

E.J.

Rémi Bloome



## Mancelle

Emmanuelle Jousse  
lutte contre la  
solitude des seniors

page 8



## Sport

Dnylson Jacquet,  
le rêve olympique

page 12

# le mans.maville.com

GRATUIT

Sorties, loisirs, bons plans au Mans et dans l'agglomération

N° 218 - du 3 au 9 février 2021

## Manga : 30 ans déjà !

Zoom sur cet univers tout droit venu du Japon.

Photo N. Prieto



Nouveautés, peluches, figurines, la bande dessinée japonaise continue de s'imposer dans notre paysage culturel. **Pages 4 et 5.**

## Entretien

Charline Marquentin



Le CEAS72  
au service des  
porteurs de projets

page 2

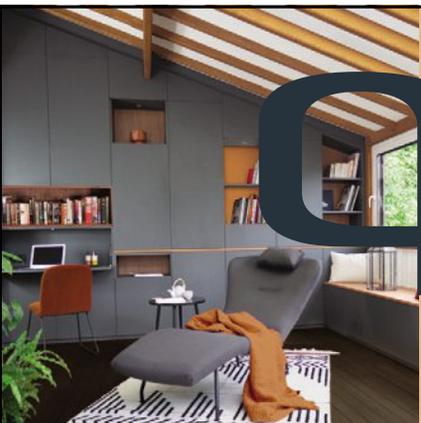
## Boutique

N.P.



Dualtron, roi  
des trottinettes  
électriques

page 7



## PRENEZ SOIN DE VOS PROJETS

AVEC LE VRAI SUR-MESURE  
DE FABRICATION  
FRANÇAISE

**Quadro**  
Intérieurs sur-mesure

RANGEMENTS DRESSINGS BIBLIOTHÈQUES SOUS-ESCALIERS CUISINES VERRIÈRES

19/23 Rue Courthardy • 72000 LE MANS • Tél : 02 43 42 28 73 • Email : lemans@magasin-quadro.fr • www.quadro.fr



## LES DICTONS

### ... de la semaine

#### MERCREDI 3 FÉVRIER

Si le jour de la saint Blaise est serein, bon temps pour le grain.

#### JEUDI 4

À sainte Véronique, les marchands de marrons plient boutique.

#### VENREDI 5

À la sainte Agathe, l'hiver se hâte.

#### SAMEDI 6

À la saint Gaston, bien souvent le temps n'est pas bon.

#### DIMANCHE 7

Si février ne février pas, tout mois de l'an peu ou prou le fera.

#### LUNDI 8

Été de la saint Jean, quelques jours cléments.

#### MARDI 9

Si du chanvre tu veux récolter, au carnaval faut danser.

# « Passer de l'idée au projet »

Charline Marquentin



Luce Bonvallet occupe le poste de chargé de mission accompagnement au CEAS72 depuis le mois de mai.

## le mans.maville.com

38, bd d'Estienne d'Orves - 72000 LE MANS

redaction@lemans.maville.com



Julie MARCHAND  
Journaliste

02 43 51 70 41  
06 77 89 80 53

julie.marchand@lemans.maville.com



Nicolas PRIETO  
Journaliste

02 43 51 70 44  
06 89 99 63 62

nicolas.prieto@lemans.maville.com

Distribution et publicité :

#### PRECOM

Jacky COTTENCEAU

06 89 88 44 32  
jacky.cottenceau@precom.fr

Site Internet :

www.lemans.maville.com

SAS Loire Hebdos

Directeur de la publication :  
Matthieu Fuchs

Dépôt légal : à parution  
N°ISSN de «lemans.maville.com» : 2428-1840  
Imprimerie du «Courrier de l'Ouest»  
Tirage : 30 000 exemplaires

Toute reproduction d'un article (y compris partie de texte, graphique, photo) sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation expresse de la Direction de Ma Ville, est strictement interdite (article L122-4 du code de la propriété intellectuelle).

Imprimé sur du papier UPM produit en Allemagne à partir de 63% de fibres recyclées. Eutrophisation : 0.003kg/tonne.



10-31-3502 / Certifié PEFC / pefc-france.org

Préservez notre environnement, ne pas jeter sur la voie publique

Nicolas Prieto  
nicolas.prieto@lemans.maville.com

**Association datant de plus de 80 ans, le CEAS72 propose un accompagnement sur mesure aux personnes souhaitant échanger ou développer leur projet. Entretien avec Luce Bonvallet, la chargée de mission accompagnement.**

**Pouvez-vous présenter le CEAS72 ?**

**Luce Bonvallet :** Le sigle signifie Centre d'études et d'actions sociales. Notre volonté est d'analyser et d'observer les besoins du territoire, mais aussi d'être un carrefour et un lieu où les différents projets vont se réunir. On accompagne des personnes qui ont relevé un besoin mais qui ne savent pas exactement quel projet pourrait coller, mais aussi d'autres personnes qui ont une idée et qui ont besoin d'être guidés.

**Quelle est votre mission au sein de cette structure ?**

Personnellement j'accompagne les porteurs qui sou-

haitent passer de l'idée au projet. Pour cela on a pensé à un dispositif qui s'appelle la pré-incubation, qui vise à accueillir des porteurs de projet de façon collective. Ils se réunissent sur une dizaine d'ateliers pendant environ 4 mois, puis je les accompagne davantage personnellement sur les mois suivants. J'organise également des temps d'accueil pour expliquer ce que l'on propose et comment une idée peut prendre forme.

**Comment décririez-vous le soutien que vous leur apportez ?**

Nous leur proposons un cadre de réflexion et une méthodologie pour avancer. C'est aussi un soutien humain car ce sont des temps d'échange qui se déroulent sur deux heures en général, donc on a le temps de creuser.

**Quelles sont les personnes qui sollicitent votre aide ?**

On a aussi bien des personnes de 23 ans que des personnes qui en ont 65. Certaines sont en pleine reconversion professionnelle, d'autres sont

arrivées à maturité et veulent créer leur poste, et une autre partie veut pouvoir faire bouger les lignes.

**Quelle est la situation du monde de l'entrepreneuriat et de la création de projets aujourd'hui au Mans ?**

C'est assez paradoxal car on a un petit peu moins de monde qui nous contacte mais les personnes qui viennent vers nous ont des projets plus aboutis qu'à l'accoutumé. Ils ont une motivation qui est plus forte que jamais.

**Jusqu'au 8 février il est possible de déposer sa candidature pour la nouvelle session d'accompagnement « Pré Incub' » du CEAS 72. Comment procéder ?**

L'idéal est de passer par notre page Facebook car il y a un formulaire pour nous contacter directement. Cela permettra aux personnes d'en savoir plus sur nous et par la suite potentiellement de nous transmettre un dossier de candidature qui passera devant un comité de sélection en interne.

**Quels sont les critères qui peuvent faire la différence ?**

Nos quatre grands critères de sélection sont les suivants : que le projet réponde à un besoin social, qu'il se construise avec les acteurs du territoire, qu'il ait un ancrage territorial (qu'il se conjugue avec les forces et faiblesses de la ville) et qu'il ait un aspect de nouveauté.

**Que diriez-vous à quelqu'un qui a une idée de projet mais qui n'ose pas se lancer, qui ne sait pas par où commencer ?**

Je lui dirais que le CEAS est la bonne porte ! Il y a peu de dispositifs qui permettent de vraiment passer de l'idée au projet, et c'est ce que nous faisons. Le côté pré-incubation est vraiment là pour mûrir, pour évoquer les idées que chacun peut avoir. Peut être que ça débouchera sur un projet, peut être pas, mais au moins on enlève les éventuels regrets.

**CEAS72**  
7 avenue René Laennec  
Contact : 02 43 76 51 83  
Facebook : Ceas72



Publicité

**Nouveau sur le Mans**

# Atypik

COUPE 3D & EXTENSIONS

**Atypik Coupe 3D & Extensions est un nouveau concept de salon de coiffure, qui propose des prestations totalement novatrices.**



**A découvrir absolument, la COUPE 3D : c'est avec 10 Ciseaux différents qu'Aurélie, la coiffeuse expérimentée de cette technique, s'amusera à combiner au nombre de 2 ou 3 simultanément, afin de créer votre coupe sur Mesure. Grâce à une association bien spécifique, que seule Aurélie a le secret, en 1 coup de Ciseau elle vous coupera, dégradera et effilera vos cheveux avec une précision extrême.**

Chaque Ciseau a sa spécificité, pour cheveux épais, fins, raides, bouclés, crépus ! Ça fonctionne sur tous types de cheveux. De son expérience à travers ses voyages, Aurélie a déjà coiffé plus de 65 nationalités différentes. Et ce retour dans sa ville natale, afin de mettre

son savoir-faire au profit de sa nouvelle clientèle, est un réel plaisir. L'essayer, c'est l'adopter ! Les 1ere clientes sont déjà conquises, au vue des commentaires que vous pouvez lire sur leur page Facebook Atypik Coiffeuse. 1 forfait unique, quel que soit la longueur de vos cheveux, 50€ comprenant le Conseil Visagiste, le shampooing suivi d'un massage du cuir chevelu, la Coupe 3D et le coiffage. **A découvrir aussi au Salon Atypik, d'autres services exclusifs, comme les Colorations Mounir, les Traitements I.C.O.N, Les Lissages LISSFACTOR, les colorations Végétales Louise XIV et les Extensions à froid par un spécialiste expérimenté.**

13 rue Victor Bonhommet LE MANS ■ 07.66.74.55.99 Facebook/ Instagram : Atypik Coiffeuse



Pixabay

## Un phénomène planétaire

Avec plus de 200 millions d'exemplaires écoulés sur ses différents jeux, Mario est la saga la plus vendue de l'histoire de l'univers des jeux vidéo. Le célèbre plombier possède également le record du jeu vidéo le plus cher jamais vendu toutes consoles confondues. En novembre 2020, un fan (c'est peu de le dire) a dépensé pas moins de 156 000 dollars pour acquérir... Un exemplaire de Super Mario Bros 3, jeu sorti en 1990. Vous avez dit phénomène ?



