



Le Mans vu par

Marianne Gaussiat
du Festival de l'Épau

page 14



Sport

Le body barre selon
Romain Puteaux

page 15

le mans.maville.com

GRATUIT

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

N° 83 - du 17 au 23 mai 2017

Détente à l'afterwork

Les Manceaux allient plaisir et réseau à l'apéro.



Christelle participe à des afterworks depuis six mois. Ces soirées sont devenues pour elle un rituel mensuel incontournable. **Pages 8 et 9**

Boutique



Louissette Chaves,
entre Cadre et Toile

page 13

À table



Le Valois du chef
David Ruillard

page 12



Découvrez
notre nouvelle
COLLECTION
PRINTEMPS/ÉTÉ

MEPHISTO
33 rue des Minimes
LE MANS 02 43 28 86 49

TROUVÉ
30 rue du Docteur Leroy
LE MANS 02 43 23 07 36

MEPHISTO
CHAUSSURES D'EXCEPTION



NOUS FÊTONS...

Pensez à vos proches !

Mercredi 17

Pascal. Ils sont secrets.

Jeudi 18

Éric. Ils sont virils.

Vendredi 19

Yves. Ils sont sensibles.

Samedi 20

Bernardin. Ils sont sérieux.

Dimanche 21

Constantin. Ils sont communicatifs et adaptables.

Lundi 22

Émile. Ils sont complexes.

Mardi 23

Didier. Ils sont prudents.



le mans.maville.com
38, bd d'Estienne d'Orves - 72000 LE MANS



Sophie Pams
Journaliste

02 43 51 70 41

sophie.pams@lemans.maville.com



Lysiane Tréguier
Journaliste

02 43 51 70 44

lysiane.treguier@lemans.maville.com

Publicité : PRECOM
jacky.cottenceau@precom.fr
06 89 88 44 32

38, bd d'Estienne d'Orves - 72000 Le Mans

Distribution : Samuel Poussin
02 43 83 72 17

Site Internet :
www.lemans.maville.com

SAS Loire Hebdo

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

Imprimé sur du papier produit en Allemagne
à partir de 52 % de fibres recyclées. Ce papier
fourni par UPM sous le n° FI/011/001 est
porteur de l'écolabel européen.
Étrophisation : 0,003 kg/tonne.

« Un tirage exclusif pour Le Mans »

Sophie Pams

sophie.pams@lemans.maville.com

Lorsque son fils adopte Qinaya, Gabriel, qui n'a jamais su être père, va apprendre à devenir grand-père... Dans le second tome de « L'Adoption », c'est un homme au cœur brisé qui part sur les traces de sa petite-fille, repartie au Pérou après que ses parents adoptifs ont été arrêtés pour enlèvement. Le dessinateur Arno Monin sera à la librairie Bulle, les vendredi 26 et samedi 27.

Il s'agit de votre deuxième collaboration avec le scénariste Zidrou. Comment êtes-vous entré en contact ?

Arno Monin : C'est le directeur de ma maison d'édition, Bamboo, qui nous a mis en lien. J'étais en recherche depuis un an et demi car je ne voulais pas faire des BD de façon alimentaire. Je suis fan de la bande dessinée « Lydie » de Zidrou. Quand on m'a proposé ses pitches, j'étais enchanté. « Merci » était un one shot, cela permettait de prendre la température entre nous.

Vous ne vous êtes jamais rencontrés pour votre travail mais vous l'aviez déjà vu...

Oui, car il vit en Espagne. Je l'avais vu à Angoulême quand j'étais au collège. Je voulais une dédicace pour mon petit frère qui lisait Ducobu. Ça devait être le début car j'ai le souvenir qu'il n'y avait pas trop la queue (rires).

Le premier tome de « L'Adoption » raconte une histoire joyeuse. Dans le second, l'ambiance est plus sombre. Vous qui avez un dessin très coloré, assez poétique et onirique, comment avez-vous abordé ce changement ?

Oui, c'est sûr qu'il y a un revirement de ton. Le pari, c'était surtout que ce soit accepté par le lecteur. Après, je n'ai pas eu de stratégie consciente vis-à-vis du dessin. Je réfléchis



Arno Monin a dessiné les deux tomes de « L'Adoption ».

chis davantage à la mise en place de l'histoire mais une fois que les personnages existent, je me laisse porter par le scénario. En tant que lecteur, ce sont plutôt des histoires qui racontent des épreuves qui m'impactent. Peut-être qu'un jour, un sujet léger me fera envie mais j'aurais du mal avec du simple divertissement.

Quels sont les inconvénients à dessiner d'après le scénario d'un autre ?

Ce sont les concessions sur la mise en scène. Souvent, quand je reçois un pitch, j'aime beaucoup les ingrédients mais j'aimerais faire un autre gâteau avec (rires). Après, il faut essayer de rester

au plus près. J'aime bien travailler avec des gens souples, qui sont preneurs de ce que je peux apporter. C'était complètement le cas avec Zidrou. Je restructurais parfois certaines choses et s'il était d'accord, on gardait le changement. Je ne saurais pas pour autant créer mon propre scénario. C'est beaucoup plus facile de corriger celui d'un autre, même si je songe tous les ans à en écrire un.

Vous dites que selon le dessin, le dialogue peut devenir un simple son d'arrière-plan ou détonner. En discutez-vous avant avec le scénariste ?

J'ai tendance à travailler dans mon coin car parfois je sens bien une idée mais je mets du

temps à lui trouver une forme satisfaisante. Si je montre des étapes inachevées, j'ai peur qu'elles soient refusées alors qu'elles sont bonnes quand même (rires). Zidrou s'est souvent retrouvé à recevoir des lots assez épais de pages plus ou moins abouties. Mais je travaille avec des scénaristes qui sont très occupés, donc ça arrange tout le monde je pense (rires). Zidrou écrit tellement d'histoires avec des dessinateurs différents qu'il sait qu'un illustrateur fera un bon travail s'il s'amuse et s'approprie le scénario.

Vous venez au Mans en dédicaces avec un tirage exclusif. Pouvez-vous nous en dire plus ?

Il y aura 500 éditions intégrales avec des pages inédites, sur un papier à grains un peu plus artistique, qui se marie bien avec ma technique en couleurs. Il y a aura un cahier graphique et des ex-libris, images inédites signées.

Quels sont vos projets ?

Je suis au tout début d'un livre avec Aurélien Ducoudray. L'histoire est compliquée à expliquer car l'ambiance est particulière mais vous qui me souhaitiez des univers plus enjoués, je prends complètement le contre-pied (rires). Quand le tome I de « L'Adoption » est sorti, j'ai reçu beaucoup de propositions un peu mièvres. Je me suis dit qu'il fallait que j'envoie un signal pour montrer que j'étais ouvert à d'autres choses.

Vendredi 26 de 17 à 19 heures
Samedi 27 de 14 h 30 à 18 heures
Librairie Bulle
11 rue de la Barillerie
Contact : 02 43 28 06 23
Entrée libre

Bio express

2006 et 2007. Révélé par « L'Envolée Sauvage », avec Laurent Galandon.
2014. « Merci » avec Zidrou.
2016. Premier tome : « L'Adoption : Qinaya ».
Mai 2017. Second tome de « L'Adoption ».



JOURNÉE OBSERVATION FOOTBALL

Mercredi 17 et 24 mai 2017
Mercredi 7 et 14 juin 2017
À 18H

Stade des Fontenelles
(quartier Villaret - Le Mans)

Pour les joueurs nés entre 2000 et 2008
Filles et garçons
(Prévoir une tenue de sport)

INFORMATIONS AU 06 72 10 36 29



La pile que vous cherchez est ici !

Spécial Fêtes des Mères

-15%

sur les montres
du 17 au 29 mai inclus

• Montres Inotime / Casio / Beuchat
Serge Blanco / Jazz / Lulu Castagnette
Freegun / Trendy kiss / Trendy classic
Trinquet / Superdry

C.C. Carrefour LE MANS • Tél. 02 43 72 12 53



Jazz aux Saulnières

La salle des Saulnières sera le théâtre d'une rencontre jazzy avec trois groupes amateurs.

Le duo de Cup of Tea (voir photo) proposera une dégustation musicale tout en tendresse. Alain Bruel fera découvrir son répertoire original avec son accordéon puis le trompettiste Geoffroy Tamisier et les musiciens de l'harmonie mancelle réserveront quelques surprises.

