

À VOS MARQUES, SOLDÉS !
 Nous avons tendu le micro aux passants pour prendre le pouls des soldes d'hiver dans les rues de la cité du roi René. Budgets, envies, stratégies et repérages : les Angevins racontent comment ils comptent faire de bonnes affaires, chacun à sa manière.
P. 21

angers maville

N°40 du 7 au 20 janvier 2026 | SORTIES & LOISIRS | BONS PLANS & BONNES NOUVELLES | CENTRE VILLE & AGGLO

ALARME SANS ABONNEMENT

Rendez-vous sous 48h

Angers / Cholet / Saumur / La Flèche / Château-Gontier

RÉSEAU



02 41 34 64 92

www.alarme49.fr



Depuis 28 ans dans le 49



Guylain de Mirandol réinvente le voyage immersif

À l'armée, il mesurait les terrains au mètre près, anticipait les reliefs et composait avec l'imprévu. Aujourd'hui, Guylain de Mirandol utilise cette précision pour faire voyager les autres, grâce à une technologie immersive mêlant images réelles, spectacle et gastronomie. **P. 18-19**



SPORT, L'HUMAIN D'ABORD

Fils d'un ancien joueur et entraîneur du SCO d'Angers, Charly Desbouillons a grandi avec le sport comme terrain d'apprentissage. À 28 ans, ce coach angevin a choisi de placer l'humain au cœur de sa pratique, loin des logiques de performance à tout prix.

P. 16-17

ROIS MAGES EN IMAGES

Alors que l'on croque la galette des rois à l'occasion de l'Épiphanie fêtée le mardi 6 janvier, savez-vous qu'Angers peut s'enorgueillir de posséder depuis neuf siècles l'une des plus belles et des plus anciennes représentations de l'histoire des rois mages ?

P. 14-15

CHALEUR INTÉRIEURE

Rendre un intérieur chaleureux, ce n'est pas une question de budget ni de mètres carrés, mais d'intention. La chaleur d'une pièce se joue dans les matières, les lumières, les contrastes et, surtout, dans ce qu'on ose y laisser de soi. Décryptage par notre expert déco.

P. 22

**DÉCOUVRE À
ANGERS SAINT-SERGE**

ON AIR

ORIGINAL FITNESS

1600M² DE FITNESS ET DE SPORT



CARDIO
TRAINING



MUSCULATION



HYBRID
TRAINING



BOXE
& MMA



LADIES

TON PREMIER TRAINING GRATUIT !

EN RÉSERVANT TA SÉANCE D'ESSAI



WWW.ONAIR-FITNESS.FR



Conception - contenus :

Hélène Xypas-El Attar

angersmaville@additi.fr

Conception graphique :

Sébastien Pons

Distribution et publicité :

Additi Média

Olivier Rault

10 rue du Breil, 35081 Rennes Cedex 9

Aurore Pouget

06 83 92 75 86

aurore.pouget@additi.fr

Site

angers.maville.com

Imprimerie Ouest-France

10 rue du Breil - 35081 Rennes Cedex 9

Tirage : 40 000 exemplaires

Additi com SAS est éditeur de Angers.maville

Numéro 40 - 7 janvier 2026

Prochain numéro le 21 janvier 2026

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

Les articles de la rubrique « Parole d'Experts » sont des contenus publi-rédactionnels.



**LE TRI
+ FACILE**



Imprimé sur du papier produit en Allemagne à partir de 67 % de fibres recyclées. Eutrophisation : à partir de 0,009kg/tonne. Impression Ouest-France Rennes (35).

Certifié PEFC - PEFC/10-31-3502

**Préservez notre environnement,
ne pas jeter sur la voie publique.**



NOUVELLES RÉOLUTIONS

Janvier arrive avec son réflexe bien connu : les bonnes résolutions. Faire du sport, mieux manger, apprendre une langue, remettre de l'ordre. On s'y met parfois avec envie, souvent avec un soupçon de mauvaise conscience. Et puis, très vite, la vie reprend ses droits.