Mario, crée par Shigeru Miyamoto, a fait ses débuts dans l'univers du jeu vidéo en 1981.

## Une zone Marvel pour Disneyland

Pixabay



Si Nintendo a désormais sa propre zone dans un parc d'attractions, ce sera également bientôt le cas pour le phénomène Marvel. Avengers Campus devrait en effet voir le jour à l'été 2021 du côté de Disneyland Paris. Les visiteurs pourront ainsi profiter d'un tout nouvel environnement, situé au niveau du Disney Studios. Iron Man, Spider Man, Dr.Strange ou encore Black Widow devraient assurer l'ambiance dans de nouvelles attractions, lieux et restaurants. Dans son communiqué de presse Disney promet de placer le spectateur « au cœur de l'action et des aventures épiques de leurs super-héros préférés, des arts mystiques de Doctor Strange aux prouesses vertigineuses de Spider-Man. »

# Un parc d'attractions Nintendo au Japon !

Nicolas Prieto  
[nicolas.prieto@lemans.maville.com](mailto:nicolas.prieto@lemans.maville.com)

Officialisé en 2017, le parc d'attractions Super Nintendo World devrait ouvrir ses portes dans les prochains jours au Japon. Un soulagement pour des millions de fans à travers la planète qui attendaient avec impatience l'ouverture du parc, à l'origine prévue en juin 2020.

Avec la crise sanitaire qui a repoussé l'avancée des travaux, c'est demain que les Japonais auraient dû découvrir cette toute nouvelle zone, directement implantée dans le Parc Universal Studios Japan, situé à Osaka. Hélas,

l'état d'urgence s'est étendue à la troisième ville la plus peuplée du pays, et il faudra encore patienter un peu.

Si le parc porte bel et bien le nom de Nintendo, c'est surtout le célèbre mécanicien Mario qui sera mis à l'honneur.

Au programme, les visiteurs pourront ainsi retrouver le château de la Princesse Peach, le château de Bowser ou encore la maison champignon de Toad. Un bâtiment intitulé « Mario Motors » avec une multitude de références à l'univers Mario a également été construit. Des plantes carnivores ou encore des arbres mythiques garniront

l'immense surface.

### Une attraction en réalité augmentée

Mais ça, c'est juste pour le décor. Car le plus important dans un parc d'attractions, ça reste les attractions. Et à ce niveau-là, le public devrait également être gâté, même si pour l'instant une seule d'entre elle a été présentée de manière officielle. Cette attraction, c'est Mario Kart Koopa's Challenge. Le média Bloomberg a pu la tester en avant-première et ainsi livrer de nombreux détails, à commencer par le fait qu'il s'agira d'un manège type montagnes russes. Les visiteurs

seront disposés dans des karts pouvant accueillir jusqu'à 4 passagers, et seront équipés d'une casquette Mario en réalité augmentée afin de rendre l'expérience la plus immersive possible. Vous l'aurez donc compris, Nintendo a encore une fois de plus mis les moyens pour en mettre plein les yeux aux millions de fans présents un peu partout sur le globe. Avec un coût de construction estimé à plus de 480 millions d'euros, un nouveau jeu Mario qui devrait débarquer sur Nintendo Switch dans les prochains mois, quelque chose nous dit que la firme japonaise va encore faire parler d'elle en 2021.

Wikimedia Commons

Pixabay



C'est ici, au parc Universal Studios Japan que va être implanté l'univers Nintendo. En plus de la nouvelle extension Mario, les visiteurs peuvent y découvrir Shrek, Jurassic Park ou encore Harry Potter.



# Manga : 30 ans déjà !

## 3 COUPS DE COEUR

### LES CARNETS DE L'APOTHI-CAIRE



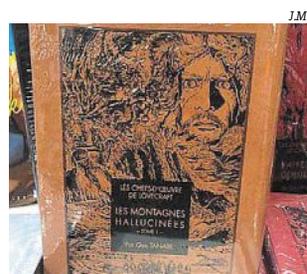
« Une toute nouveauté ! On suit la destinée d'une jeune adolescente qui travaille pour un apothicaire. Elle va se retrouver enlevée et vendue comme servante dans le quartier des femmes du palais impérial. Elle va y découvrir des intrigues politiques dans de grandes familles riches. »

### DARWINS GAME T21



« On est sur des thèmes de l'intelligence artificielle. Ce qui est intéressant, c'est le parallèle avec le monde aujourd'hui où le virtuel prend de plus en plus de place. Il y a un côté Matrix. Conseillé à partir de 15 ans. »

### LES MONTAGNES HALLUCI-NÉES



« Cela se fait de plus en plus en mangas : des adaptations littéraires, comme les œuvres de Lovecraft. C'est assez risqué de faire cette adaptation mais je trouve cela très réussi. Mon préféré : « Les montagnes hallucinées » ».

Le manga, popularisé dans les années 90, connaît un succès colossal aujourd'hui en France. Pour preuve, on estime qu'une bande dessinée vendue sur trois est un manga. Samuel, libraire passionné chez Cultura (photo) et Guillaume Thébert de la boutique Manga pop (page 5) reviennent sur les clés de son succès et les dernières nouveautés.

Cultura  
Rue du Parc Manceau  
Contact : 02 43 20 65 55



Julie Marchand  
julie.marchand@lemans.maville.com

### Quel est actuellement le best-seller chez Cultura ?

« Demon Slayer », qui est aussi le plus vendu au Japon !

### Quel est le profil type des lecteurs de manga ?

Il faut savoir qu'avec les mangas, il y a trois sortes de lecteurs. Les « shôjo » ciblent les filles adolescentes, les « shônen » les adolescents de 8 à 18 ans, et les « seinen » s'adressent aux plus grands, avec un peu plus de violence dans les intrigues. Le genre est indiqué sur la tranche de l'ouvrage.

### Recevez-vous beaucoup de nouveautés chaque mois ?

Oui, énormément. Comme ce sont des tomes, on en reçoit un nouveau de chaque série tous les mois, et à ceci s'ajoutent toutes les nouveautés.

### Comment faites-vous alors pour donner une chance à tous ?

C'est là toute la difficulté ! On ne peut pas avoir toutes les séries complètes car avec le temps elles s'agrandissent et il faudrait donc que nos rayons s'agrandissent eux aussi ! On est donc obligés de faire des choix. On met notamment en avant les tomes des séries incontournables, comme « Fairy Tale », « One Piece », « Naruto »... On a tous les tomes, et les premiers et les derniers tomes en grandes quantités.

### Après la parution au Japon, combien de temps les lecteurs doivent-ils patienter avant de les avoir en France ?

Il n'y a pas de règles, cela dépend des séries. Parfois on a un délai d'un mois, et c'est parfois beaucoup plus long.

### Le sens de la lecture peut représenter des difficultés (de droite à gauche), alors faut-il être bon

### lecteur pour lire un manga ?

C'est accessible à tout le monde, un peu comme la bande dessinée, car on rentre dans la lecture par le biais de l'image. Après il y a différents niveaux de lecture. Sur certains mangas, des lecteurs ne saisiront pas toutes les subtilités mais en grandissant et en relisant le livre, ils découvriront d'autres degrés de lecture. C'est aussi ce qui est intéressant avec ce genre.

### Un conseil lecture pour débuter ?

Je conseille souvent « Seven Deadly Sins », qui peut plaire aux plus jeunes comme aux plus grands. Il est encore assez confidentiel et c'est un grand coup de cœur personnel. Au niveau de l'écriture, il est accessible.

### Qu'aimez-vous le plus dans cet univers ?

Ma première passion est la littérature et j'ai découvert

ce genre, par curiosité au départ. J'ai adoré car il y a un vrai travail d'intrigue, littéraire dans les mangas. C'est de la culture pop mais qui pour moi n'a pas moins de valeur que la littérature. Les mangas ont une qualité assez intéressante, ils font travailler l'imagination.

### Que pensez-vous des préjugés autour des mangas ?

Ils ont tendance à s'atténuer. Les parents se rendent compte que ces ouvrages permettent de mettre les enfants à la lecture. Les mangas sont adaptés en séries animées, notamment sur Netflix et on pensait au départ que les gens allaient simplement regarder les séries et laisser tomber les livres, mais ce n'est pas du tout ce qu'il s'est passé, bien au contraire. Netflix est aujourd'hui un prescripteur de mangas et c'est une bonne chose !

Sans rendez-vous.  
Nos prix sont nets  
et sans suppléments.  
Prix maximum conseillés.  
100% marques L'Oréal  
Professionnel et Kérastase.  
La marque Kérastase est  
disponible uniquement  
dans les salons TCHIP  
dépositaires de la marque.