Samedi 20

À 20 h 30

Les Saulnières

239 avenue Rhin et Danube

Contact : 02 43 81 08 86

GRATUIT



Stéphane Bellanger



■ Catherine Paysan à la librairie Thuard

L'auteur à succès Catherine Paysan vient présenter son tout dernier ouvrage : « L'enterrement d'un juif hongrois », à la librairie Thuard. La nonagéniaire aborde dans son dernier roman le traumatisme de la Shoah, mais aussi des différences culturelles qui ont été balayées grâce à la force d'une union.

Mardi 23

De 17 heures à 18 h 30

Librairie Thuard

24 rue de l'Étoile

Contact : 02 43 82 22 22

Entrée libre

Zhao Liang



■ Les jeudis de Chroma

Pour son rendez-vous ciné-philie mensuel, l'association Chroma a sélectionné le long-métrage « Béhémot », réalisé par Zhao Liang. Considéré comme l'un des plus grands cinéastes chinois, il raconte le quotidien des familles d'ouvriers de Chine travaillant sans protections dans des fournaies.

Jeudi 18 à 20 h 30

Cinéma Le Royal

409 avenue Félix Geneslay

Contact : 06 21 18 20 54

Tarifs : de 3 à 5,50 euros

■ Le café d'artistes

Onzième édition pour le Café d'artistes de Sophie Petetin. Pendant trois jours, la Mancelle accueillera des créateurs de tous horizons : céramique, bijoux, décoration, mode, peinture, sculpture et mobilier à base de matériel de récupération. Les visiteurs pourront participer le samedi à des ateliers manuels sur différentes thématiques avec les créateurs en personne. Les intéressés devront s'inscrire au préalable !

Du jeudi 18 au samedi 20

De 10 heures à 19 h 30

Le Champs du Renne

260 rue d'Isaac

Contacts : 02 43 54 85 77

cafedartisteslemans@gmail.com

Entrée libre

Tarif : 15 euros par atelier



S. Petetin



■ Les Journées du Fait Main

Instaurées en 2011 par la communauté internet du site A Little Market, les Journées du Fait Main font de plus en plus d'adeptes. Ce regroupement permet aux créateurs manceaux de faire découvrir leur travail et leurs nouveautés.

Samedi 20

De 10 à 19 heures

Square des Ursulines

Contact : 06 07 29 13 47

Entrée libre



Faites entrer le soleil dans votre vie, passez l'été à DEUX !

UniCentre
Rencontres sérieuses de qualité depuis 1971

Célibataires, veuf(ves) ou divorcé(e)s, nous vous aidons à construire votre couple !
ENTRETIEN D'INFORMATION GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT

Consultez nos profils en ligne sur www.unicentre.eu

02 43 77 22 22 • 12 rue Gougéard • 72000 LE MANS

MONTFORT le GESNOIS
Fête des Vieux Métiers
Dimanche 21 Mai
de 10h à 18h



12h, 15h et 17h
Spectacles d'équilibre

Plus de 70 artisans présents
Produits locaux : Bourdons, boudins, beurre, bouine, ...

Repas chaud Sarthois, 15 €
Résa 07.77.49.74.28

www.facebook.com/FeteDesVieuxMetiersDeMontfortLeGesnois

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr



Entrée 5 €
Moins de 16 ans : gratuit



DÉDICACES

JEUDI 18 ET VENDREDI 19

Agnès Ledig et Grégoire Delacourt chez Doucet

Ce jeudi, la librairie Doucet reçoit l'auteur de « La liste de mes envies », Grégoire Delacourt qui vient présenter son dernier roman « Danser au bord de l'abîme ». Il évoque les risques de l'infidélité et la puissance du désir. Le lendemain, Agnès Ledig dévoilera son livre « De tes nouvelles », dans lequel le lecteur suit la construction d'une famille hors du commun.

**Jeudi à 18 heures
Vendredi à 17 heures
Librairie Doucet
66 avenue du Général de Gaulle
Contact : 02 43 24 43 20
GRATUIT**

ÉVÉNEMENT

VENDREDI 19

Lâcher de toiles !

Dans le cadre du festival d'art contemporain Puls'Art, des toiles peintes par l'artiste Bernard Roué seront lâchées depuis la passerelle de l'enfer, pour garder l'art à flots.

**À 18 h 30
Passerelle de l'Enfer
Au pied du Vieux Mans
Contact : 06 83 27 72 83
GRATUIT**

EXPOSITIONS

DU VENDREDI 19 JUSQU'AU 20 JUIN

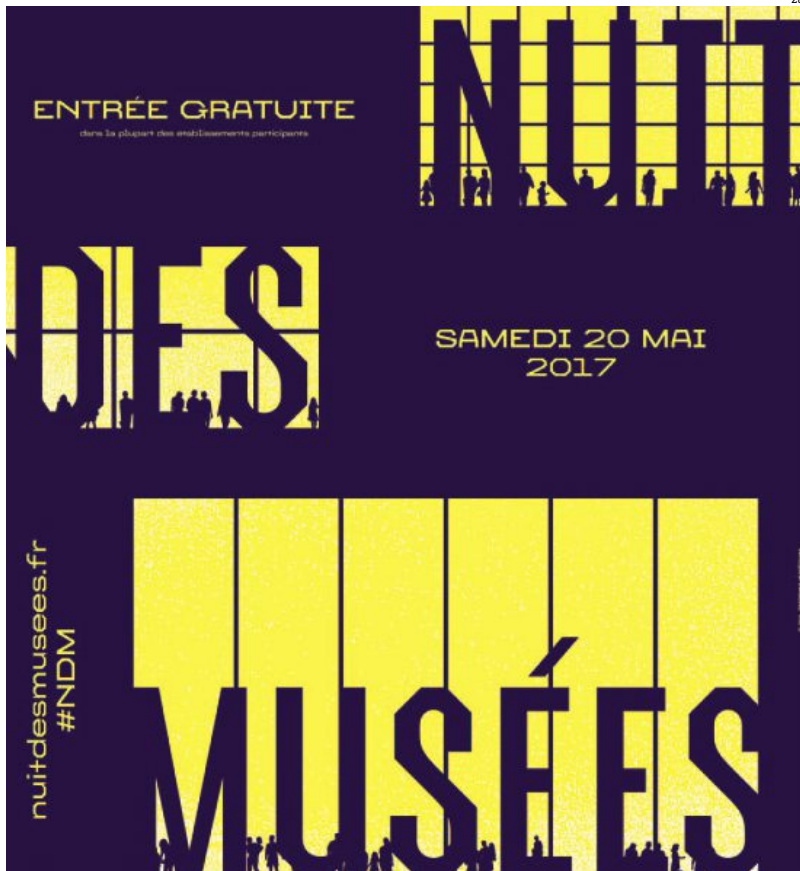
Deux artistes chez Déodéba

Jacques Roche



Jacques Roche et Maryse Closier s'exposent à Déodéba. Le premier détourne artistiquement des objets de tous les jours en œuvre d'art (*voir photo*). La seconde propose un mélange d'acrylique et d'éléments naturels intégrés à ses toiles chatoyantes.

**Vernissage vendredi à 18 heures
Sur les heures d'ouverture
Déodéba
3 bis place Saint Michel
Contact : 02 43 39 07 71
Entrée libre**



Près de 3 000 établissements participent à cette rencontre avec la culture.

Une nuit au musée

Les musées manceaux ouvriront leurs portes à l'occasion de la 13^e édition de la Nuit européenne des Musées.

Samedi 20

Pour célébrer autrement la culture, le ministère de la Culture maintient son rendez-vous annuel afin de rendre accessible et ludique les trésors des musées nationaux. En 2016, près de deux millions de Français avaient fait le déplacement pour jeter un œil dans les coulisses de ces temples culturels. Au Mans, quatre établissements ouvriront leurs portes pour accueillir les visiteurs d'un soir.

Quatre musées au choix

Au Carré Plantagenêt, les visites seront axées sur une partie des collections ainsi que le fonctionnement du musée au quotidien. Au cœur du Vieux Mans, le musée de la Reine-Béregère proposera à 20 heures un commentaire sur la Cité Plantagenêt au XVI^e siècle avec une évocation en trois dimensions pour mieux en comprendre les rouages ! L'établissement organise également un focus sur les

expositions permanentes, une formule reprise par le Musée Vert, qui ouvrira son espace dédié à la faune sarthoise et à l'héritage jurassique de la ville et du département. Quant au programme du musée de Tessé, deux expositions temporaires seront l'objet de visites commentées. Une occasion unique de faire le plein de connaissances, et ce en toute gratuité !