Cette année, on a surtout eu envie de faire autrement. Lever le pied. Prendre le temps. Regarder autour de nous. Voir ce qui fait du bien, ici, sans chrono, sans « to-do list » des bonnes intentions.

C'est dans cet esprit que s'ouvre ce premier numéro. Une invitation à ralentir, à sortir, à découvrir. Pas pour devenir une meilleure version de soi-même, juste pour respirer un peu (*nous, on vous trouve déjà très bien*).

Janvier est aussi un moment pour se retrouver. Avec son corps, grâce à Charly Desbouillons, qui rappelle que le sport peut être une histoire de bienveillance, pas de performance. Avec l'ailleurs aussi, le temps d'un dîner immersif imaginé par Guylain de Mirandol, où voyager devient possible sans quitter la table ni faire sa valise.

Et puis il y a Premiers Plans. Fin janvier, le festival fait d'Angers un point de départ. Des premiers films, des regards neufs, des échanges animés à la sortie des salles. Ici, beaucoup de choses commencent.

Janvier n'est peut-être pas le mois le plus chaleureux. Mais il a une qualité précieuse : il laisse de la place. À chacun d'en faire quelque chose, ou même de n'en rien faire du tout.

Bonne lecture.

SOMMAIRE

CULTURE & DÉCOUVERTES

- p.3-8 Sélection sorties
- p.10-11 Sorties jeunesse
- p.12 L'actualité ciné
- p.13 À table avec Ribote
- p.14-15 La petite histoire : les rois mages racontés en images

TEMPS FORTS

- p.16-17 Charly Desbouillons remet l'humain au coeur du sport
- p.18-19 Guylain de Mirandol réinvente le voyage immersif

100% ANGERS

- p.20 Minimaville : la créa' de Samira
- p.21 Pépites shopping : la parole aux angevins !
- p.22 Pépites déco : la chaleur est une affaire de coeur
- p.23 Jeux

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

MUSIQUE



OMAR PACO
RAP

On l'admet : il n'y a pas souvent de rap au Joker's. Mais cette fois, impossible de passer à côté d'Omar Paco, véritable coup de cœur. Le rappeur, originaire d'Algérie et installé à Niort, est accompagné sur scène par DJ FRESHHH, déjà passé par le Joker's il y a quelques années. Entre français et arabe, Omar Paco tisse des textes nourris de nostalgie du pays et de messages engagés, créant un pont

entre les cultures et une connexion sincère avec le public.

Ven. 9 janvier à 20h30
Tarif en ligne : 6,50€, au guichet : 8€
Joker's Pub
32 rue Saint-Laud
jokerspubangers.com



BARBARA
Corps et âme

Marie-Claude Pietragalla, célèbre danseuse et chorégraphe, se métamorphose sur scène pour incarner la légendaire chanteuse Barbara. Dans ce spectacle magistral, elle devient le reflet vivant de l'icône musicale, transportant le public dans l'univers poétique et mélancolique de l'artiste. À travers chaque mouvement, chaque geste et chaque expression, l'artiste révèle la profondeur des émotions qui

ont marqué la musique de Barbara. Sa danse devient un langage vibrant, traduisant les paroles et les mélodies emblématiques de la chanteuse.

Ven. 9 janvier à 20h30
Tarifs : de 37€ à 67€
Centre de congrès
33 boulevard Carnot
shorturl.at/KzxGP

LA FULGURANCE
Mardis musicaux

Mozart est le premier compositeur à avoir écrit pour une formation mêlant clarinette, alto et piano. Selon la légende, il aurait eu l'inspiration pour ce trio « des quilles » lors d'une partie de quilles chez son ami Nikolaus Joseph von Jacquin, et aurait terminé le manuscrit le jour même. Les Märchenbilder, considérées comme les premières pièces pour alto et piano à s'affranchir de la traditionnelle forme-sonate, furent composées en



quatre jours seulement.