RCS PARIS 424 327 492  
SAS GROUPE VOG  
au capital de 3 941 750€

27 Avenue George V  
75008 PARIS  
Franchisé indépendant  
Groupe Vog - 900 salons



COURTS | LONGS

**24€ | 29€**

SHAMPOING  
COUPE + BRUSHING

# TCHIP



La coiffure à petits prix  
**tchip.fr**

**LE MANS - UNIVERSITÉ** - 6, place Raphaël Elizé (Terminus du tram)  
09 72 66 39 18 - Du mardi au samedi de 9h à 19h

**LE MANS** - 8, place Franklin Roosevelt (Haut de la rue Nationale)  
02 43 24 72 88 - Lundi de 10h à 19h, du mardi au samedi de 9h à 19h



N.P

## Son histoire avec les mangas

« Je suis né en 1984 donc j'ai connu toute la génération du Club Dorothée. C'est là où j'ai découvert l'ensemble des licences dont je suis encore fan aujourd'hui, notamment Dragon Ball, Nicky Larson, un peu de Goldorak aussi. On ne savait pas encore que c'était du manga à l'époque. C'est quelque chose qui a marqué mon enfance mais dont j'ai voulu me détacher en arrivant au lycée. J'avais fait une brocante pour vendre tous mes mangas car je me disais « je ne suis plus un enfant, je veux passer à autre chose ». Mais en arrivant au lycée je me suis rendu compte qu'il y avait plein de monde qui aimait ça et qui en lisait, donc j'ai regretté et je me suis mis à racheter des livres. Depuis cette époque-là je n'ai plus lâché. »

## Les mangas à la mode

« Les grands classiques restent, notamment One Piece qui est toujours le manga le plus vendu au monde. Il est toujours d'actualité. My Hero Academia a également beaucoup de succès, il reprend un peu le flambeau de Naruto. En 2020 on a eu un très gros boom avec Demon Slayer qui a tout explosé au Japon et à l'international. »



Guillaume Thébert importe des figurines provenant directement du Japon, hormis pour les pop.

# Les figurines au pop de leur forme

**Nicolas Prieto**  
nicolas.prieto@lemans.maville.com

**Créateur de la boutique Manga Pop en juin 2018, Guillaume Thébert se confie sur les raisons qui expliquent le succès des produits dérivés dans l'univers manga. Rencontre.**

Né pendant le XIX<sup>e</sup> siècle au Japon, le manga traverse les générations sans jamais donner l'air de s'essouffler. Longtemps considéré comme un phénomène de société en France, il semblerait qu'il ait depuis quelques années largement dépassé le cadre éphémère de la mode. En effet, s'il se présente traditionnellement comme une bande dessinée japonaise voir comme une production audiovisuelle, le manga s'exporte aujourd'hui sous d'innombrables formes, et mobilise un public s'étalant sur plusieurs générations : « Le marché du manga était à son apogée dans les années 1990, notamment avec le Club Dorothée. Il y a ensuite eu un creux de 2000 à 2010 avant un retour sur le devant de la scène grâce à plusieurs maisons

d'édition qui ont commencé à proposer un choix très large de mangas. Les produits dérivés ont donc suivi naturellement car on s'est retrouvé avec une deuxième génération qui découvrait ou redécouvrait les mangas, et l'ancienne génération qui gardait un côté assez nostalgique », reconnaît Guillaume Thébert qui a ouvert sa boutique Manga Pop il y a deux ans et demi, justement convaincu par l'essor des produits dérivés de mangas.

### Les figurines, encore et toujours

Et si avec l'évolution technologique on pouvait s'imaginer que de nouveaux produits ultra design allaient voir le jour, c'est encore et toujours la figurine qui cartonne, 30 ans après l'arrivée des premiers mangas dans l'Hexagone : « La majorité de mes produits sont des figurines, à 85%. Certaines licences et certaines collections ont tendance à davantage marcher. Il y a un petit phénomène qui commence à avoir son public, les Mendoroid. Ce sont des mini figurines articulées haut de gamme avec un

gros corps et une petite tête. Cela marche avec n'importe quel personnage, cela leur donne un air mignon ». Faire du neuf avec de l'ancien modernisé, tel semble être le pari plus que gagnant relevé par l'univers manga depuis maintenant plusieurs années. Et ce ne sont pas non plus les figurines pop qui diront le contraire. Mais si, vous savez les fameuses figurines hideuses avec une grosse tête et présentes un peu partout dans les magasins culturels ? « C'est du génie marketing. N'importe quel type de figurine aura des meilleures finitions que la pop. Mais là où les producteurs sont très forts, c'est qu'ils cassent les codes. Toutes les figurines pop sont présentées en boîte fenêtre (ouverte), ce qui est plutôt réservé au haut de gamme en temps normal. Ensuite, les boîtes font toutes la même taille, elles sont empilables, collectionnables, il y a une numérotation. Et puis elles sont clairement identifiables parmi les autres, elles ont un design unique. Elles possèdent un nombre de licences incroyables également », sa-

vourez ce passionné de Dragon Ball, qui reconnaît toutefois l'évolution qualitative de ces figurines créées par le fabricant de jouets Funko.

### Une concurrence féroce

Avec des clients allant de 10 à 40 ans, Guillaume Thébert savoure en tout cas le phénomène intergénérationnel qui profite à sa boutique. Il faut dire qu'avec l'essor des plateformes de streaming gratuit comme Netflix ou Amazon Prime, les mangas sont beaucoup plus accessibles qu'il y a dix ans, et aussi plus fédérateurs. « C'est un marché qui bouge tout le temps. On devrait aller dans quelque chose de plus en plus qualitatif avec le temps, notamment grâce à l'impression 3D, les producteurs arrivent à faire de très jolies figurines à un prix assez bas. Tant qu'il y aura de la concurrence entre les fabricants on ira vers une amélioration constante qui permettra au consommateur d'être toujours gagnant. »

**Manga Pop**  
20 rue Courthardy  
Contact : 06 21 75 09 53



Guillaume Thébert possède un café permettant aux gens de se rencontrer ou de lire des livres. Il est actuellement fermé au vu des mesures sanitaires.





## LEUR RECETTE

### Le pot au feu

#### Les ingrédients :

(Pour 4 personnes)  
 600 g de bœuf Paleron  
 600 g de joue de bœuf de-graissée  
 1 os à moelle

#### Les ingrédients pour cuisson :

1 bouquet garni  
 1 carotte  
 1 vert de poireau  
 1 oignon  
 4 clous de girofle  
 queue de persil  
 6 grains de poivre  
 Du gros sel  
 Feuille de céleri branche  
 2 gousses d'ail

#### Les ingrédients légumes :

1/2 chou vert, 2 navets, 1 beau poireau, 2 carottes, 4 pommes de terre Charlotte, 2 échalottes ciselées et du persil hâché (pour la vinaigrette), 400 g de radis blanc, 1 branche de céleri

#### La préparation :

1. Blanchir la viande pendant 10 minutes puis égoutter.
2. Faire un bouillon avec les ingrédients de cuisson, y mettre la viande.
3. Porter à ébullition. Cuire tout doucement.
4. Au bout de 2 heures 15, enlever les ingrédients de cuisson et y mettre les légumes épluchés, lavés, et taillés.
5. Cuire environ 3/4 d'heure, toujours avec la viande.
6. Cuire le chou à part, dans du jus de cuisson 20 minutes. Tailler en 4.
7. Au bout de trois heures, laisser reposer votre préparation dans le faitout, 1/4h.
8. Égoutter et mettre en plat. Conserver au chaud avec un papier film.
9. Récupérer le jus de cuisson dégraissé pour en faire un bouillon avec soit du vermicelle ou soit du tapioca.
10. Déguster votre pot au feu avec un coulis de tomate sur la viande, ou une vinaigrette moutardée avec des échalottes ciselées et du persil hâché. Parsemer d'un peu de fleur de sel.

# Des plats à emporter à l'Ardoise du Mo'Mans

Franck et Isabelle Fretault (photo) ont repris l'établissement l'Ardoise du Mo'Mans il y a un an, juste avant le début de la pandémie Covid-19 et n'avaient alors pas pu anticiper un service de vente à emporter. Mais depuis octobre, faute de pouvoir accueillir leurs clients dans leur établissement situé en zone nord, le couple de restaurateurs propose chaque jour des plats traditionnels destinés à être réchauffés à la maison.