**De 18 heures à minuit
Carré Plantagenêt
2 rue Claude Blondeau
Contact : 02 43 47 46 45**

**Musée de la Reine-Béregère
7 - 13 rue de la Reine-Béregère
Contact : 02 43 47 38 80**

**Musée Vert
204 avenue Jean Jaurès
Contact : 02 43 47 39 94**

**Musée de Tessé
2 avenue de Paderborn
Contact : 02 43 47 38 51
GRATUIT**

EXPOSITIONS (SUITE)

VENDREDI 19

« Les couples de la République »

L'association Homogène présente une exposition d'Olivier Ciappa, ce vendredi. Sous la forme d'une projection, une série de photographies mettant en scène plusieurs types de couples seront présentées sur la façade du cinéma Pathé à 21 h 30. Avant le début de la soirée, quelques pas de salsa seront assurés par le Studio 2 et la cantatrice Diana Higbee viendra donner de la voix.

**À partir de 20 heures et jusqu'à 23 heures
Cinéma Pathé
3 place des Jacobins
Contact : 09 51 44 66 00
GRATUIT**

DU DIMANCHE 21 JUSQU'AU 5 JUIN

Daniel Frot expose ses toiles à domicile

L'artiste spécialiste des huiles et de l'encre de Chine expose à son domicile au lieu-dit de la Gautraie. Il présentera une soixantaine d'œuvres et accueillera les visiteurs tous les après-midis.

**De 14 h 30 à 19 heures
La Gautraie
À Souigné-Flacé
Contact : 06 47 91 36 73
Entrée libre**

DU MARDI 23 AU SAMEDI 27

Transfiguring aux Jacobins



La galerie éphémère des Jacobins accueille une exposition de photographies plastiques appartenant au style « transfiguring ». Ce nouveau genre créé en 2014, repousse les limites de la tradition et de l'expérimentation. Dix artistes présenteront leur travail dont quatre Manceaux : Willy Biheureau, Max Foggéa, Rémy le Guillelm et Marie-Laure Mallet-Melchior.

**Vernissage mardi à 18 heures
Sur les heures d'ouverture
Centre commercial des Jacobins
13 rue Claude Blondeau
Contact : 06 88 41 32 62
Entrée libre**

orangebleue.fr

**EN MAI PAYE
SI ÇA TE PLAÎT !**

**SATISFAIT
OU REMBOURSÉ**
POUR LES 30 PREMIERS INSCRITS*

**3 CLUBS DE FITNESS
SUR LE MANS**

LE MANS NORD - 02 43 81 02 36

LE MANS EST - 02 43 16 81 15

LE MANS OUEST - 02 43 24 60 34

UNIQUE ET N°1

**l'Orange
bleue**

**Mon Coach
Fitness**

*Pour tout abo de 12 mois à 29,90€/mois et 27 mois pour 19,90€/pdt 3 mois puis 26,90€/mois pdt 24 mois, hors souscription pack avantages. Résiliation par e-mail adressé à l'e-mail du club concerné au plus tard 6 jours ouvrables après souscription. Offre valable du 2 au 28 Mai 2017, pour les 30 premiers inscrits. Voir conditions selon clubs participants.



RENCONTRES

JEUDI 18

Café Géo chez Thuard

La librairie accueille Gilles Maréchal et Maxime Marie pour échanger autour du thème suivant : « Au menu des métropoles : un nouveau dialogue alimentaire entre villes et campagnes ? ». Les deux experts aborderont des sujets autour du changement de l'alimentation dans les grandes villes.

De 18 heures à 19 h 30
Librairie Thuard
24 rue de l'Étoile
Contact : 02 43 82 22 22
GRATUIT

SAMEDI 20

Lucien Ruimy, l'art entre les Dalles

L'artiste à l'origine de la manifestation Puls'Art sera aux côtés de Yannick Lefeuvre pour présenter le livre « Regards sur la sculpture d'aujourd'hui ». Les Manceaux pourront échanger sur l'art contemporain avant de partager un pot de l'amitié.

À 18 heures
L'Herbe entre les Dalles
7 rue de la Barillerie
Contact : 02 43 28 74 61
Entrée libre

CONCERTS

VENDEDI 19

Maud Octallinn et Gontard ! à la Péniche Excelsior

Louis-Adrien Leblay



La chanson française sera à l'honneur ce vendredi. Tout d'abord, les textes parlés-chantés de Gontard ! retentiront sur des samples entre poésie et rock. Puis ce sera au tour de Maud Octallinn (photo) de proposer une version alternative de ses paroles en français. Tout en paradoxe, elle alterne entre les mots doux et crus, avec son piano tantôt sage et tantôt fou.

À 20 h 30
Péniche Excelsior
2 rue de la Raterie à Allonnes
Contact : 02 43 83 45 15
Tarifs : de 7,99 à 9,99 euros
GRATUIT pour les abonnés Superforma



Le site de l'Épau reçoit dans ses murs les artistes de la 35^e édition du festival.

Le Festival de l'Épau enchante Le Mans

Les plus grands airs de classique vont résonner au sein de l'abbaye de l'Épau, qui accueillera près de vingt concerts.

Jusqu'au mardi 23

Mardi dernier a été donné le coup d'envoi de la 35^e édition du festival de l'Épau qui s'est réparti entre deux lieux de concerts. Les premières représentations de la mi-journée se déroulent au Mans à l'Hôtel du département, dans la salle Caillaux. De mercredi à vendredi, un récital de Beethoven et un de mandoline précéderont un voyage avec Frédéric Chopin. Puis lundi et mardi, de la musique de chambre et des mélodies françaises seront entonnées.

À 12 h 30
Hôtel du département
Place Aristide Briand
Contact : 02 43 84 22 29
Tarifs : de 5 à 15 euros
GRATUIT jusqu'à 12 ans
et pour les personnes à mobilité réduite

À l'abbaye de l'Épau, trois sites seront réquisitionnés pour l'occasion : le dortoir des moines, l'abbatiale ainsi que Magic Mirror, dans le domaine de

l'édifice, où les représentations sont gratuites en fin de soirée. Ainsi, le dortoir accueillera mercredi, le spectacle de Gaspard Proust : « Je n'aime pas le classique, mais avec Gaspard Proust j'aime bien », vendredi, le récital au piano de Nelson Freire et le lundi, les instruments à cordes du Festival Strings Lucerne. Du côté de l'abbatiale, les Arts Florissants rendront hommage à Monteverdi avec un concert magistral, le jeudi. Samedi, la soirée vibrera au son du blues et de la voix de la cantatrice Barbara Hendricks. Enfin, pour clôturer le festival, l'abbatiale sera le théâtre d'« Une nuit à l'opéra » avec la reprise de grands airs comme Roméo et Juliette et La Traviata.

À 20 h 30
Abbaye de l'Épau
Route de Changé à Yvré-l'Évêque
Contact : 02 43 84 22 29
Tarifs : dortoir de 5 à 26 euros
abbatiale de 5 à 36 euros
GRATUIT jusqu'à 12 ans
et pour les personnes à mobilité réduite

CONCERTS (SUITE)

DIMANCHE 21

Chorale pour la bonne cause

100 choristes investiront la cathédrale Saint Julien en faveur des chrétiens d'Orient. Des textes seront lus par l'actrice Théodora Mytakis, le tout sous le haut patronage de Jean d'Ormesson. Tous les dons seront reversés aux concernés par le Rotary club.

À 16 heures
Cathédrale Saint-Julien
Place Saint Michel
Contact : 06 63 12 22 66
Tarif : au chapeau

ANIMATIONS

SAMEDI 20

Lancement du Tertre Plantagenêt

Le Tertre Plantagenêt débute ce samedi, pour quatre mois. Tous les samedis, les artistes d'ici et d'ailleurs travailleront, en direct, au cœur du Vieux Mans, Danièle Areski avec son orgue de barbarie participera à l'inauguration.

De 10 à 18 heures
Inauguration à 11 heures
Square Dubois
Contact : 06 33 30 35 88
GRATUIT

SAMEDI 20

La marche pour la vie

La Ligue contre le cancer organise une marche pour la vie afin de récolter des fonds qui seront reversés à la recherche et aux malades et leurs proches du département. La marche partira à 14 heures de la place de la République. En marge, un village animé se tiendra jusqu'à 21 heures, coup d'envoi du marché nocturne.

À partir de 14 heures
Place de la République
Contact : 02 43 89 40 40
Tarifs : de 5 à 15 euros
(participation à la marche)

DIMANCHE 21

Plumes et pinceaux 2017

Pour la douzième année consécutive, la Ville du Mans regroupe des artistes de tous horizons sur les quais de la Sarthe. Écrivains, collectionneurs, sculpteurs, bouquinistes, chanteurs, peintres, musiciens... Tous les acteurs de la culture présenteront leurs trouvailles et créations sur le quai Ledru-Rollin.

