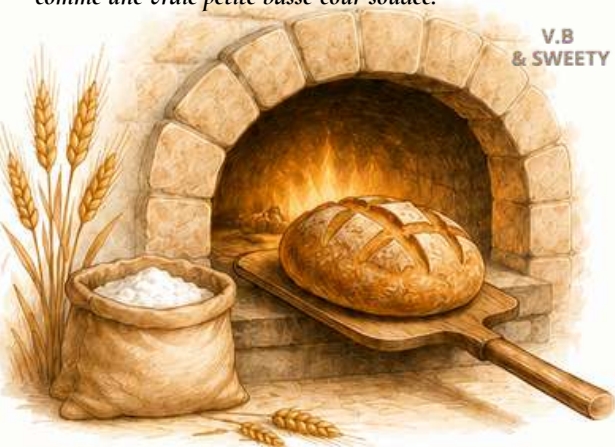


Le jeune coq qui faisait *lever ses rêves*

Nicolas, ou l'histoire d'un boulanger
qui a choisi de croire en ses idées.

Charlotte, la vendeuse, le dit avec le sourire : ici, l'ambiance est top, et travailler avec un jeune patron qui croit en ses rêves, ça donne envie de croire aux siens. Même depuis Valensole, elle n'hésite pas à faire la route chaque jour. À seulement 24 ans, **Nicolas** n'a pas attendu que la vie lui déroule le tapis rouge. Enfant, il a grandi avec des épreuves dans les poches, mais aussi une passion bien ancrée : celle du bon pain, transmise par son papa et pétrie à force de courage. Après six ans d'expérience dans le métier, il se lance un défi de taille : reprendre la boulangerie-pâtisserie du village. Convaincre les banques quand on est jeune, sans être issu d'une grande lignée de boulangers, ce n'était pas gagné. Mais **Nicolas** a su défendre son projet, prouver sa détermination et montrer qu'il avait de la pâte... et la tête bien faite. Résultat : le voilà aujourd'hui à la tête de sa propre entreprise à **Oraison**, entouré de plusieurs salariés, une équipe qu'il mène comme une vraie petite basse-cour soudée.

V.B
& SWEETY



Avec **Marine**, sa compagne, et leurs trois poussins (Kaylan, Lowen et Kassy), **Nicolas** jongle entre four, famille et défis du quotidien. Ici, on travaille avec des produits locaux, des œufs frais, du lait de la ferme française, et surtout du fait maison. Même avec un passé cabossé, il prouve une chose : quand on a une passion, de l'audace et assez de cran pour aller frapper à la porte des banques, on peut faire lever bien plus que du pain... *On peut faire lever une vraie histoire de vie.*



LE MOT DU POULAILLER

*Certains attendent que la chance
frappe à leur porte.
Nicolas a préféré ouvrir la sienne
et allumer le four.*



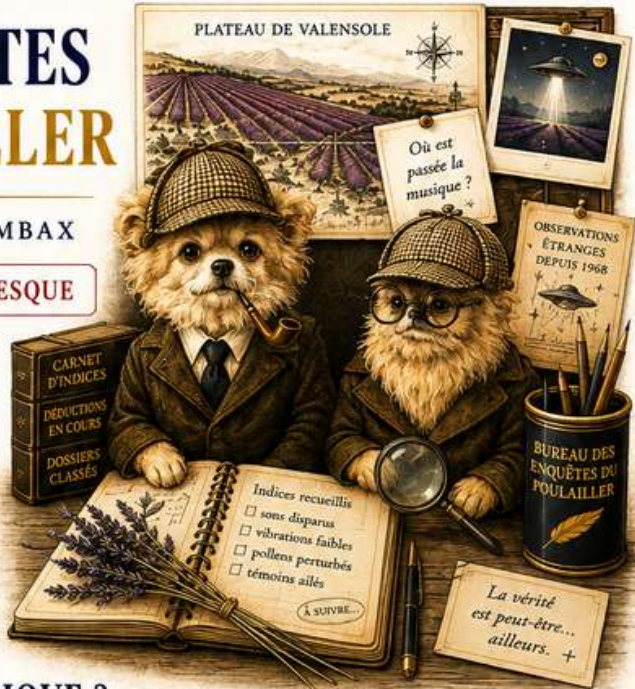
Retrouvez l'intégralité
du portrait sur
sortir04.com

LES ENQUÊTES DU POULAILLER

PYTHAGORAX & COLOMBAX

DOSSIERS CLASSÉS... OU PRESQUE

“ Dans le poulailler, même
les mystères finissent par
laisser des plumes... ”



OÙ EST PASSÉE LA MUSIQUE ?

L'inspecteur en chef du bureau des mystères, doctorat de l'université des intuitions. Prêt à lever tous les mystères par le mécanisme même du mystère. En ce mois d'août à la chaleur torride, l'inspecteur chef Pythagorax et son assistant Colombax enquêtent sur une affaire pas banale. Sur tout le territoire de Valensaix, de Puimoissonaix à Oraisaix en passant par estoubaix, 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 loin de leur galaxie on les a privés 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 décidé 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. Entre deux battements d'ailes, Pythagorax et Colombax continuent leurs déductions en picorant indices et pollen. Tout le pourrait croire : les mystères finissent toujours par laisser des plumes...