Du lundi au vendredi  
 Commande par téléphone avant 10 heures  
 Ouverture de 11h45 jusqu'à 13 heures  
 Plats distribués chaud ou froid à la demande du client  
 L'Ardoise du Mo'Mans  
 Centre Commerciale Beauregard,  
 Route d'Alençon  
 Contact : 02 43 28 75 75  
 Facebook : L'Ardoise-du-MoMans



Julie Marchand

## LEUR HISTOIRE

### Indépendants

**Franck Fretault :** « Avec ma femme Isabelle, nous avons repris cet établissement il y a un an. Nous sommes tous les deux Manceaux, je suis charcutier traiteur de formation et mon épouse, serveuse de métier. Auparavant, on gérait deux autres affaires : une brasserie dans le centre-ville et une autre, sur Arnage. Ici, le restaurant nous plaisait beaucoup car il est bien plus grand. Nous avons 12 salariés alors qu'avant, on travaillait en duo. Nous sommes l'un des seuls restaurants non franchisés de la zone nord. »

## LEUR CUISINE

### Traditionnelle

« C'est une cuisine traditionnelle, généreuse, pour une clientèle qui aime les bons plats cuisinés. Nous proposons une formule avec un grand buffet dans le centre de la salle... enfin, en temps normal. Maintenant, sur la vente à emporter, on fait du « classique » avec un plat du jour différent chaque jour, de terroir, comme un parmentier de jus de bœuf, une tartiflette maison, une paëlla... On veut que ce soit facile à réchauffer et à déguster pour les gens ; on pense à ceux qui doivent manger dans leur voiture. »

## À EMPORTER

### Depuis octobre

« Comme tout le monde, on a dû s'adapter à la situation. Par rapport à nos clients, on a aussi voulu leur rendre service. C'est essentiellement une clientèle de bureau, de quartier et ils n'avaient pas envie de manger des casse-croûtes tous les midis. On s'est lancés dans la vente à emporter à partir du deuxième confinement. Au premier, on venait d'arriver, on ne connaissait pas encore la clientèle tandis qu'au mois d'octobre, on a pu anticiper. Et tout le monde a joué le jeu, pour notre plus grand plaisir. »

## LA SITUATION

### De 200 à 35 couverts

« Les aides du gouvernement ? On ne les a pas encore reçues... ça va venir semble-t-il, mais la machine semble assez grippée... En temps normal, on peut faire 200 couverts. Là, avec le nouveau protocole sanitaire, on a enlevé 50 places. Avec la vente à emporter, on est passés à 35 couverts environ. Comme tous les restaurateurs, on est dans l'incertitude. On ne sait pas où l'on va. Ce n'est pas notre métier de faire de la barquette à emporter. Et en plus, c'est beaucoup de travail pour peu de chiffre d'affaires. »

Ardoise du Mo'Mans



Ardoise du Mo'Mans



Comme nombre de restaurateurs, les gérants de l'Ardoise du Mo'Mans proposent des services de vente à emporter avec barquette.



**Pour le grand public**  
 « Je conseille des produits facilement réparables, où on n'a pas besoin d'attendre plusieurs semaines pour effectuer une réparation. Ça tombe bien, nous possédons toutes les pièces de tous les modèles dans notre boutique ce qui nous permet d'être très efficace. »

**Sur le web**  
 « Nous possédons un site marchand. Toutes les trottinettes sont disponibles dessus et chacune d'entre elles est vérifiée et contrôlée avant l'envoi au client. Que ce soit au niveau de la pression des pneus ou du serrage de la boulonnerie. »



**CONTACT**  
 Dualtron  
 Adresse : 54 rue Gambetta  
 Tél : 07 61 87 64 04  
 Site : dualtron-store.com



Jérôme Lesouef, 38 ans, propose aussi bien la vente en boutique qu'en ligne.

## Dualtron, la trottinette pour tous

Ouvert depuis décembre, Dualtron propose un large choix de trottinettes électriques. Rencontre avec Jérôme Lesouef, le responsable technique.

**Comment est venue l'idée de lancer une boutique Dualtron ?**

**Jérôme Lesouef :** L'idée vient de Nicolas Samyn, le gérant. Il était depuis trois ans avec Moburbaine sur Le Mans, mais sans avoir vraiment de boutique ouverte. Il a voulu dynamiser l'entreprise en ouvrant quelque chose de physique. On est du coin, c'est une ville qu'on aime. Le Mans c'est les 24 Heures, le côté mécanique est vraiment présent alors on n'a pas hésité.

**Comment expliquez-vous le succès grandissant des trottinettes électriques ?**

Les gens ne veulent plus trop prendre le métro ou les transports en commun. Ils ont besoin d'être autonome, d'avoir cet esprit de liberté. Les mesures sanitaires mises

en place profitent au développement de ce business.

**Pourquoi une trottinette plutôt qu'un vélo électrique par exemple ?**

La trottinette peut être transportée et rangée absolument partout. On peut la mettre dans sa voiture, dans le tram si besoin. Quand on habite en appartement on peut également la monter dans les escaliers : c'est très polyvalent.

**Quels sont les différents modèles que vous proposez ?**

On a aussi bien de l'entrée de gamme que du haut de gamme, mais quoi qu'il arrive on est sur des produits de grande qualité. Selon les prix, les différences vont se jouer sur les batteries, la largeur de plateaux, le confort ou encore le freinage. Sur le domaine électronique on est sur la

même chose.

**Votre public est essentiellement issu du Mans ou également d'autres villes ?**

On a des clients qui viennent d'Angers, de Rennes et même de Paris. Certains font le trajet exprès pour réparer leur trottinette ici.

**Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un de novice qui souhaiterait acquérir une trottinette ?**

Venez au magasin essayer les trottinettes. Cela permettra de définir les besoins de chacun, de poser des questions et ainsi de mieux définir le modèle approprié. On vend énormément par Internet, le conseil client se fait souvent au téléphone alors on a l'habitude d'être très précis.

### IL AIME

#### Le circuit des 24 Heures



« On aimerait avoir des accès pour faire des événements là-bas mais on n'y est pas encore arrivé. Le maire du Mans essaye de nous aider pour favoriser la mobilité dans la ville. »

Place Luigi Chinetti

#### L'Arche de la Nature



« J'aime beaucoup les endroits offrant de la liberté. Et en l'occurrence à L'Arche il y a de tout. Pour les enfants, pour les adultes, c'est un espace très vaste. »

51 rue de l'Estérel

#### La zone nord



« Tous les commerces sont là-bas, c'est super pratique ! J'aime y passer du temps et faire mes achats. »

**L'ECLAT DE VERRE**  
 ENCADREUR CREATEUR

OSEZ L'EXPÉRIENCE,  
 ENCADREZ CHAQUE ÉMOTION

Plus de 35.000 cadres fabriqués pour vous dans notre atelier depuis 1992. Nous voulions simplement vous dire ...

**MERCI** pour votre confiance et votre fidélité.

CADRES SUR-MESURE ET PRÊT À POSER

• ILLUSTRATIONS PHOTOS • AFFICHES DE CINÉMA • OBJETS DÉCO

7 avenue Louis Cordelet - 02 43 24 27 81 - www.eclatverre.com

DÉPANNAGE ENTRETIEN  
 VOTRE SALLE DE BAIN DE A À Z  
 ÉNERGIE RENOUVELABLE  
 CLIMATISATION  
 VENTILATION



Depuis 1988

\* L'ÉNERGIE EST NOTRE AVENIR, ÉCONOMISONS-LA. Voir conditions auprès de l'artisan.



SARL BOBET TESSIER  
 ELECTRICITÉ - PLOMBERIE - CHAUFFAGE

1 route du Mans • LA BAZOGE  
 02 43 25 40 57 contact@bobet-tessier.com

JUSQU'AU 28 FÉVRIER 2021

**-15%**  
 SUR LES CHAUDIÈRES\*



## « Éclairer les journées des personnes âgées »

Julie Marchand  
julie.marchand@lemans.maville.com

Face à la grande souffrance sociale des seniors, Emmanuelle Jousse a eu l'idée de créer « En Compagnie » pour lutter contre leur isolement. La Mancelle de 57 ans, ancienne infirmière, organise des visites de convivialité au Mans et ses alentours.

Quel est le concept de votre entreprise « En compagnie » ? À qui cela s'adresse ?

**Emmanuelle Jousse :** Proposer aux personnes âgées et seniors, à partir de 60 ans, de rompre leur isolement. On peut s'ennuyer, ne pas oser faire quelque chose ou aller quelque part parce qu'on est seul, ou parce qu'on a personne à qui parler.

En quoi consiste votre accompagnement ?

Je propose, quand la situation sanitaire le permettra bien sûr, d'aller boire un café, d'aller au cinéma, faire les boutiques... En somme, tout ce qui peut faire plaisir à la personne pour éclairer ses journées.

Votre expérience en tant qu'infirmière vous a-t-elle incité à créer cette structure ?

Cela fait très longtemps que j'ai ce projet en tête, j'ai commencé à le construire bien avant le début de la pandémie d'ailleurs. Pendant plusieurs années, en tant qu'infirmière, j'ai formé des aides soignantes et des aides à domicile. C'est en tant que formatrice que cette idée m'est venue. Lorsque j'accompagnais mes élèves dans les structures, j'avais souvent des échanges de regard avec les personnes âgées. Et j'aurais bien voulu m'installer à leurs côtés, juste pour échanger et passer un bon moment mais j'étais là pour évaluer mes élèves, je devais me tenir en retrait.



Emmanuelle Jousse était auparavant infirmière et formatrice.

L'idée est partie de là.

Avez-vous complètement arrêté votre métier d'infirmière ?

Oui, c'est un choix. Pour les quelques années qui me restent à travailler, je voulais me recentrer sur la relation à l'autre. Les personnes âgées me touchent particulièrement. Avec elles, on va tout de suite à l'essentiel. Croiser leurs regards me fait toujours quelque chose.

Environ 1 personne âgée sur 4 souffre de solitude. Quelles sont les conséquences de cet isolement social, encore plus marqué actuellement avec la pandémie de Covid-19, d'un point de vue psychique et physique ?

La solitude fait qu'on sort moins de chez soi, donc il y a une perte de motricité et surtout des répercussions psychologiques, une tristesse qui

s'installe. Cela peut toucher même ceux qui sont entourés, car ils ne peuvent pas toujours faire appel à leur famille ou leurs voisins.