De 10 à 19 heures
Quai Ledru-Rollin
Contact : 02 43 47 46 35
Entrée libre

**Vous avez plus de 60 ans ?
Venez cultiver votre bien-être
aux Ateliers Carpe Diem de 11h à 12h :**

1 atelier seul : 5€ / 1 atelier + 1 déjeuner : 15€



QI GONG

avec François BORDIER,
Professeur de Qi Gong

- Jeudi 18 mai
- Jeudi 8 & 22 juin
- Jeudi 6 juillet



MÉMOIRE

avec Fleur BUREAU,
Art-thérapeute

- Jeudi 1^{er}, 15 & 29 juin
- Jeudi 13 juillet



RÉSIDENCE RETRAITE
BÉRENGÈRE

1^{ère} participation :
1 atelier + 1 déjeuner
OFFERTS



RENSEIGNEMENTS
ET RÉSERVATIONS

Contactez-nous au

02 43 54 75 00

berengere@emera.fr

www.emera.fr

RÉSIDENCE RETRAITE BÉRENGÈRE 1, rue Saint Bertrand • LE MANS



SPECTACLE

MERCREDI 17 ET JEUDI 18
« La Cosa »

Massao Mascaro



Dans « La Cosa », le chorégraphe Claudio Stellato et ses trois acolytes utilisent des bûches pour construire ou détruire des formes. À l'aide d'un langage physique poussé aux limites du corps, les quatre hommes à l'élasticité étonnante jonglent entre cirque, théâtre et danse. Tout en se glissant dans ces formes avec agilité, ils interrogent sur la relation entre l'homme et la nature. Cette performance, à apprécier dès l'âge de 8 ans, marquera la fin de la saison culturelle des Quinconces.

Mercrèdi à 19 heures
Jeudi à 20 heures
Les Quinconces
4 place des Jacobins
Contact : 02 43 50 21 50
À partir de 8 ans
Durée : environ 1 heure
Tarifs : de 8 à 23 euros

ATELIERS

SAMEDI 20 MAI
Découvrir son corps

MJC Prévert



La MJC Prévert organise un stage de danse parent-enfant, supervisé par la chorégraphe Cathy Riand. Les petits pourront apprendre à évoluer dans l'espace et synchroniser leurs mouvements. Trois créneaux sont prévus dans l'après-midi, pour des âges de 2 à 10 ans. Le même jour, un stage de percussions corporelles sera organisé, pour s'amuser à faire de la musique et utiliser son corps comme instrument. Deux séances sont proposées l'après-midi, de 7 à 11 ans puis pour les plus de 14 ans.

MJC Prévert
97 Grande Rue
Contact : 02 43 24 73 85
Tarifs : pour la danse
de 7 à 18 euros
Pour les percussions
de 7 à 20 euros

ANIMATION

SAMEDI 20
Fête du jeu !



Le jeu est à l'honneur ce samedi ! Les Manceaux seront conviés à jouer en famille ou entre amis, à l'ombre des arbres de la contre-allée des Quinconces. L'association Parol' proposera de fabriquer des jeux et jouets, à base de matériel de récupération, avec une thématique « bateaux et accessoires pirates ». Un espace numérique permettra de s'initier à la photographie sur fond vert. Et la compagnie Fais pas ci fais pas ça fera découvrir aux tout-petits un parcours ludique et sensoriel, grâce à un tapis d'éveil grandeur nature.

De 14 à 18 heures
Contre-allée des Quinconces
Derrière la place des Jacobins
Contacts : 02 43 23 94 81
ludothequeplanetjeux.free.fr
GRATUIT

COURS

SAMEDI 20
Yoga - relaxation

Margot Chéron



L'association Ayr Kids organise trois cours de yoga-relaxation, à partir de l'âge de 4 ans, ce samedi. Grâce à ces séances de 45 minutes à une heure, selon l'âge, les yogis junior apprendront à s'élever, pour voler un jour de leurs propres ailes... Le cours leur permettra notamment d'acquiescer des outils pour se relaxer, développer leur confiance en soi et apprendre à mieux connaître et gérer leurs émotions.

De 4 à 6 ans
De 9 h 30 à 10 h 15
De 7 à 11 ans
De 10 h 15 à 11 h 15
Pour les plus de 12 ans
de 11 h 15 à 12 h 30
Centre de l'Étoile du Nord
10 rue du Nord
Contacts : 02 43 82 50 39
ayrkids@gmail.com
Tarifs : de 10 à 15 euros

PROJECTION

DIMANCHE 21
Ma première séance



A DEUX.
c'est mieux!

Ce dimanche, le Royal projettera « À deux c'est mieux ». Construit autour de tandems inattendus, comme un garçon et une taupe ou une fille et un gorille, le film d'animation est en réalité composé de sept courts-métrages. On y apprend qu'à deux, c'est tellement mieux pour partager ses jeux, ses peines, ses expériences... Cette balade sur le thème de l'amitié, tout en douceur, a été spécialement conçue pour les plus jeunes spectateurs, à partir de deux ans, qui pourront vivre leur première expérience au cinéma, comme les grands !

À 10 heures
Le Royal
409 avenue Félix Gèneslay
Contact : 02 43 72 52 22
À partir de deux ans
Tarif : 2,50 euros

Nouveau
sur Allonnes

Aujourd'hui, **OUVERTURE** de votre
Nouvelle **BOUCHERIE TRADITIONNELLE**



Notre métier !
Sélectionner une viande
d'origine régionale ou
d'abattoirs Français.
100% VIANDE Française

Une équipe à votre
service en magasin !



OUVERTURE LE MARDI 23 MAI 2017

GARANTIR UNE QUALITÉ
À PRIX BAS TOUS LES JOURS !
PRIX D'OUVERTURE

PROMO RÔTI DE PORC

Origine régionale et fabrication maison

1 KG ACHETÉ = 1 KG GRATUIT

13€90 le kg

6€95
Le Kg

- Rôti de porc orloff
- Rôti de porc pruneaux et abricot
- Rôti de porc basque
- Rôti de porc forestier
- Rôti de porc dijonnais

TOUS LES MERCREDIS
VIANDE HACHÉE
1 Kg ACHETÉ
= 1 Kg OFFERT
12,95 soit 6,47€ / Le Kg

Fabrication et préparation des
chipolatas dans le laboratoire
100% visible du client.

Prix d'ouverture valables les **23, 24, 26 et 27 mai 2017**

Un **CHOIX** de plus de **15 CHIPOLATAS**
FABRICATION MAISON (Porc d'origine régionale, élevé aux céréales)

> Achat malin au kg

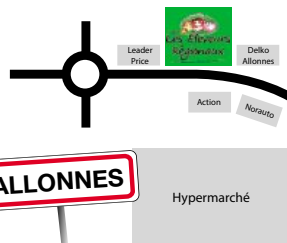
Chipolata pur porc : Nature, Persillée, Piment d'Espelette, Mexicaine, Antillaise, Oignons, Napoli, Moutarde, Bleu d'Auvergne, Oignons, Napoli, Moutarde, Bleu d'Auvergne, Provençale.

Chipolata pur bœuf : Chorizo.

Chipolata bœuf / agneau : Merguez, Merguez forte, Orientale.

Chipolata veau : Italienne, Fromagère.

7€90
Le Kg
au lieu de 9€90



NOUVEAU ALLONNES Rue de la Raterie - Centre Commercial - ALLONNES

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h30 à 19h / Samedi de 9h à 19h sans interruption

Depuis 3 ans

LE MANS NORD Espace Thomas Edison - Avenue Rhin et Danube - LE MANS - Tél. 02 43 24 49 25

Derrière Leclerc Drive / Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h30 à 19h / Samedi de 9h à 19h sans interruption

Depuis 6 ans

LE MANS SUD ZAC de Pontlieue / Vauguyon - 14, rue Roger de La Fresnaye - LE MANS - Tél. 02 43 86 04 31

Entre Picard surgelés et la FoireFouille / Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h30 à 19h / Samedi de 9h à 19h sans interruption

www.leseleveursregionaux.fr



Tisser son réseau à l'apéro

À VENIR

Un afterwork le 1^{er} juin



Le prochain afterwork organisé par Fabio Rubino se déroulera au Vieux Moulin de Neuville, le jeudi 1^{er} juin. Cette première date en extérieur fêtera l'arrivée de l'été, avec plancha et pergola. Dame de Caro et son groupe The Missing Jack assureront la musique en live, ainsi que le DJ Dan's, résident des afterworks. L'œnologue Franck Bernard assurera une animation Casino des vins.