Texte : Gérard Malavasi



Sortir04.com

Une soucoupe volante a laissé quelques plumes dans les lavandes...



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 petites poulettes*, 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. 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 chères petites poulettes, rappelez-vous que les vraies rencontres et les belles histoires se construisent dans la réalité, et pas sur un écran. Regardez autour de vous, il y a sûrement de *merveilleux volatiles* qui méritent votre attention.

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.

Osez lever les yeux de votre écran, ébouriffez vos plumes et partez à la découverte de la vie, avec ses surprises



V.B
& SWEETY

*“La vraie vie, ce n’est pas une story.
Oser regarder autour de vous”*



ESTHER

le nid des belles énergies

Des petits gestes naturels
pour un esprit léger
et un corps qui dit merci



Sri Mata Yoga



Coach de vie



Professeure de yoga



AUJOURD'HUI
2 ASTUCES QUI FONT DU BIEN...

1

LE CERVEAU ADORE LES ARBRES

Marche 20 minutes parmi les arbres
réduit le stress et la taxe cortisol,
l'hormone du stress.

Pas besoin de randonnée sportive :
un chemin ombragé, quelques
respirations profondes et le système
nerveux ralentit naturellement.



*En Provence et pas en
Provence, nous avons ce luxe
à portée de petits pas.*

Même entre deux journées chargées,
sortir et s'aérer vous élève.

2

LA CHALEUR FATIGUE AUSSI LE MENTAL

Quand les températures montent,
le cerveau dépense beaucoup d'énergie
pour réguler le corps.

Résultat : irritabilité, baisse de concentration,
sommeil plus fragile.

Petites solutions naturelles :

- Repas plus légers
- Piscine / bord de mer
- Sieste courte (20 min)
- Hydratation régulière
- Respiration lente
(4-6 secondes inspiration,
6-8 secondes expiration)



LE SAVIEZ-VOUS ?

Pratiquer un rituel, même simple,
crée un ancrage.
La lumière du matin et la gratitude
le soir sont un vrai pas
pour nourrir le mental
et le corps en été.
Deux rendez-vous simples
qui changent tout.



LA RECETTE DE LA CHEFFE




La cheffe
du Poulailler


SOUPE DE POISSON comme à Marseille ♥

La recette qui sent la Méditerranée
et les repas qui durent.

POUR 4 PERSONNES



600 g de poissons de roche
(rascasse, grondin, vive, congre...)



1 poireau



2 gousses d'ail



1 oignon



2 tomates bien mûres



1 fenouil



1 branche de céleri



2 feuilles de laurier



1 bouquet garni
(thym, persil)



Sel, poivre, safran



Huile d'olive



Croûtons et rouille



LA PRÉPARATION

- 1 Faites revenir l'oignon, l'ail, le poireau et la tomate dans l'huile d'olive.
- 2 Ajoutez les poissons, le bouquet garni, le safran et couvrez d'eau.
- 3 Laissez mijoter 30 minutes à feu doux.
- 4 Mixez et filtrez le bouillon.
- 5 Remettez les morceaux de poisson et servez bien chaud avec des croûtons et une rouille maison.



Sortir04.com

A ROUILLE EXPRESS



1 gousse
d'ail

+



1 jaune
d'œuf

+



1 c. à café
de moutarde

+



6 cl d'huile
d'olive

+



1 pincée
de safran

=



Montez le tout en
ajoutant l'huile petit
à petit jusqu'à obtenir
une sauce onctueuse
et bien ferme.



Le Plumoscope du Poulailier



Les prédictions
de *Plumy*
vous attendent sur

Sortir04.com



Chaque mois,
Plumy observe
les étoiles,
les plumes et
quelques grains
de maïs mystérieux...

Pour découvrir
les prédictions
de votre signe,
rendez-vous sur

Sortir04.com



Retrouvez
les 12 signes
du Plumoscope
sur *Sortir04.com*



NOS PARTENAIRES, NOS FORCES

Unis pour faire vivre le territoire

Plumes en vadrouille existe grâce à celles et ceux qui partagent nos valeurs
et soutiennent notre aventure humaine et territoriale.

Ensemble, nous valorisons les initiatives locales,
les savoir-faire et les histoires qui nous rassemblent.

ILS SOUTIENNENT L'AVENTURE



**Stéphanie
HALGAND**

Consultante
Patrimoniale
Vitrolles

*Soutient le poulailler
depuis 2024*

Un partenariat qui a du sens.
Protéger, accompagner et faire
grandir les projets fait partie
de notre ADN.

**Pascal
SAMMUT**

Agent général
MMA – Digne
Ambassadeur de
Plumes en vadrouille



"Un visage derrière les contrats"

Un soutien précieux pour porter
plus loin nos idées et nos valeurs.