Comment parvenez-vous à créer un lien de confiance entre le senior et vous ?

Déjà, grâce à mon expérience professionnelle. J'ai été formée à l'écoute active, à la prise en charge Montessori des personnes âgées. J'ai l'habitude de m'occuper d'elles. Le fait d'être infirmière, même si je ne suis pas là pour faire des soins, inspire confiance aussi, j'imagine. Et puis j'ai 57 ans, je suis un peu la génération de leurs enfants et je pense que cela peut aussi aider.

Selon vous, quelles qualités faut-il avoir pour s'occuper des personnes âgées ?

L'adaptabilité, l'écoute et

l'enthousiasme. Et être respectueux. En tant que formatrice, j'ai eu à cœur de transmettre le respect de l'individualité. On n'arrive pas en terrain conquis chez les gens. C'est à nous de nous adapter.

Concrètement, si j'ai une personne âgée dans mon entourage, comment peut-elle vous contacter ?

On m'appelle, et je vais rencontrer la personne pour faire connaissance et voir ce qu'elle attend de moi. On fixe ensuite un premier rendez-vous. Cela peut être toutes les semaines, deux fois par mois... Je m'adapte selon les souhaits. Je suis leur seule interlocutrice : je réponds, je me déplace, et j'assure les rendez-vous.

Où intervenez-vous ?

Au Mans principalement, et aux alentours très proche.

### Quelques chiffres

Les personnes âgées d'au moins 65 ans représentent 20,5% de la population française.

En France, 900 000 personnes âgées de 60 ans et plus sont isolées de leur famille et de leurs amis. Parmi elles, 300 000 sont dans un isolement extrême.

Fin 2018, la France comptait 16,4 millions de retraités.

Sources : petits frères des pauvres. Septembre 2020

### EN SAVOIR PLUS

Un service « à la carte »

Pixabay



Emmanuelle Jousse propose aux seniors de les rencontrer au gré de leurs besoins et leurs envies, à leur domicile ou à l'extérieur. Parmi les activités proposées : lectures, jeux de société, activités manuelles, préparation de repas et cuisine à quatre mains, sorties au cinéma, au café, au musée, conversation, promenades, sorties au marché, shopping... « J'ai de multiples centres d'intérêts, de la littérature, à l'art, en passant par le cinéma, la cuisine, la création artistique, la couture, le tricot et la nature... que j'aime partager », souligne la Mancelle.

### Ses coordonnées

Email : contact@encompagnie.fr

Contact : 06 31 62 97 18

Du lundi au vendredi, de 9 heures à 18 h 30

Site : www.encompagnie.fr

A vos côtés

Commerçants, vendez vos produits en ligne !

Votre Site e-commerce

E-shop Express en ligne en 48h



Offre éligible à l'aide de 500 € du gouvernement  
Options Click and Collect ou Livraison au choix  
Solution de paiement incluse  
Site 100% efficace, clair et facile à administrer

Tous nos conseils au 02 30 88 15 74 \*

\* Prix d'un appel local

additi

La régie publicitaire de votre journal

le mans.maville.com



## Quelques bonnes bouteilles locales

« J'aime beaucoup les vins de Sébastien Cornille à Marçon ainsi que les produits du domaine Giroux. J'ai eu l'occasion de les découvrir lors d'un salon des vins à Challes au sud du Mans : une bonne découverte que j'ai gardé en mémoire et que je repropose aux clients à l'occasion de dégustation à l'aveugle. »

## EN SAVOIR PLUS

### Dans le Grand Ouest



Lancé en fin d'année 2020, Viticoach propose des cours d'œnologie au Mans, à domicile pour les particuliers mais également pour les entreprises et les associations. Les ateliers durent en moyenne deux heures et sont accessibles à tous. Son fondateur, Luc Blandeau, a développé cette activité dans plusieurs villes du Grand Ouest. « Comme Angers, Nantes, Rennes, Saint Nazaire... Je fais appel à des formateurs indépendants, qui réalisent des prestations sur d'autres villes », souligne le jeune entrepreneur, qui a pour objectif, à long terme, d'étendre son réseau à toute la France.

### Ses coordonnées

Contact : 06 58 07 44 55  
Email : contact@viticoach.vin  
Site : viticoach.vin



Luc Blondeau propose des dégustations à domicile.

# L'œnologie s'invite à domicile

Quand la passion du vin\* débouche sur une création d'entreprise... Luc Blondeau, âgé de 26 ans, lance « Viticoach », des cours d'œnologie à domicile ou en ligne, ludiques et ouverts à tous.

**Julie Marchand**  
julie.marchand@lemans.maville.com

### Comment est née cette passion pour le vin ?

**Luc Blondeau :** Elle est liée à une rencontre avec un sommelier à Châteauroux, ma ville natale. En échangeant avec lui pendant de nombreuses heures sur son métier, il m'a transmis sa passion.

### Quel diplôme avez-vous obtenu ?

Un BTS Viticulture œnologie à Bordeaux et une licence professionnelle. Aujourd'hui, je suis technicien en viticulture et en œnologie et j'ai créé mon entreprise de cours d'œnologie, Viticoach, pour organiser des ateliers de dégustation à l'attention des particuliers, des entreprises et des associations, à domicile, directement chez le client, ou via des cours à distance. Le client réserve un créneau et je lui fais parvenir des échantillons de vins avant le cours.

### Pourquoi avez-vous choisi cette voie de formateur ?

Ce que j'aime dans la partie cours d'œnologie, c'est l'apprentissage aux particuliers. On se rend compte qu'il y a énormément d'amateurs de vins mais ils manquent souvent de confiance en eux et parfois de vocabulaire pour exprimer leurs goûts, leurs ressentis. J'aime transmettre mon savoir sur toutes les thématiques liées aux vins pour que les consommateurs aient plus de connaissances et de repères lorsqu'ils vont chez un caviste ou dans un restaurant. Cela leur donne « des billes » pour cibler plus facilement leurs achats.

### Que souhaitez-vous transmettre aux participants ?

Ma passion, avant tout. Je souhaite rendre les ateliers les plus ludiques possibles. L'autre point que je souhaite mettre en avant, c'est donner des bases aux clients pour qu'ils puissent s'exprimer sur

la dégustation du vin. Le but n'est pas qu'ils m'écoutent en parler pendant des heures mais qu'ils donnent leurs ressentis sur les vins qu'ils dégustent.

### Quel est votre vin préféré ?

Celui qui s'accorde avec le moment qui va bien ! Quand on est entre amis, on va goûter autre chose que si l'on est avec des connaisseurs par exemple. Mais sinon je suis très friand des vins blancs de la vallée du Rhône, de type Condrieu, qui sont des vins très fins, amples en bouche ; des caractéristiques qui me plaisent beaucoup. Mais comme je dis souvent, tout est une question de goût. Avant un cours, je ne demande jamais aux clients ce qu'ils aiment ou non. D'ailleurs, la dégustation se déroule à l'aveugle pour que le client fasse abstraction de tous les préjugés qu'il peut avoir ! Pour la petite anecdote, un jour, une personne m'a dit qu'elle

n'aimait pas le Cahors. Dans la dégustation, il y en avait un... et c'est celui qu'elle a préféré !

### Est-ce que choisir un vin onéreux est-il forcément synonyme de qualité ?

En effet, on s'attend souvent à avoir un vin de meilleure qualité quand on met plus cher dans une bouteille. Mais comme partout il y a des surprises. On trouve des vins abordables de très bonne qualité. Je suis là aussi pour donner de bons conseils et faciliter cet acte d'achat.

### Favorisez-vous les bouteilles locales pendant vos cours ?

Cela dépend de la thématique. Pour l'initiation, je propose quatre vins, dont un ou deux locaux. On a une thématique « Vallée de la Loire » où je mets en avant notamment des vins sarthois, auxquels je suis attachés.

*\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.*

Studio Comme J'aime - Mes bonnes résolutions 2021

J'ATTEINS MON POIDS BIEN-ÊTRE !

Programme STARTER

- 1 Bilan morphologique personnalisé
- 6 soins cabine minceur au choix
- 1 Coaching nutritionnel sur mesure

**-50% SUR MON PROGRAMME STARTER\***

VITE, J'EN PROFITE !

\*Du 04/01 au 21/02/2021 Mon programme STARTER - 180€ au lieu de 360€. Offre réservée aux nouvelles clientes. Voir conditions dans votre centre Studio Comme J'aime.

**STUDIO COMME J'AIME - ARNAGE**  
157 boulevard Pierre Lefauchaux - 02 43 87 97 14 (Parking gratuit, bus 13 et 21 à proximité)

DEPUIS 1972 DE PÈRE EN FILS

**CORDONNERIE VERNEAU**

**NOUVEAUX HORAIRES**

**LUNDI** 14h - 19h

**MARDI AU VENDREDI** 9h - 19h  
Journée continue

**SAMEDI** 9h - 12h  
14h30 - 18h

148 av. Jean Jaurès - LE MANS - Tél. 02 43 72 62 81  
infos@cordonnerie.fr www.cordonnerie.fr

Suivez nous sur : f t in @

MATRE ARTISAN



## Les belles journées d'hiver

L'hiver et son ciel bleu, son air sec et sa belle luminosité : c'est bien en cette saison que les balades sont les plus belles. L'évasion à laquelle nous aspirons tant en ce moment peut trouver sa source dans une simple promenade à pied, le long de la Sarthe. Un instant sans but précis, si ce n'est celui de profiter du moment présent. Et de se déconnecter.