Ven. 9 janvier à 20h
Tarifs : de 9€ à 30€
Grand Théâtre
Place du Ralliement
billetterietheatres.angers.fr

CONCERT QUARTET
ÉRIC LELANN
Scène Jazz

Figure majeure du jazz français, le trompettiste multirécompensé Éric Le Lann a enregistré une quinzaine d'albums et joué aux côtés de légendes comme Martial Solal, Archie Shepp, Chet Baker, Herbie Hancock ou Dexter Gordon. Il sera accompagné de Clément Daldosso à la contrebasse, Stéphane Huchard à la batterie et Noé Huchard au piano. Un concert organisé par l'association Jazz Maine.



Sam. 10 janvier à 20h
Tarifs : 18€ - 12€
Les T.MA n'assurent pas la billetterie de ce spectacle.
Salle Claude Chabrol
14 rue de Pruniers
jazzmaine.fr

Dolay
Chaussures

Hommes - Femmes
Enfants

Rochefort-sur-Loire
Av. d'Angers
Zone des Gours
Grand parking



SOLDES* SUR LE STOCK HIVER

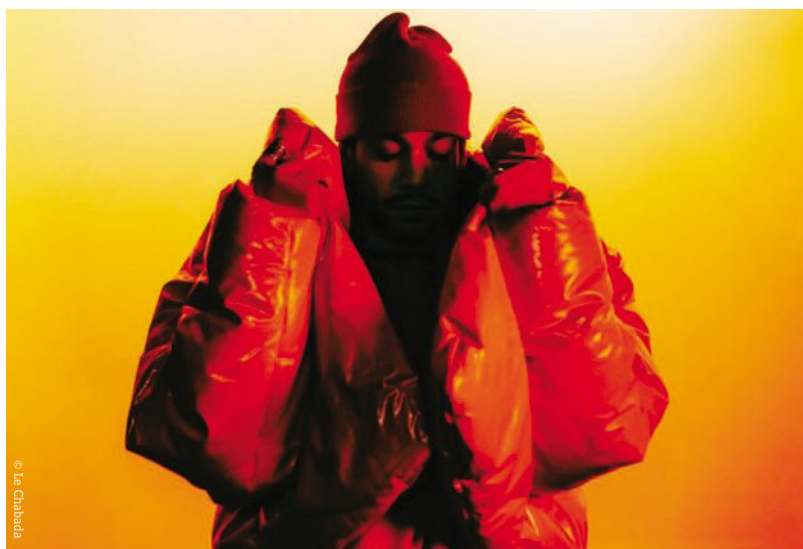
30€ **40€** **50€** **-30%** **-50%**

*Selon étiquetage en magasin

DU MERCREDI 7 AU SAMEDI 24 JANVIER 2026

www.dolay-chaussures.com

MUSIQUE



SOPICO

+ Bash Barrow

Après la sortie de *Nuages* en 2021 et la tournée qui l'a accompagné (dont un Olympia complet), Sopico revient avec un épisode 2 de ses sessions unplugged et l'album *Volez-moi*, sorti le 29 août. Invité en janvier par l'Hyper Week-End Festival pour une création solo et acoustique saluée par le public, c'est cette formule guitare-voix (mais pas seulement) que l'artiste présentera en ouverture de tournée.

Jeu. 15 janvier à 19h45

Tarifs : 23€, prévente : 20€, carte Chabada : 15 €

Le Chabada

56 boulevard du Doyenné

billetterie.lechabada.com



GRÉGOIRE BLANC & CO

Virtuose

Grégoire Blanc compte aujourd'hui parmi les rares virtuoses du théramine, cet instrument fascinant à la croisée du geste, de l'espace et du son. Le théramine et la musique classique sont le point de départ d'un projet artistique foisonnant, à découvrir à travers un répertoire riche et varié. Pour l'occasion, il jouera en duo ou en petites formations, accompagné de professeurs et d'élèves du Conservatoire.

Jeu. 15 janvier à 20h - Gratuit

Auditorium du Conservatoire

26 avenue Montaigne

Réservation : 02 41 24 14 50

urls.fr/kZjSnI

SPECTACLES

LE RISOTTO
DE STUTTGART

Insolite

Le Risotto de Stuttgart est un spectacle ovni où l'artiste Hildebrandt chante, joue, raconte des histoires et cuisine en même temps. Cette expérience théâtre-musical interactive mêle recettes, chansons et confidences, explorant les contradictions d'un être humain entre petites réussites et petits échecs. Au cœur du spectacle, une recette de risotto au chou aigre-doux, inspi-



rée d'un plat de sa grand-mère allemande : un paradoxe, à son image.