À partir de 19 heures
Le Vieux Moulin de Neuville
Route du Vieux Moulin
À Neuville-sur-Sarthe
Contact : 02 43 25 31 84
Tarif : 9 euros

L'AFTERWORK...

... en chiffres

Mai 2010 : date du premier afterwork de Fabio Rubino.

80 : c'est le nombre d'éditions depuis la création.

Entre **200** et **300** participent en moyenne à chaque soirée.

21 000 personnes ont participé aux afterworks depuis leur création.

À Savourez aussi

Le restaurant Savourez, gare Sud, organise chaque jeudi un afterwork, à partir de 19 heures. Au programme : grignotage, danse et convivialité !

86 bd de la Petite Vitesse
Contact : 06 85 55 57 65

Se détendre, élargir ses réseaux professionnels et amicaux, tout en se couchant avant minuit pour être en forme au travail le lendemain, c'est le concept de l'afterwork. Au Mans, certains restaurants s'y sont mis, comme Savourez, le jeudi soir. Fabio Rubino, organisateur événementiel, connaît le concept sur le bout des doigts. Depuis 2010, le créateur de la société Friendly Time en organise un par mois (*lire ci-contre*), attirant entre 200 et 300 personnes en moyenne.

Contacts :
www.lemans-afterwork.com
Facebook : Le Mans Afterwork

Sophie Pams
sophie.pams@lemans.maville.com

D'où vous est venue l'idée des afterworks ?

J'ai ramené cette idée après un voyage en Italie. Ma sœur, qui habite à Turin, m'a emmené à des *apericena*, apéritifs dinatoires assez répandus là-bas. J'ai trouvé le concept simple et efficace : les gens venaient directement après le travail boire un verre, oublier les tracas de la journée et se détendre. Je me suis dit que c'était une super idée. Je l'ai lancée au Mans en 2010.

Vous étiez déjà organisateur de soirées...

Oui, j'avais déjà ma société Friendly Time en avril 2007. J'ai toujours eu, dans mon tempérament, l'envie de prendre des responsabilités et de fédérer des gens autour de projets. Depuis pas mal



Sophie Pams

d'années, j'organisais des soirées, de plus en plus conséquentes, jusqu'à rassembler 900 personnes en 2006. Je me suis dit que ce serait bien de créer une société. Je suis spécialisé dans l'événement d'entreprise, pour tout ce qui est inauguration, lancement de produits, séminaires... Et j'organise des afterworks pour le grand public.

Comment se déroulent-ils ?

Chaque mois, on se retrouve dans un lieu différent, à partir de 19 heures. Les participants peuvent grignoter en buvant un verre. Il y a ensuite un temps d'animation. L'idée est de mettre en lumière des pépites sarthoises : des artistes, des clubs de sport, des centres de danse... On a aussi parfois des thèmes, comme l'Italie, la salsa ou le rock. Il y a également régulièrement des groupes de musique et

des DJ. Par exemple, le mois dernier, on a eu le Maxime Comedy Show, un spectacle humoristique. Cela se termine souvent par une partie dansante. Certaines personnes restent jusqu'à minuit mais l'essentiel part vers 22 h 30. Au niveau des âges, cela va de 25 à 65 ans environ.

Quels sont les objectifs pour les participants ?

Le but premier est de se détendre. Ensuite, l'idée est de créer du lien, quel qu'il soit. Certains viennent pour échanger des cartes et se créer du réseau. D'autres cherchent à élargir leur cercle d'amis. Et comme dans la vraie vie, on a aussi la possibilité de rencontrer l'âme sœur. Je connais même deux bébés afterwork ! Et je ne suis même pas au centième de ce qui a pu se passer en 80 éditions.

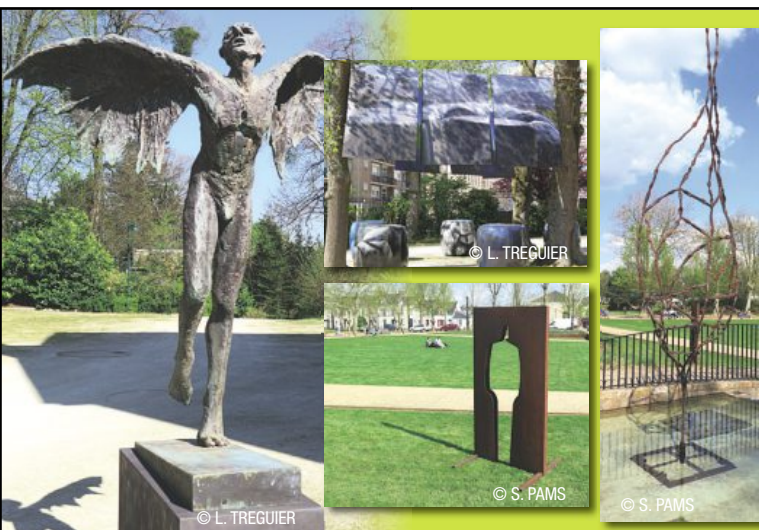
Quelle a été l'évolution ?

Je me nourris des rencontres qui me permettent de rester dans l'air du temps. Au début, je n'en faisais que dans des bars puis j'ai élargi aux restaurants, car quand on est 300 ou 400, il faut avoir de la place. J'organise aussi une soirée anniversaire chaque année. La première, c'était dans la cour de la MJC Prévert, avec 150 personnes. L'an dernier, on était au MMARena. J'avais créé une discothèque géante et il y avait même une montagne russe. Et cette année, on était 1200 au Parc des Expositions. Il y a toujours des nouveaux lieux à découvrir. Puis, ça participe à l'animation du centre-ville, dans lequel 70 à 80 % des afterworks sont organisés. On va parfois un peu plus à l'extérieur, comme pour le prochain, qui se déroulera au moulin de Neuville le 1^{er} juin (*lire ci-contre*).

L'art contemporain investit le Mans avec Puls'Art

Retrouvez notre dossier la semaine prochaine dans

le mans.maville.com



© L. TREGUIER

© S. PAMS

© S. PAMS



« Du boulot en mode détente »



Julien, 26 ans : « C'est la première fois qu'on vient. On était à une soirée il y a deux semaines et une habituée nous a parlé des afterworks. La Loge est une boîte sympa qu'on connaît bien, donc ça nous a tentés. On est tous les deux Manceaux mais Alexandre n'y habite plus. Quand il revient, on se voit et là c'était une bonne occasion. Puis, on est aussi tous

les deux commerciaux et ça permet de créer des contacts. C'est du boulot en mode détente. »
Alexandre, 28 ans : « Je suis commercial en Normandie et en région parisienne mais dans le secteur dentaire. C'est un milieu assez restreint et fermé donc c'est toujours utile de se tisser un réseau, même en dehors de la zone dans laquelle je travaille. »

« C'est devenu un rituel mensuel »



Ingrid Lediot, 43 ans. « Je participe aux afterworks depuis le tout début. J'ai vu naître le concept avec Fabio et je lui ai donné un coup de main lorsqu'il s'est lancé dans cette aventure. Je viens pour le soutenir (rires), et cela me permet de voir toutes les personnes que je souhaite au même endroit. Au fil des années, c'est devenu un rendez-vous si ce n'est un

rituel mensuel. Je trouve que c'est convivial de se retrouver entre amis, et à chaque fois dans un endroit différent et original. Aujourd'hui, se réunir dans une boîte de nuit à 19 heures, en temps normal c'est impossible. C'est ça aussi l'effet afterwork ! En plus, Fabio a toujours de bonnes idées pour varier les animations. »



L'afterwork du 4 mai dernier, à la discothèque La Loge, dans le centre-ville du Mans.