*Place des Jacobins.  
Janvier 2020*



*Julie Marchand*



*J.M.*



*J.M.*

*J.M.*

*J.M.*



*J.M.*

*J.M.*





## Le parc Gustave Avice à Allonnes

Situé à moins de 10 kilomètres du centre-ville du Mans, juste à côté du Moulin de Chaoué, le parc Gustave Avice est propice à l'exercice de plusieurs activités. Qu'il s'agisse de la pêche, avec la Sarthe qui longe l'espace de 6500 m<sup>2</sup>, mais aussi du sport en plein air avec un espace fitness ou encore des tables de ping-pong.

Rue du Moulin de Chaoué  
À Allonnes  
Contact (mairie) : 02 43 83 42 01



### Le saviez-vous ?

À l'image du parc Gabriel Paillereau, le parc Gustave Avice reprend le nom d'un ancien maire de la ville. Gustave Avice était ainsi maire d'Allonnes entre 1899 et 1913. Avec l'architecte Georges Darcy, c'est lui qui est à l'origine du château de la Forêterie, incendié par une division S.S en 1944.



3 équipements de fitness dédiés à la musculation sont disposés dans le parc.



Quoi de mieux que des chaises longues pour se détendre en bords de Sarthe ?



## Son objectif de carrière

« J'ai toujours la même forme et cette envie de progresser. Tant que j'aurai cette flamme, je ferai toujours en sorte d'atteindre mes objectifs, que ce soit pour les championnats du monde, d'Europe ou les JO. Il faut aussi savoir ce que je compte faire à côté, en France le karaté ne paye pas alors que c'est le cas dans d'autres pays. C'est quelque chose qui me déchire à l'heure actuelle, j'ai beaucoup de choses encore à prouver dans mon sport mais peut être que je ne pourrais pas car je ne peux pas en faire ma vie. C'est difficile de se projeter. »

## Une autre Samourai olympique ?

En plus de Dnylson Jacquet, c'est un autre visage du Samourai 2000 qui pourrait prendre part aux Jeux Olympiques de Tokyo. Il s'agit de Leïla Heurtault, 26 ans, 8<sup>e</sup> mondiale dans la catégorie des -61kg, triple championne du monde et double championne d'Europe, rien que ça.

« Nous avons un lien très particulier, unique. Pouvoir partager toutes ces expériences avec une personne du même club, c'est génial. On partage les voyages ensemble, les victoires, les défaites, les entraînements... C'est très précieux », confie Dnylson Jacquet.

# Dnylson Jacquet, le rêve olympique

Membre du Samourai 2000 et présent en Sarthe depuis 2014, Dnylson Jacquet est aujourd'hui l'une des pointures mondiales du karaté, un sport qui deviendra pour la toute première fois olympique cet été. Du haut de ses 22 ans, le champion d'Europe junior évoque son parcours, sa préparation mais aussi son avenir. Un avenir qui pourrait d'ailleurs prendre la direction de Tokyo au mois de juillet prochain.

Facebook : Dnylson Jacquet



Rémi Bloome

**Nicolas Prieto**  
nicolas.prieto@lemans.maville.com

**Quand avez-vous commencé le karaté ?**

**Dnylson Jacquet :** J'ai commencé le sport à l'âge de 3 ans et demi, par de l'éveil au judo à Villeparisis. Quand j'ai quitté la capitale je voulais trouver quelque chose d'assez similaire dans les arts martiaux, avec davantage de coups. Le karaté est apparu comme la solution idéale, vers 4 ans et demi.

**À partir de quand vous êtes-vous rendu compte que vous pouviez prétendre au haut niveau ?**

C'est difficile à déterminer, c'était un réel objectif vis-à-vis des différentes péripéties que j'ai eues dans ma vie. J'ai notamment dû arrêter le sport pendant deux ans car je souffrais de la maladie d'Osgood-Schlatter (Causant des douleurs au genou, Ndr). Il a fallu me plâtrer les deux jambes, des cuisses jusqu'aux chevilles. J'étais en fauteuil roulant pendant plusieurs mois, j'ai fait beaucoup de rééducation car je n'arrivais plus à marcher. Le médecin m'avait dit que le sport ne serait plus jamais comme avant pour moi, alors que c'était toute ma vie. C'est notamment de cette expérience que j'ai tiré toute la force pour arriver au haut

niveau.

**Les JO étaient prévus en 2020 puis reportés en 2021. Cela a-t-il changé quelque chose dans votre préparation ?**

L'annonce a été un grand chamboulement pour nous car c'est la première fois que le karaté est aux Jeux Olympiques, donc on s'est mis très tôt à la préparation pour les qualifications, trois ans à l'avance. Le fait de prendre part à des compétitions une fois par mois pendant autant d'années, c'est énorme. Faire des voyages, le décalage horaire, les entraînements, la nourriture... On voyait l'approche des JO comme la conclusion de toutes ces années. Le fait que l'événement soit décalé d'un an a été assez douloureux... Je me demandais si mon corps allait suivre.

**Y'a-t-il eu des moments dans l'année (en 2020) plus difficiles que d'autres ?**

Non car la saison 2019-2020 a été vraiment un déclic pour moi. Pendant la période estivale, je suis allé me ressourcer en Martinique pendant une semaine. Je n'ai pas pensé karaté, j'ai fait le vide complet et je me suis très peu entraîné, ce qui est rare. Mon corps en avait besoin, mon esprit aussi. J'avais énormément de frustration. À partir de septembre, je me suis mis à tout donner

et j'ai commencé à avoir de bons résultats, j'ai eu mon premier podium fin septembre et j'ai fini ensuite deuxième à Madrid.

**Comment se prépare-t-on à une telle compétition ?**

Les Jeux, c'est particulier. Déjà qu'on pouvait me qualifier de très travailler avant, mais le fait que le karaté ait des JO a automatiquement augmenté le niveau d'exigence. Chaque athlète veut faire les Jeux Olympiques mais tous ne pourront pas avoir cette chance. On a poussé encore un peu plus les entraînements, à raison de deux ou trois par jour. On a aussi ajouté une préparation mentale, des sponsors, des médecins... On était déjà très préparés, mais là encore davantage.

**De quoi est fait votre quotidien aujourd'hui ?**

Le karaté reste un sport amateur donc je suis aussi étudiant à côté, en STAPS. Début septembre, j'allais à la fac, désormais c'est à distance. J'adapte mes entraînements selon les cours. Avant, j'étais beaucoup plus focus sur le karaté mais maintenant que je me suis davantage aguerri, j'ai trouvé le bon équilibre.

**Êtes-vous qualifié officiellement pour les Jeux Olympiques ?**

C'est très compliqué avec la COVID. Avant le début des JO, il restait normalement deux compétitions déterminantes. Pour être qualifié, il faut être dans les 10 premiers mondiaux et le premier de sa nation. Actuellement je suis 15<sup>e</sup> au niveau mondial et il y a un français qui est juste devant moi à la 14<sup>e</sup> place, avec 30 points de plus ce qui est très très peu. Une compétition gagnée rapporte 950 points par exemple... On attend d'en savoir plus, j'étais inscrit sur un tournoi à Lisbonne en février mais on a appris récemment qu'il était annulé ou reporté en avril.

**2021 est l'occasion unique de mettre en avant le karaté, qui ne sera pas présent aux JO de 2024. Quels valeurs voulez-vous prôner ?**

Le karaté, c'est l'école de la vie. Avec tout ce que j'ai traversé, tous les bienfaits que cela m'a apportés, j'ai développé une grande ouverture d'esprit, le respect, le fait de prendre du recul. C'est important pour nous de marquer l'histoire en montrant au monde entier ce qu'est le karaté.

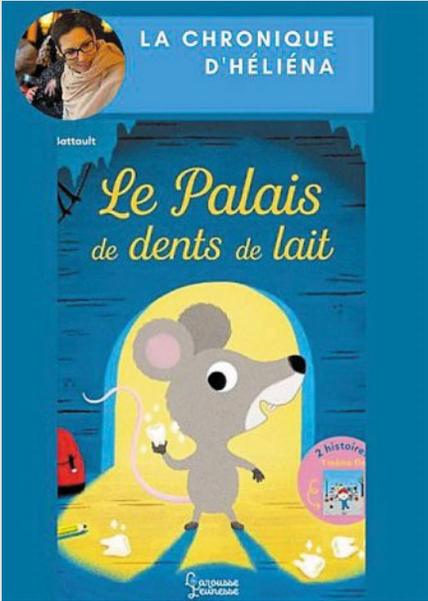
**Quel serait votre objectif en allant aux Jeux Olympiques ?**

Gagner. Il n'y a pas de questions à se poser là-dessus, c'est clair, net et précis.



C'est ici, au sein des équipements du Samourai 2000, que Dnylson Jacquet s'entraîne plusieurs heures par jour en compagnie de Didier Moreau, son coach.