Mar. 13 janvier à 20h

Plein tarif : 24€, réduit : 11€

Théâtre de l'hôtel de ville

1 rue Jean-Gilles

Saint-Barthélemy-d'Anjou

VARIÉTÉ
FRANÇAISE

The Voice

Un moment musical ouvert à tous est proposé à l'Hôtel de la Godeline, avec à l'affiche Thomas Dubin, ancien participant de l'émission *The Voice*. Le chanteur partagera son univers à travers un temps d'échange musical chaleureux, placé sous le signe de la proximité et du plaisir de chanter ensemble. Une invitation à découvrir une voix singulière, dans une ambiance accessible et détendue.



Mer. 14 janvier de 15h à 17h

Tarif Angevins : 9 €,

non Angevins : 12 €

Hôtel de la Godeline

Rue Plantagenêt

Réservation obligatoire :

02 41 23 13 31

EXPOSITIONS

CHIMÈRES
VÉGÉTALES

Nature

À la frontière entre le réel et l'imaginaire, les regards du photographe Fabien Fougeroux et de l'artiste GretL se croisent. L'exposition qui découle de cette rencontre est une invitation à prendre le temps de rêver et de vivre la nature autrement. Les deux artistes dépeignent un univers extraordinaire et empreint de poésie, où les mondes végétal et animal s'entremêlent pour ne faire plus qu'un.



Jusqu'au 2 avril 2026

Gratuit

Esplanade du Lac de Maine

JOSHUA DURRANT

Lueurs

Dessiner est un jeu auquel Joshua Durrant se livre depuis l'enfance. Un espace de liberté où s'absenter du réel, où l'attrait pour le mystère naît souvent d'habiles danses avec le hasard. Le dessin devient un terrain d'exploration, nourri par l'intuition et le geste. L'onirique s'impose comme compagnon de route, parfois rejoint par une dystopie qui, sans avoir été consciemment convoquée, affleure dans les formes et les récits visuels.



Jusqu'au 18 janvier 2026,

du lun. au sam. de 10h à 13h et

de 14h à 19h. Dim. de 14h à 19h

Entrée libre

Tour Saint Aubin

Rue des Lices

CONFÉRENCES



RÉCIT DE VOYAGE : LE MAROC

Dépaysement

De Taroudant, la « petite Marrakech », à la tranquille Tafraoute, le service Angers Seniors Animation propose un voyage par l'image et les souvenirs de deux voyageurs, à la découverte de cette magnifique région de l'Anti-Atlas, riche de paysages sauvages et de belles rencontres. Ce temps de partage invite à l'évasion, à la curiosité et aux échanges autour d'un Maroc authentique et chaleureux.

Mer. 7 janvier de 15h à 17h
Gratuit
Auditorium du Musée des Beaux-Arts d'Angers
14 rue du Musée
Réservation obligatoire :
02 41 23 13 31

LE SYNTHÉTISEUR, INSTRUMENT D'AVANT-GARDE DEVENU STANDARD

Révolution

Proposée dans le cadre du cycle *Des courants précurseurs de la musique électronique*, cette conférence invite à plonger dans l'histoire d'un instrument devenu incontournable : le synthétiseur. De Léon Thérémine à Éliane Radigue, de John Cage à György Ligeti, des Beatles à la bande originale de



Midnight Express, jusqu'à l'électro allemande de Kraftwerk ou Can, son parcours raconte une ascension fulgurante.

Mar. 13 janvier de 18h30 à 20h
Gratuit - Institut municipal
6 rue Émile Bordier



LES CATHÉDRALES, TOUT UN ART

Héritage

Monuments emblématiques de l'époque gothique, les cathédrales étaient de véritables vaisseaux de couleurs, abritant vitraux, tentures, peintures et orfèvrerie. Des éléments parfois disparus, qui témoignent de la richesse et de la diversité de l'art médiéval. Cette conférence, animée par Florie Debouchaud, docteure en histoire de l'art médiéval et chargée de cours à l'École du Louvre, propose un parcours à travers les grandes

étapes du gothique, du temps des expériences aux transformations du gothique flamboyant.