« Pour passer un bon moment »



Véronique Teissier, 48 ans : « C'est la première fois que je participe et ça faisait longtemps que je le souhaitais car on m'a dit qu'il y avait une super ambiance. Je viens pour passer un bon moment mais il y a aussi le côté professionnel. Je suis commerciale et cela me permet de rencontrer des commerçants, de me tenir au courant et d'élargir mon réseau. Je suis venue accompagnée de ma nièce. Je l'avais repérée sur des photos sur Facebook pour la soirée anni-

versaire au parc des Expositions ! »
Amélie Hérisse, 26 ans : « C'est la deuxième fois que je viens. J'ai beaucoup aimé la soirée au parc des Expositions (voir photo ci-contre), où je suis allée avec des copines. Il y a un côté convivial à se retrouver en fin de journée, pour passer du temps avec ses amis, rencontrer des gens et voir autre chose. On ne s'est pas fixé d'horaire mais on ne va pas rester jusqu'à une heure du matin non plus (rires). »

« Les cadres sont exceptionnels »



Christelle : « Ça fait six mois que j'ai découvert le concept et depuis, je viens tous les mois. L'ambiance est conviviale, c'est un vrai moment de détente. On relâche la pression. Puis, l'organisateur est au top et les cadres sont exceptionnels ! Je suis allée à l'Elephant pub, au Capitole, au Caffè Rossi et le plus mémorable de tous : le parc des Expositions. C'était LA soirée. Je suis en libéral donc j'ai la chance de pouvoir arranger mes horaires en fonction des afterworks (rires). »

« Découvrir de nouveaux lieux »



Xavier Joulard, 43 ans. « Cela fait maintenant cinq ou six ans que je me rends régulièrement aux afterworks. J'ai découvert ce concept un peu après que Fabio l'a lancé au Mans en 2010. J'aime la convivialité de ces rendez-vous où l'on prend tous plaisir à se retrouver autour d'un verre et à force, on retrouve les mêmes personnes. Cela permet de bien couper de la journée de travail et souffler un bon coup. C'est un bon moyen pour faire de

nouvelles rencontres et surtout découvrir chaque mois de nouveaux lieux. Je trouve que c'est une bonne idée ces soirées, j'en garde de très bons souvenirs à chaque fois et notamment pour marquer le coup chaque année. Pour le troisième anniversaire des afterworks, à la Loge, c'était incroyable ! Je me souviens que c'était vraiment une très belle soirée, bien organisée. Tous autant que nous étions, nous nous sommes bien amusés. »



L'anniversaire des sept ans des afterworks, au parc des Expositions en avril dernier, a rassemblé 1200 personnes.



Le zoo de La Flèche (1/2)

Au sud de la Sarthe se nichent les 14 hectares du zoo de la Flèche où près de 150 espèces cohabitent à l'année. Lors de notre escapade, nous avons immortalisé dans un premier temps les animaux des pays chauds. De l'éléphant d'Afrique au lion blanc en passant par les lémuriens de Madagascar, embarquement immédiat pour la savane !

Zoo de La Flèche
Le Terre Rouge à La Flèche
Contacts : 02 43 48 19 19
www.zoo-la-fleche.com
Tarifs : de 19 à 22 euros

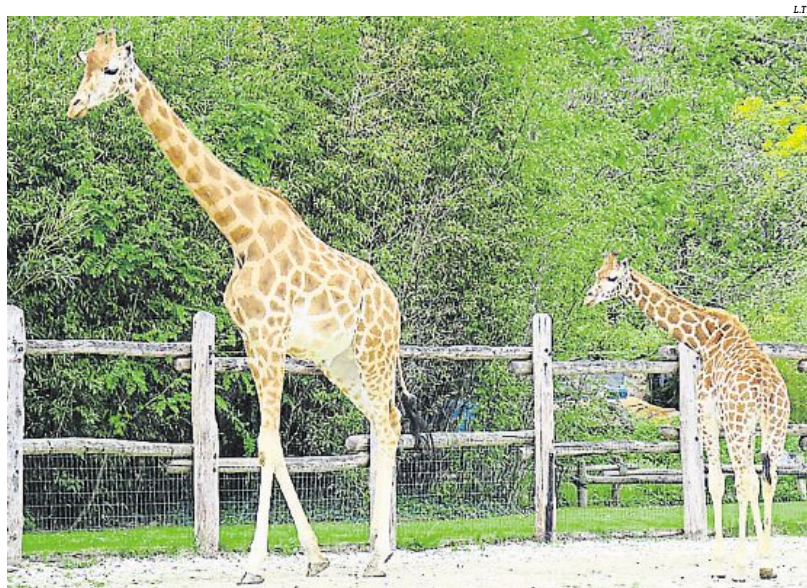
Posé. Le Maki catta appartient à la grande famille des lémuriens...et des photographes.



Lysiane Tréguier



Les Aras bleus se sont interrompus pour prendre la pose.



L'heure était à une promenade en famille pour le girafon né en 2016.



Au soleil, les guépards étaient à l'affût des bruits environnants.



Le lion blanc s'est prêté au jeu des photos dans son enclos aménagé.



Les éléphants d'Afrique accompagnent les visiteurs jusqu'à l'entrée du zoo.



L'hippopotame nain a opté pour une collation en sortant de son bain.



SURPRISE BOX

DU 20 AU 27 MAI
5000€ DE CADEAUX
À GAGNER*

*Règlement disponible sur simple demande auprès de la direction du centre commercial les Jacobins.

OUVERTURE EXCEPTIONNELLE JEUDI 25 MAI — 10H-19H

CENTRE-JACOBINS.COM

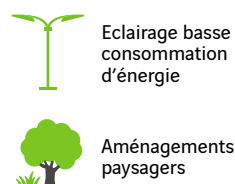
COVOITUREZ FACILEMENT

3 PARKINGS DE COVOITURAGE À VOTRE DISPOSITION AUTOUR DU MANS



260 places gratuites accessibles
depuis le réseau secondaire ou depuis l'autoroute.

DES AMÉNAGEMENTS À VOTRE SERVICE :



PROFITEZ DE LA FORMULE
TÉLÉPÉAGE TEMPS LIBRE

OPTEZ POUR L'OFFRE
Bla Bla Car
POUR PLUS D'ÉCONOMIES

[www.vinci-autoroutes.com/
telepeage](http://www.vinci-autoroutes.com/telepeage)

-  Valable sur toutes les autoroutes
-  Temps gagné au péage
-  Accepté dans plus de 300 parkings
-  Sans engagement

réseau COFIROUTE



SA RECETTE

La cotriade

Les ingrédients :

(Pour six personnes)

300 g de saumon
300 g de cabillaud
300 g de haddock fumé
6 grosses moules
6 grosses crevettes
6 pommes de terre
6 navets
6 carottes
1 litre de soupe de poisson
faite maison à base d'étrilles
et de crabe vert
1 pâte feuilletée
Quelques pistils de safran

La préparation :

1. Dans une poêle légèrement huilée, faire cuire les poissons à cœur puis réserver.

2. Dans un bouillon safrané, cuire les légumes les uns après les autres.

3. Une fois les légumes cuits, les ajouter avec le poisson tel quel dans la soupe de poisson maison préparée avec des étrilles, du crabe vert ainsi que les parures du saumon et du cabillaud.

4. Laisser mijoter 30 minutes à feu moyen.

5. Pour des portions individuelles, verser la préparation dans une petite marmite. La recouvrir d'une pâte feuilletée avant de la passer 10 minutes dans un four à 200 °C.

6. Briser, enlever la croûte et déguster chaud.

La Valois de David Ruillard

Après une carrière sur l'eau et au Sénégal, le chef David Ruillard a ouvert les portes du nouvel établissement de la rue Dorée : « Le Valois », en février dernier. À l'âge de 40 ans, il propose aujourd'hui une large gamme de viandes qu'il fait fusionner avec des saveurs asiatiques pour faire voyager les papilles mancelles avec goût.

Le Valois
5 - 7 rue Dorée
Ouvert du lundi au dimanche
Midi et soir
Contact : 02 43 57 01 34



Lysiane Tréguier

SON PARCOURS

De Caen à Dakar

« Je suis originaire du Mans mais j'ai fait mon apprentissage à Caen. Une fois mon CAP BEP cuisine en poche, j'ai travaillé au casino de Deauville puis dans un golf de Port-en-Bessin. Vers l'âge de 20 ans, on m'a proposé de cuisiner sur des voiliers privés en location. J'ai beaucoup aimé cette expérience et je suis resté sur l'eau pendant 10 ans. Cela m'a permis d'être le chef privé d'un grand patron. Après cela, je voulais me poser et l'occasion s'est présentée au Sénégal où j'ai dirigé 107 cuisiniers répartis dans quatre établissements que je gérais. Ensuite, ma fille a voulu rentrer en France alors nous sommes venus nous installer au Mans en 2016. »

SA CUISINE

Fusion des saveurs

« Par mon expérience, j'ai pu voyager à travers le monde et connaître beaucoup de cuisines. Je suis très influencé par les saveurs asiatiques, mais au Mans, il est difficile de ne proposer que ce genre de plats. J'ai trouvé un compromis en reprenant des recettes traditionnelles, bistrotoniques et en y ajoutant une touche d'exotisme. Par exemple, pour une viande, je vais préparer une réduction de sauce soja avec des chips de pomme de terre au wasabi, ou la faire mariner dans de la sauce d'huitre. Cela permet de ne pas trop déstabiliser le palais tout en offrant quand même une saveur différente. Je propose aussi des makis à base de carpaccio de bœuf. »