### ■ Le Palais de dents de lait, Les sourires à trous - Paule Battault- Kiko\*

Il est temps pour la petite souris de quitter sa famille et ainsi bâtir son propre palais de dents de lait. Mais « Que sait-elle des dents qui tombent et qu'on récolte sous l'oreiller ? ». Dans cette nouvelle grande maison où tout l'effraie, elle va apprendre et composer son propre palais grâce aux enfants qui y vivent. « Ernest a une dent qui bouge. » et il a bien du mal à se brosser les dents. S'il veut que la petite souris passe une fois sa dent tombée, il lui faut bien se laver les dents comme lui explique sa maman. « car si elle n'est pas jolie, ce n'est pas une pièce, mais trois crottes de souris, que tu trouveras sous ton oreiller ! » Ernest suit ce

précieux conseil et sa dent tombe ainsi le jour de la photo de classe, offrant des sourires à trous.

Une approche amusante et éducative permettant aux jeunes enfants d'assimiler le brossage des dents. L'originalité de cet album est qu'il se lit aussi bien recto que verso. D'un côté, le point de vue de la petite souris et, de l'autre, celui d'un jeune garçon dont la dent vient de tomber. Le tout se rejoignant en une jolie double page. Deux histoires, une même fin. Succès garanti à la maison.

Héliéna  
Blog : [www.mesecritsdunjour.com](http://www.mesecritsdunjour.com)  
Instagram : [mes.ecrits.dun.jour](https://www.instagram.com/mes.ecrits.dun.jour)

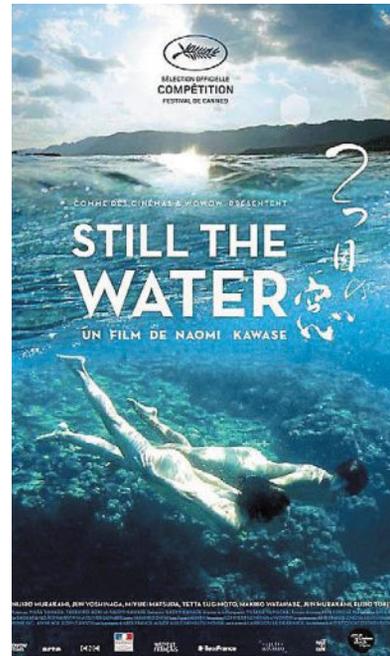
\*Le Palais de dents de lait, Les sourires à trous- Paule Battault- Kiko, Larousse Jeunesse, dès 4 ans, 12,90€

## CINÉMA : LE CHOIX DES CINÉASTES

### Still the Water, par Naomi Kawase

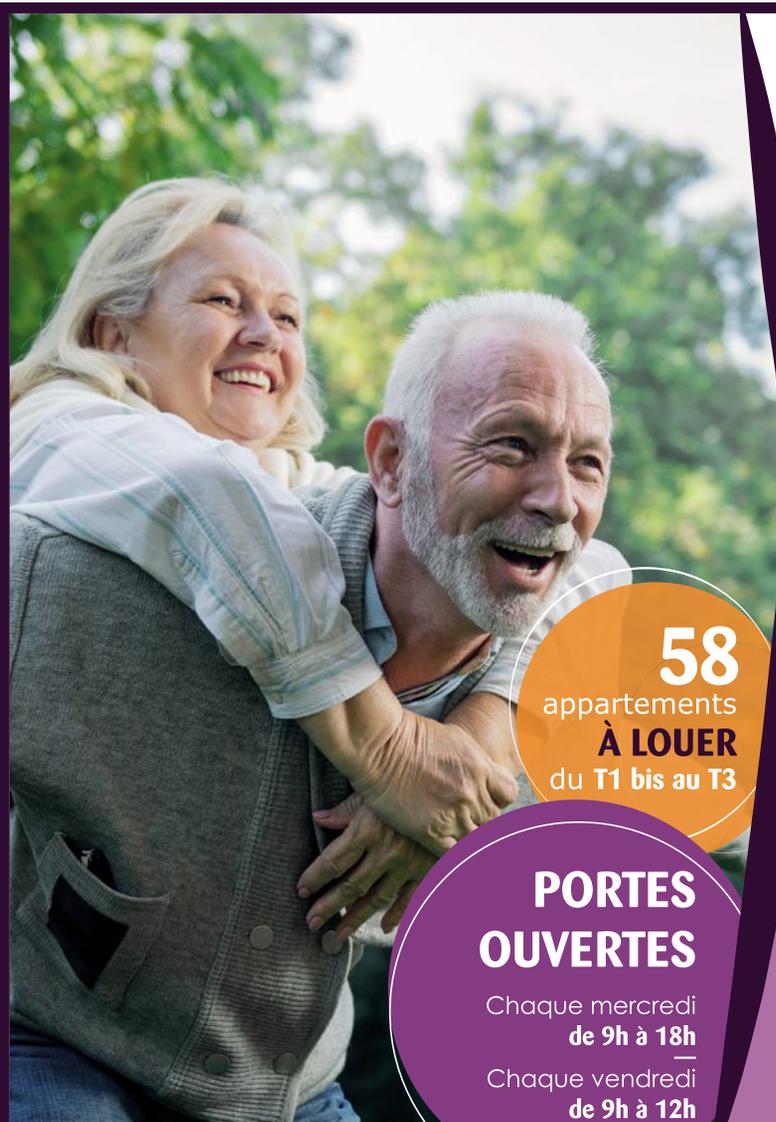
#### La sélection d'Alice et Léopold, Les Cinéastes

« Still the Water suit l'histoire initiatique de Kaito et Kyoko, deux adolescents qui habitent sur l'île d'Amani au Japon. À l'image de Shara et La Forêt de Mogari, deux films antérieurs de la réalisatrice, la géographie est un personnage à part entière qui confère au film un aspect ethnographique important. Les habitants d'Amani vivent en harmonie avec la nature et pourtant Kaito a peur de la mer, une peur renforcée après qu'un corps ait été repêché au large de l'île. Kyoko est, elle, libre et aventureuse mais doit faire face à la menace qui pèse sur la santé de sa mère. Ensemble ils vont apprendre à appréhender l'idée de l'amour, de leur sexualité naissante, autant que l'idée de la mort. La beauté de la nature crée une ambiance apaisante renforcée par un rythme que l'on retrouve souvent dans les films de Naomi Kawase, celui du refus d'une progression strictement dramatique qui est nuancée par une approche quasi documentaire des personnages et de leur mode de vie. Aux dernières nouvelles, la réalisatrice a terminé l'année dernière son film True Mothers que nous devrions vous proposer cette année quand nos portes seront rouvertes ! En attendant, cinq autres de ses films sont disponibles sur la Toile (Shara, La Forêt de Mogari, Les Délices de Tokyo, Vers la Lumière et Voyage à Yoshino). »



Sortie le 1<sup>er</sup> octobre 2014  
Réalisateur : Naomi Kawase  
Durée : 2 heures  
Nationalités : français, japonais, espagnol

À retrouver sur la plateforme des Cinéastes  
<https://www.la-toile-vod.com/cinemas/les-cineastes>  
Les Cinéastes  
42 place des Comtes du Maine  
Contact : 0243512818



Partenaire du réseau  
**MAINTIEN ADOM**



## Résidence Le Chanzy

Résidence services pour seniors



Sécurité 24h/7j



Téléassistance



Animations



Accueil



Intermédiation



Séjours temporaires

POSSIBILITÉ DE

**58**  
appartements  
**À LOUER**  
du T1 bis au T3

**PORTES  
OUVERTES**

Chaque mercredi  
de 9h à 18h

Chaque vendredi  
de 9h à 12h

106 rue Chanzy, 72000 LE MANS

**02 72 88 40 70 - 06 81 79 67 01**

[www.residences-maintienadom.com](http://www.residences-maintienadom.com)

RCS LE MANS 841 129 547



## /MOTS/FLÉCHÉS/

ÉQUIPE LE VOILIER	COUPS AU GOLF	ABRI D'OISILLONS	BONS À RIEN	CRUS D'ITALIE	SE TERNIRA
BRICOLES	CHARPENTES	DESCENDAIS	FOND DE TONNEAU	LÉGÈRE INFRACTION	DE MANIÈRE RÉPÉTITIVE
RELATIF À DE GRANDS ÉCOLIERS					
RÀLA					
		RÉALITÉ ABSTRAITE			
		SIGNE DE GÈNE			
CHARGE D'ÂNE	PARTIE À L'EST		PROPORTIONNER		
	ÉTUDE DE L'UNIVERS		ELLE EST IMPIE		
		AVEC LUI ON FAIT LE PLEIN			ÉTAIT DISQUE D'OR EN ÉGYPTÉ
		BIDON			
SANS RISQUE		AUGMENTA LE PRIX			ELLE EST PALE, MAIS PÉTIL-LANTE
CRÉATURES		AVOIR CHAUD			
			GROGNE D'ANCIENS		POSSESSIF
					ROUTE À SUIVRE
NETTOIES À FOND				IL PEUT RETENIR UNE LARME	
FAUX FRÈRE				CINOCHÉ	
			SOUVERAIN DU PÉROU	ABRI DE BOUTEILLES	
				IMITATION	
PERROQUET D'OCCÉANIE	LOI D'ARCHI-MÈDE				POUSSE À AGIR
		GAZ CONDITIONNÉ EN TUBE		PETITE MESURE	
				INTÉRIEUR DE POUPEE	
GARDIEN EN PERMANENCE	ABRÈGE UNE LITANIE		PRISE DE POIDS		
	LA RUMEUR		SYMBOLE DU PLOMB		
		UNE POMME (D')		ASSEMBLÉE À NEW YORK	
GREFFE UN SCION		LARGEMENT OUVERTS			

## /MOTS/CROISÉS/

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

### HORIZONTALEMENT

1. Bizarrerie. 2. Signes de noblesse. 3. Symbole pour le titane. Convulsions. 4. Bien à toi. Service bien frappé. Direction de Biarritz. 5. Outil de levage. Il vise les nantis. 6. Appellera de loin. Ceinture de geisha. 7. Inflorescence. Production d'es-saim. 8. Qui est raplapla. Il dirige la flotte. 9. Il est préférable de la respecter quand on est malade. Capable de transpercer. 10. Parfois pronom. Angle de tir au but.