Les mar. 13, 20 et 27 janvier et 10 février de 18h à 19h30
Tarifs : 60€, réduit : 36€
Théâtre Chanzy
30 avenue de Chanzy
Réservation obligatoire :
02 41 87 27 11
angersmuseesvivants.fr

CES COUTURIERS PAR QUI LE SCANDALE ARRIVE

Mode

Cette conférence interroge la mode comme reflet des tensions sociales et culturelles de chaque époque. Du smoking pour femme d'Yves Saint Laurent aux jupes pour homme de Jean Paul Gaultier, elle explore les créateurs qui ont bousculé les codes. Tour à tour moqués ou encensés, ces artistes traduisent les contradictions de nos sociétés. Conférence animée par Geoffrey



Ratouis, docteur en histoire et enseignant à l'université d'Angers.

Mer. 14 janvier de 18h30 à 20h
Gratuit - Institut municipal
6 rue Émile Bordier

RAcontez-NOUS

VOS QG

PARTAGEZ VOS BONS PLANS RESTOS, SHOPPING, PARCS, COMMERCE DE PROXIMITÉ...

À ANGERS

ANGERS, VOUS L'AIMEZ ?

ÉCRIVEZ-NOUS À

angersmaville@additi.fr

POUR PEUT ÊTRE ÊTRE PUBLIÉ ET FAIRE LA UNE DE NOTRE RUBRIQUE «VOS PÉPITES» !

angers.
maville

LeFresne
Angers - Segré

HORTICULTURE

AGRICULTURE

AGROALIMENTAIRE

COMMERCE

GÉNÉRAL & SCIENTIFIQUE

De CAPa à Bac +3
Formation scolaire et continue, apprentissage

La réussite se cultive ici
SAINT-GEORGES-SUR-LOIRE
lefresne-angers-segre.fr

PORTES OUVERTES

SAMEDI 17 JANVIER 9H-17H

THÉÂTRE



LE PROFESSEUR

Puissant

Au-delà du talent qu'on lui connaît, Carole Bouquet est un être humain rare. Une amie fidèle. Alors, quoi de plus naturel que son « oui sans réserve » quand Muriel Mayette-Holtz lui propose de raconter, sur scène, les huit derniers jours de la vie de Samuel Paty ? Cette course effrénée vers une issue inexorable sera dite par la comédienne à partir des mots d'Émilie Frèche, dans son texte *Le Professeur*.

Ven. 9 janvier à 20h
Tarifs : de 8€ à 45€
Grand Théâtre
Place du Ralliement
theatres.angers.fr

IL NE M'EST JAMAIS RIEN ARRIVÉ

Portrait intime

Solitaire, errant entre Paris et Besançon, sa ville natale, Jean-Luc Lagarce était aussi fou de théâtre et avide d'expériences en tous genres. Dans son journal, il se dévoile de ses 17 ans à sa disparition en 1995, livrant en quelque huit-cents pages ses rêves et aspirations, mais aussi ses doutes, son lien avec sa famille, ses rencontres amoureuses et bien sûr sa maladie, le sida, dont il est mort. Dirigé et mis en



scène par Johanny Bert, Vincent De-dienne s'empare magistralement de la langue lagarcienne.

Lun. 12 janvier à 18h et 20h
Tarifs : de 6€ à 27€
Le Quai, Cale de la Savatte
lequai-angers.eu

HUMOUR

SINGULIÈRE

Libérateur

Dans un savoureux mélange de stand-up et d'interprétation de personnages, Charlotte Boisselier, se raconte dans une société où les étiquettes prennent une place importante. Cette Annécienne se livre avec humour, prône la tolérance et refuse d'entrer dans une case car, pour elle, les cases, c'est simple : il y a ceux qui essaient de se caser, ceux qui n'y rentrent pas et ceux à qui il en manque. Un spectacle libre, et mordant à ne pas manquer.