SES PRODUITS

Le monde en assiette

« J'ai pris le parti de me démarquer en faisant venir mes viandes de l'étranger : Irlande, Royaume-Uni, Argentine et certaines variétés bien spécifiques comme la viande de Kobe peut provenir d'Australie, tout dépend. Le Japon n'exportant plus cette viande, ils proposent de la wagyu que je mets à la carte uniquement sur réservation. Je me sers aussi en France dans les races vendéenne et normande. Comme beaucoup de chefs, je privilégie la fraîcheur et la proximité. Pour le poisson, j'ai toujours du cabillaud et du bar et selon la pêche du jour, cela peut varier. Tous les vendredis, c'est du poisson, alors je diversifie autant que possible. »

SES SPÉCIALITÉS

Originalité de mise

« Je suis un amoureux de la viande mais je trouve que l'on ne propose pas assez de produits de la mer, c'est dommage. J'ai trouvé une recette qui a beaucoup de succès : le carpaccio de poulpe que je prépare grâce à une technique particulière : je le plonge 17 fois 30 secondes dans de l'eau bouillante, afin de l'attendrir. Après un passage au frais, je peux le détailler finement pour former des fleurs dans l'assiette. Toujours dans cet esprit, mon autre spécialité est la cotriade, un plat de Normandie à base de poisson. Je suis l'un des rares à la proposer car la préparation de base, qui s'apparente à la soupe de poisson, demande six heures. »

LIQUIDATION TOTALE AVANT FERMETURE DÉFINITIVE

À partir du 16 mai 2017 - Récépissé de déclaration N° 2017-7

ATELIER DLCO



PASSAGE DU COMMERCE - LE MANS - 09 82 30 25 80



C'EST NOUVEAU

Artisans du Monde



Adeline Lagarde et Francine Giffard, bénévoles.

Artisans du Monde a rouvert ses portes le mardi 2 mai, à quelques mètres de son ancien local, rue Nationale. En octobre dernier, la boutique avait décidé de fermer, ayant des charges trop élevées. « Après le déstockage, lancé en janvier, nous avons pris des contacts et on nous a proposé cet endroit », raconte la bénévole Francine Giffard. On y trouve toujours des produits alimentaires et artisanaux issus du commerce équitable, présentés sur des meubles relookés et fabriqués à partir de matériel de récupération. « Nous avons des sacs, des bijoux, du thé, du café, des jeux pour enfants ou encore de la vaisselle, énumère Francine Giffard. En ces temps, c'est essentiel d'être un soutien au développement et d'aider les personnes à pouvoir rester dans leur pays. » L'association, qui mène en parallèle des actions d'éducation et de sensibilisation, participe actuellement à la Quinzaine du commerce équitable, jusqu'au 28 mai.

42 rue Nationale
Contact : 02 43 24 16 68



La Mancelle Louise Chaves tient la boutique - atelier Cadre et Toile depuis huit ans.

L'art de l'encadrement

Mettre un sujet en valeur sans le supplanter, c'est le principe de l'encadrement. Louise Chaves le pratique depuis vingt ans.

Cela a commencé par un loisir, devenu une passion puis une reconversion. Il y a vingt ans, Louise Chaves s'est lancée dans l'encadrement. « J'ai commencé par exposer, j'ai ensuite donné des cours. J'ai suivi des formations jusqu'à passer mon examen d'encadreur. C'est un métier dans lequel il faut être très concentré car on travaille au millimètre près », explique la Mancelle, qui a ouvert Cadre et Toile il y a maintenant huit ans.

Si la boutique-atelier propose des peintures déjà encadrées et des objets d'art comme des bronzes sur socle, l'encadrement reste l'activité principale de l'artisane, qui s'attelle à l'art diversifié de mettre des sujets en valeur. Pour cela, Louise Chaves connaît de nombreuses techniques, à

l'image du lavis, qui consiste à mettre le sujet dans une baguette plus ou moins travaillée avec un passe-partout. « Je vois en fonction de la peinture, des goûts du client et de son intérieur », précise celle qui peut également nettoyer des toiles et les restaurer en cas de déchirure.

Toiles, photos et objets

Mais résumer l'encadrement aux tableaux serait trop réducteur. L'indépendante s'applique aussi à valoriser des sujets papiers, comme des photographies et des broderies, ainsi que tout type d'objets. À l'image de celui de ce monsieur, venu un jour demander les services de Louise Chaves. « Il fêtait ses dix ans de mariage avec sa femme. Il voulait un encadrement personnalisé d'une pho-

tographie. Je lui ai demandé s'il n'avait pas plutôt un autre souvenir de la cérémonie. Il m'a ramené le bouquet séché de sa femme. J'ai créé un socle sur lequel j'ai mis l'objet, que j'ai inséré dans une boîte transparente. Au final, je n'ai même pas utilisé la photo (rires). Son épouse est ensuite venue me remercier », raconte l'artisane, qui reçoit aussi bien des objets de valeur que sentimentaux. « Il y a l'encadrement d'art et l'encadrement créatif. L'idée est de toujours proposer de belles choses », précise Louise Chaves, démontrant encore une fois les nombreuses possibilités de sa passion devenue métier.

3 rue de la Juiverie
Contact : 02 43 24 56 86
(Ouvert de 15 heures à 18 h 30)

ELLE AIME

Jovoy



« J'adore Valérie Tremblay. C'est une passionnée, très professionnelle, qui connaît bien ses fragrances. Elle mérite vraiment de réussir. Dans ma boutique, je propose ses parfums d'ambiance et ses bougies. »

Passage du Commerce

L'ongle et la beauté



« Sarah est installée depuis longtemps. C'est un vrai moment de détente quand on va chez elle, c'est très agréable. »

14 rue de la Juiverie

Le Padichah



« Pascal et Sylvie sont des amis de longue date. Ils tiennent le bureau de tabac sur la place Saint Nicolas. Ce sont des amours et ils ont toujours le sourire. J'aime bien acheter des cartes du Vieux Mans pour les encadrer. »

4 place Saint Nicolas

CADEAU FÊTE DES MÈRES

-20%* SUR ARTICLES
DE VOTRE CHOIX

*SUR PRÉSENTATION DE CETTE PUBLICITÉ.
OFFRE NON CUMULABLE

OUVERTURE EXCEPTIONNELLE
JEUDI 25 MAI À PARTIR DE 14H00

OFFRE VALABLE JUSQU'AU 27 MAI 2017



SIMILAIRE

02 43 23 83 83
6, RUE MARCHANDE
72000 LE MANS





Marianne Gaussiat

Directrice artistique du Festival de l'Épau (voir page 6) depuis quatre ans, Marianne Gaussiat a fait de la ville du Mans sa seconde maison : « Je commence à m'y sentir vraiment chez moi ». Basée à Paris, elle assure les allers-retours depuis la capitale afin de suivre les avancements du festival de musique classique qui se déroule actuellement à l'abbaye de l'Épau jusqu'au 23 mai. Une manifestation qui lui permet de poser ses valises à seulement une heure de son domicile. Au fil des années, elle a apprivoisé la cité et nous livre ses adresses préférées.



Eytan Jan



L.T.

■ La Visitation

« J'adore ce lieu. Il y a une dizaine d'années, j'ai eu la chance d'assister à un concert de Bertrand Chamayou. C'est un jeune pianiste virtuose qui a joué dans cette enceinte grandiose et j'ai trouvé ça magnifique. La musique classique avait toute sa place ce soir-là. Je trouve l'endroit très enveloppant et lui aussi propice à la musique, quelle qu'elle soit. »

■ Le Vieux Mans

« C'est une évidence ! Au fil des années, c'est pratiquement devenu le symbole de la ville tant le lieu est inévitable. J'aime particulièrement la Grande Rue qui dessert toute la Cité Plantagenêt. Je trouve ça très émouvant d'avoir un tel contraste au sein d'un même endroit. Le fait d'avoir d'un côté tout l'aspect ancien, historique, héritage culturel et de l'autre la modernité des structures qui gravitent autour du Vieux Mans comme la place des Jacobins, par exemple. »



L.T.



L.T.

■ Librairie Bulle

« Cela fait partie des endroits incontournables quand je passe au Mans. J'ai une affection particulière pour les bulles, c'est quelque chose que je partage depuis de nombreuses années avec mes enfants. »



L.T.