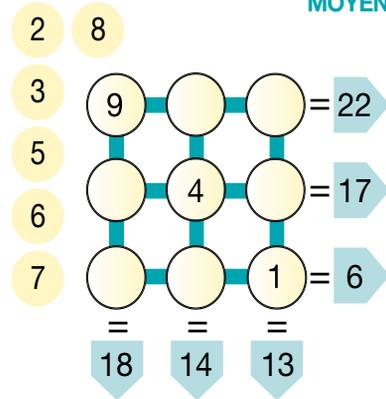
### VERTICALEMENT

A. Cité au pied du Luberon. Comme l'eau du bain. B. Arriver. Timbre de caisse. C. Matière pour une barre. Aptes à voler. D. Jour de loisir. Porteur de grappes. Article castillan. E. Examine à contre-jour. Creux de côte. F. Arbre épineux. Un Jules un peu spécial. G. Satellites. Il brille dans le sable. H. Mis pour eux. Échouer populairement. I. Bases de tir. Au pied des Pyrénées. J. Privée de ses oreilles.

## FUBUKI

MOYEN

Placez dans la grille les pions jaunes disposés sur la gauche, de façon à obtenir la somme indiquée à l'extrémité de chaque ligne et de chaque colonne.



## /SOLUTIONS/

5	8	7	2	1	7	9	6
7	1	9	8	6	5	2	3
6	2	9	5	7	1	4	8
2	7	1	8	3	9	6	4
9	4	6	7	1	2	8	5
3	8	5	6	2	9	7	1
8	5	2	9	7	6	7	1
4	9	7	1	6	8	2	5
1	6	2	3	5	7	1	8

MOYEN

6	2	8	3	5	1	7	4	9
1	9	5	7	6	2	7	8	3
7	2	7	2	8	9	5	1	6
5	8	2	1	7	6	9	2	8
7	4	1	5	9	3	6	7	2
9	6	3	8	2	1	7	5	4
8	7	6	7	1	5	9	2	8
3	5	7	9	2	7	8	6	1
1	2	1	6	3	8	6	1	7

FACILE

18	14	13	
3	2	1	6
6	4	7	17
9	8	5	22

A	N	O	R	M	A	L	I	T	E
P	A	R	T	I	C	U	L	E	S
T	I	T	R	A	N	S	E	S	
T	A	A	C	E	S	O			
C	R	I	C	I	S	F	R		
H	E	L	E	R	A	O	B	I	
A	E	P	I	M	I	E	L		
U	S	E	A	M	I	R	A	L	
D	O	S	E	A	C	E	R	E	
E	N	L	U	C	A	R	N	E	

MOTS CROISÉS

G	P	N	G	A	F					
B	R	O	U	T	I	L	L	E	S	A
E	S	T	U	D	I	A	N	T	I	N
P	E	S	T	A	E	N	T	I	T	E
A	S	I	E	D	O	S	E	R		
B	A	T	S	U	P	E	R	A		
S	U	R	H	A	U	S	S	A		
E	T	R	E	S	I	R	E	T	A	
R	E	C	U	R	E	S	C	I	L	
S	O	S	I	E	N	C	A	V	E	
N	P	R	I	N	C	I	P	E		
L	O	R	I	N	E	O	N	M	M	
M	E	T	C	P	E	S	E	E		
P	I	O	N	A	P	I	O	N	U	
E	N	T	E	B	E	A	I	N	T	S

MOTS FLÉCHÉS

## SUDOKU

FACILE

				9	6		2	
9		4	2				5	
	3	5			9			
5	4	1		8		9		
	2		3	6	5		7	
	3		9			2	8	5
		5			2	4		
	8			9	4		6	
6		4	1					

## SUDOKU

MOYEN

6	8							
		3			1	4		7
1	4			6		3	5	
		2	6	9				
3	8		1	9			6	
			5	8	1			
	7	1		4			2	9
2		5	9			7		
							3	5



## /MOTS/FLÈCHÉS/

QUI EST ALÉATOIRE	ÉTAT D'IVRESSE	JARDIN DES DÉLICÉS	DÉVOUÉE	LAISSE TOMBER	CONSTER-NÉE
PAYS DE KHMERS	ASSU-RANCE	EN FORME D'ŒUF	SORT AVEC FORCE	BRASSE LES CARTES	PRÉNOM FÉMININ
BON GARDIEN					
PERSÉVÉ-RANCE					
				DIRECTION	
COURSE FOLLE			C'EST UN CHEF	ÎLES POR-TUGAISES (LES)	
FLEUVE BRETON			ANCIEN PROVISEUR		
		ON L'UTI-LISE POUR MONTRER		COBALT AU LABO	AUSSI
ÉRIGE		PAR		JOLIE SONNETTE	
... ET NON AVENU			HISTOIRE DE GRIMM		
		PERSON-NIFIÉE			
		MARINER			
CONFIAS À LA TERRE			AVÉRÉ		DE VRAIS PRIMATES
ID EST			MAÎTRE EN PLUS COURT		
		AGENT BLANCHIS-SANT	DIFFUSÉ		NOTE DU CHEF
			ACHÈVE		SYMBOLE DU TOUR
BLAN-CHEUR	PRÉSENT			IL SE FÊTE À HANOÏ	
	PIED-DE-VEAU			BADIANE	
			GOUTTE AMÈRE		
			ADJECTIF POSSESSIF		
BONHEUR EN ÉCLATS			IL FAIT TACHES		ARTICLE CASTILLAN
AIR À SUCCÈS			LE BÉRYLLIUM		GAÏA
			INOFFEN-SIVE		
REFLÉTÉES				JEUX AU TENNIS	

## /MOTS/CROISÉS/

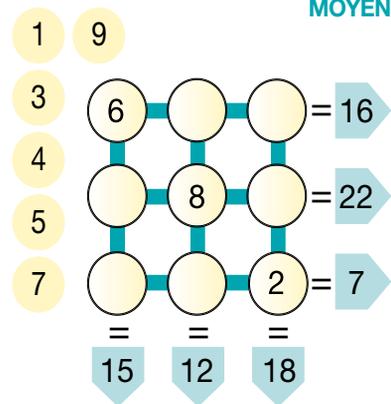
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

**HORIZONTALLEMENT** 1. Qui a une bonne âme. 2. Il exerce le pilote au vol. 3. Vint plus près. 4. De peu d'épaisseur. Boucha à l'enduit. 5. Le septième est espéré. Éclate. 6. Dit dans le doute. Mentionnent. 7. Bouge comme un bateau. Certes avec oui. 8. Maison délabrée. Il glisse pendant que le sillon se fait. 9. Deux à Ostie. C'est-à-dire en raccourci. C'est une porcherie. 10. Tout juste suffisant lorsqu'il est strict.

**VERTICALEMENT** A. Conseil télévisuel. Cela peut faire une trotte. B. Il est resté baba. Cri de souffrance. C. Grandes largeurs. D. De la campagne. Elle permet l'audition. E. Élément d'atoll. Passages aux eaux. F. Bruit à répétition. Ne fait pas face ! G. Sportif bien taillé. Société sans nom. H. Plaisir des yeux. On en parle à la première personne. I. Consulté. Courroie élastique. J. Traîna la savate. Saisie par la dactylo.

## FUBUKI

Placez dans la grille les pions jaunes disposés sur la gauche, de façon à obtenir la somme indiquée à l'extrémité de chaque ligne et de chaque colonne.



## /SOLUTIONS/

**SUDOKU FACILE**

7	1	3	9	8	7	5	2	6
9	2	6	1	7	4	8	5	3
4	5	8	2	6	3	9	7	1
6	1	9	8	9	7	1	5	2
2	7	5	6	4	1	3	8	9
8	7	9	3	5	2	7	1	4
1	4	7	2	6	7	9	8	5
6	8	7	1	9	2	5	3	4
5	9	2	7	1	9	8	5	3
9	5	2	7	1	9	8	5	3
5	7	8	4	3	1	6	2	9

**MOTS FLÈCHÉS**

**MOTS CROISÉS**

**FUBUKI**

15 12 18  
4 1 2 7  
5 8 9 22  
6 3 7 16

## SUDOKU

### FACILE

5						6		
		4	6	7		3		1
6	1	3						8
	8	5		9				3
4	6		1	3		9	7	
9				4		5	1	
8						9	7	5
7		9		8	2	1		
		6						4

## SUDOKU

### MOYEN

						2		5
		2	6				8	
6	7			5			3	
1	9	2	5				4	
8	3	1		9	5	7		
5				6	8	1	9	
7		3				8	5	
4					1	9		
9	5							



*Classique & Jazz*  
**partout avec vous !**

**CLAZZ**  
*Radio*

*Écoutez nous sur [www.clazz.radio](http://www.clazz.radio)  
ou sur l'application gratuite pour mobiles, tablettes et enceintes connectées.*