**Franck
TONCANIER**

Maître artisan
boucher
Digne-les-Bains



*"La passion ne se découpe pas...
elle se transmet"*

Une adresse où le savoir-faire
a le goût du territoire.



**Lions Club
de Manosque**

Soutien 2024



Un élan collectif qui
accompagne les premiers
pas de Plumes en vadrouille.



Raven rose, messagère des territoires

Notre caravane studio photo itinérante sillonne
les Alpes-de-Haute-Provence à la rencontre des villages
et de leurs habitants.

Un symbole de proximité, d'écoute et de partage.



LE CARNET FONDATEUR



Découvrez l'histoire de la création
de notre média, nos valeurs,
nos engagements et les premières
pages de cette aventure collective.

À LIRE EN LIGNE
SUR [SORTIRO4.COM](https://sortiro4.com)



LE POULAILLER PICORE L'INFO

LE POULAILLER RECRUTE SES PLUMES

*Ici,
les histoires
se vivent avant
de s'écrire*



Vous aimez raconter
votre village, mettre en lumière
une initiative, partager
une rencontre ou une passion ?



Pas besoin d'être journaliste.
Au poulailler, nous recherchons
simplement des personnes curieuses,
attachées à leur territoire et prêtes
à partir en vadrouille.



Portraits, événements, patrimoine,
traditions, bonnes adresses
ou coups de cœur :
chaque histoire compte.

Contact —

redaction.newsprovence@gmail.com



Scannez le QR code
pour rejoindre
l'aventure



Ensemble, racontons ce qui fait battre le **cœur** de nos territoires



MON BULLETIN

d'adhésion au

*Une place
vous attend
au poulailler*

POULAILLER

Chez nous, on ne signe pas simplement une adhésion. On rejoint une bande de poules curieuses, de poussins téméraires et de reporters passionnés qui aiment raconter ce qui compte vraiment.

Chaque adhésion contribue à faire vivre les portraits, les rencontres, les ateliers et les territoires racontés par l'association Provence Culture Terroir.

1. MES COORDONNÉES

Nom et prénom :

Village / commune :

Téléphone :

2. JE CHOISIS MON PERCHOIR



POUSSIN CURIEUX 10 €

*Je soutiens l'aventure
sous les premières œillades.*



**GRAND PROTECTEUR
DU POULAILLER** *montant libre*

*J'aide les histoires à grandir
et les territoires à s'épanouir.*



ABONNÉ VOYAGEUR 35 €

*Je reçois les 4 carnets de l'année
directement chez moi et deviens
un messager des belles histoires
du territoire.*

3. MON RÈGLEMENT

- ☐ HelloAsso (Humain ou websolidaire)
- ☐ Chèque à l'ordre de
Association Provence Culture Terroir
- ☐ Espèces
Remises directement à l'association



Association
Provence Culture Terroir
6 rue Paul Blanc
Le Mistral
04700 Oraison



- ☐ Je souhaite recevoir les carnets,
les nouvelles et les invitations du poulailler.

Date : Signature :

★ ADHÉSION VALABLE UNIQUEMENT APRÈS ENREGISTREMENT ★

LE SERMENT DU

POUSSIN



Je promets de :



PICORER LES BONNES NOUVELLES,



FAIRE SOURIRE
LES AUTRES GALLINACÉS,



GARDER MON BEC CURIEUX,



SOUTENIR LES PROJETS
DU POULAILLER.

En signant, je deviens officiellement un poussin
engagé dans *l'aventure du poulailler !*



Merci de rejoindre la bande
et de faire battre les ailes du territoire !

Des
rencontres
inoubliables

LE LIVRE D'OR du POULAILLER

DES RENCONTRES, DES SOUVENIRS, DES PLUMES

PRÉSENTÉ PAR
Sweetie
LE RENARD



À découvrir

Plongez dans les dédicaces, les sourires,
les signatures et les petits mots du cœur...
Une belle aventure humaine à partager !

Merci pour
votre soutien !

Au fil des rencontres...

Le Livre d'or du poulailler
est le reflet de toutes les
rencontres qui ont jalonné
notre route : **artistes, amis,**
partenaires, habitants, lecteurs,
associations, commerçants...
Toutes celles et ceux qui
ont cru en notre aventure
et l'ont rendue possible.



Scannez-moi
et découvrez le
Livre d'or du poulailler !



VOTRE QR CODE ICI

— magazine d'information locale —

Le **poulailler** qui picore l'info

Femmes du territoire

*Celles que le poulailler
garde à l'œil.*

PORTRAITS
PARCOURS
ENGAGEMENTS

Des histoires inspirantes
de femmes d'ici,
passionnées, engagées
et créatives.



RENCONTRER
Des femmes
qui font bouger
nos villages.



DÉCOUVRIR
Nos territoires,
nos savoir-faire,
nos richesses.



S'ENGAGER
Ensemble pour
des initiatives
qui ont du sens.



SORTIR
Agenda, idées
et bons plans
pour tous.

RENDEZ-VOUS À L'AUTOMNE POUR LE PREMIER NUMÉRO DE
sortir04.com



Sortir04.com

Le site qui picore
l'info locale
et vous en Provence