■ L'Instant T

« Il s'agit de l'un de mes points de chute préférés. L'établissement a tout le charme nécessaire pour se sentir bien. Le personnel est très accueillant et on sent tout de suite que l'on est bien pris en charge. C'est un lieu charmant et idéal pour se ressourcer. »

■ Le Musée des 24 Heures

« Je ne connaissais rien de rien aux voitures et j'ai été à la fois très impressionnée et émue de voir cette passion qui peut s'apparenter à celle que j'ai pour la musique. Quelque chose de très fort s'est dégagé de cet endroit et quand le CCS (Centre Culturel de la Sarthe), qui organise le festival de l'Épau, avait ses bureaux là-bas, on voyait souvent des pilotes s'entraîner. Le personnel du musée porte très bien cette passion que l'on a pu partager, je ne m'imaginais pas du tout cela (rires). C'est un bon souvenir et surtout une belle surprise. »

L.T.



■ L'abbaye royale de l'Épau

« Je suis obligée de citer ce lieu (rires). La première fois que je m'y suis rendue, il y a une dizaine d'années, avant que je ne prenne la direction artistique du festival, cela a été un vrai coup de foudre. Je suis littéralement tombée en pâmoison. Hormis la beauté de la pierre, il se dégage de très bonnes ondes de ce site. J'avais eu cette même émotion dans une abbaye à Prague, en République Tchèque. J'y ai retrouvé cette même densité et le fait que malgré son caractère sacré, ce soit un endroit tout à fait approprié pour la musique. »

S.P.



Les adresses

Librairie Bulle

13 rue de la Barillerie

La Visitation

Place de la République

Le Musée des 24 Heures

Place Luigi Chinetti

L'abbaye royale de l'Épau

Route de Changé à Yvré-l'Évêque

L'Instant T

10 bis rue des Jacobins



Testé pour vous... Le body barre

Sportive et entrepreneuse dans l'âme, Sylvie Simon a ouvert le centre de fitness L'instant Femme, le 23 janvier dernier. Le but : proposer des espaces individuels et des cours collectifs à un public exclusivement féminin. Romain Puteaux, 25 ans, anime les séances de groupe depuis la création de la salle de sport, dont le body barre, renforcement musculaire de l'ensemble du corps réalisé à l'aide d'une barre et de poids.

L'instant Femme
4 bis bd Marie et Alexandre Oyon
Contacts : 02 43 57 01 42
www.linstantfemme.fr



Sophie Pams

ELLES PRATIQUENT



Constance

22 ans

J'ai une collègue qui s'est inscrite et je l'ai suivie. J'étais à la recherche d'une salle de sport et je n'en trouvais pas qui me plaisait. Ici, j'ai bien aimé l'esprit entre filles et le fait que ce soit petit. J'ai essayé le cross training et là, j'ai tenté le body barre. Je suis assez sportive de nature, je fais déjà trois heures de training et de musculation par semaine. Je voulais quelque chose en plus.



Patricia

40 ans

Je suis tombée sur des flyers quand le centre a ouvert. Depuis deux ou trois ans, je faisais du sport par moi-même. J'étais inscrite avant dans une salle mais elle avait fermé. J'essaie d'être régulière dans mes activités et je viens trois fois par semaine. J'ai choisi cet endroit parce que c'est juste à côté de mon travail. Le fait que ce soit réservé aux femmes n'a rien à voir. Je pratique tout ce qui est circuit training, zumba et body barre. Cette discipline permet de progresser au fur et à mesure au niveau du renforcement musculaire. Elle aide aussi à repositionner le dos.

SON PARCOURS

Coach sportif

« J'ai toujours fait du sport. J'ai pratiqué le football pendant 17 ans et j'ai joué jusqu'en niveau régional. J'ai aussi fait du basket, du volley, des arts martiaux... À l'âge de 22 ans, j'ai repris mes études pour passer mon brevet d'État d'éducateur sportif. J'avais déjà été éducateur auprès d'enfants pendant huit ans à côté de mon travail et j'aimais transmettre. J'ai décidé de franchir un cap et d'en faire mon métier. Je suis ensuite parti en Angleterre pendant cinq mois, où j'ai travaillé en tant que coach sportif puis on m'a proposé ce poste, intéressant à mon âge, à l'instant Femme. »

LE CENTRE

100 % femmes

Sylvie Simon : « Beaucoup de femmes ont envie d'exercer un sport, sans un regard masculin sur elles. Nous avons plusieurs parties, avec des appareils de musculation, deux baignoires pour faire de l'aquabike avec des programmes en individuel, un pôle cardio accessible en dehors des cours et des séances collectives. »

Romain Puteaux : « Les femmes sont davantage dans le bien-être et l'apparence. Leur esprit de compétition est plus sain que celui des hommes, qui ont davantage besoin de prouver quelque chose. Mon travail prend cela en compte. »

LA DISCIPLINE

Travail musculaire

« Le body barre consiste à renforcer et tonifier les muscles de l'ensemble du corps, à l'aide de poids et de barres. Le cours dure 45 minutes, avec 5 minutes d'échauffement au début et 5 à 10 minutes d'abdominaux à la fin. Le reste de la séance, on travaille trois à cinq groupes musculaires, comme le bas ou le haut du corps, les bras, la sangle abdominale... J'aime bien cibler un gros muscle par zone, qui diffère à chaque séance. Tous les mouvements, que ce soit les fentes, les développés couchés ou encore les élévations latérales et frontales, se font avec les barres et les poids. »

LES BIENFAITS

Musculation douce

« C'est une discipline qui travaille la coordination du corps et son renforcement musculaire. Pour celles qui n'ont pas l'habitude, cela peut être un peu cardio. Mais sinon, l'idéal est de combiner avec une activité comme le cross training, dans laquelle on alterne cardio et musculation ou le cardio training. Le body barre est physique mais on peut commencer sans barre ou avec peu de poids, et intensifier au fur et à mesure. On a la chance d'avoir une petite structure, ce qui me permet d'adapter à chaque personne. Puis, les cours que l'on propose restent de la musculation douce. »



S.P.

OUVERT 7/7, À PARTIR DE 14H

BOWLING du MANS

26 pistes de Bowling

Billards américains, Pools, Snookers

Accueil de groupes, anniversaire, formules repas...

le bowling c'est
dès 3 ans

12 pistes de Bowling

Billards américains, Pools, Snookers

Accueil de groupes, anniversaire, formules repas...

56 Bd Cugnot, Le Mans
02 43 86 86 86

contact@bowlingdumans.com

AV. du G de Gal., La Ferté-Bernard
02 43 93 24 24

contact@interbowling.fr



Jouez et Gagnez

avec **le.mans.maville.com**

5 PACKS FAMILY

Validité : tous les jours, jusqu'au 31/08/17, sauf samedi et veille jour fériés après 21 h.
1 pack valable pour 1 partie avec location des chaussures comprise, pour 2 adultes et 2 enfants (3 à 12 ans) ou 1 adulte et 3 enfants

Bon à compléter*

Nom : * A renvoyer avant le lundi 22 mai 2017 à 12h
à - Précom LMMV Jeu Bowling
Prénom : 4, bd. Albert Blanchon - 49000 Angers
Adresse : ou envoyez-nous vos coordonnées en précisant
"Jeu Bowling" par mail à jeux.lemansmaville@precom.fr

Ville :
Tél. :
Mail :
Le tirage au sort sera effectué le mardi 23/05 à 9h parmi les bulletins complets.
*Jeu gratuit sans obligation d'achat.

Age : ☐ 18-25 ans ☐ 26-35 ans ☐ 36-45 ans ☐ 46 ans et +
☐ Propriétaire ☐ Locataire ☐ Je participe au jeu Lemansmaville et j'accepte les offres du groupe SIPA

Manifestation internationale d'Art Contemporain

PLUS ART

LE MANS

25 ANS

CITÉ DES ARTS du 25 au 28 mai 2017



Nicolas Bonessa



Philippe Chardon



Véronique Levêque

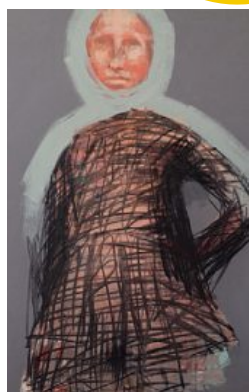


Thierry Dalat

50 ARTISTES

Les Quinconces

Place des Jacobins



Françoise Joudrier



Anne-Christine Roda



Tidru



Ingrid Stubinger

www.pulsart-lemans.com