Jeu. 8 janvier à 19h et 23h
Tarifs : de 18€ à 38€
Les Folies Angevines
Avenue Montaigne
02 41 32 35 58
lesfolies.coop



ÉLIE SEMOUN

Cactus

Depuis 30 ans, l'humoriste s'est imposé comme l'un des plus incisifs et délicieusement décalés de la scène française. Son style, mêlant finesse et audace, a inspiré plusieurs générations d'artistes. Un humour d'observation acéré, nourri par les travers du quotidien et les petites failles humaines. Pour son huitième spectacle, Élie Semoun opère un léger virage : le stand-up y occupe désormais une

place plus importante, une nouveauté pour lui.

Sam. 10 janvier à 20 h
Tarif : 45€
Centre de congrès
33 boulevard Carnot
fnacspectacles.com

QU'AURIONS NOUS FAIT À SA PLACE ?

Intemporel

À 20 ans, alors qu'Angers bascule sous l'occupation allemande, Noëlla Rouget, au tempérament doux, développe un instinct de rébellion puissant. Elle entre en résistance avant la prison, l'exécution de son fiancé et la déportation. Pendant plus d'un an, elle endure l'enfer concentrationnaire et se lie à Geneviève de Gaulle. Sans jamais céder à la haine, Noëlla refuse de ressembler à ceux qui l'ont brisée.



Une sagesse dont notre époque a plus que jamais besoin.

Jeu. 15 janvier à 20h
Tarifs : de 8€ à 15€
Salle Claude Chabrol
14 rue de Pruniers
theatres.angers.fr

UN FILS À LA PATTE

Couper le cordon

Comment faire, à 50 ans, pour retrouver intimité et tranquillité, alors que son fils de 35 ans refuse de quitter le cocon familial ? C'est la question que se pose Magali, dont l'« adolescent » de 35 ans ne semble pas pressé de gagner son indépendance. Entre persuasion, autorité et coups bas, venez partager le quotidien de Magali et Stéphane et découvrir pourquoi, à 35 ans, un enfant c'est bien... quand c'est loin ! Une pièce drôle et réjouissante.



Du 14 au 17 janvier à 20h30
Tarifs : à partir de 31€
Le Bouffon Bleu
11 rue Élise Deroche
09 87 34 65 58
lebouffonbleu.fr

FESTIVAL

PREMIERS PLANS
Incontournable

Pour sa 38^e édition, le festival Premiers Plans confirme ce qui fait sa singularité depuis près de quarante ans : un goût affirmé pour la découverte, l'exigence artistique et la rencontre directe entre les œuvres et le public.

Près de cent premiers films irrigueront les salles angevines, répartis en sept sections de compétition. Longs métrages européens, courts, films d'écoles ou animations : ici, tout commence. Et tout se discute. À la sortie des projections, les cinéastes échantent, débattent, expliquent. Le cinéma se fabrique aussi à voix haute.

Cette année, les projecteurs se braquent également sur deux invitées de marque : Karin Viard et Laetitia Dosch. Deux actrices, deux trajectoires singulières, réunies autour de projections, de rencontres et d'une avant-première très attendue : *La Maison des femmes*, premier film de Mélisa Godet. À leurs côtés, Thomas



La Maison des femmes, premier film de Mélisa Godet avec Karin Viard et Laetitia Dosch, en avant-première au Festival Premiers Plans 2026.



Thomas Cailley, réalisateur du *Règne animal*, présidera le jury longs métrages du Festival.

Cailley présidera le jury des longs métrages, apportant son regard de cinéaste engagé et inventif.

Premiers Plans, ce sont aussi des rétrospectives ambitieuses, de Werner Herzog à Naples, ville de cinéma par excellence, ainsi que des ateliers d'écriture, des lectures de scénarios, des cartes blanches et une action culturelle massive tournée vers les jeunes publics. La preuve, une fois encore, que voir un film n'est jamais une expérience passive, mais engage, interpelle et se partage.

Du 17 au 25 janvier 2026
Tarif plein : 9,50€, réduit : 6,50€
Pass festival : de 42€ à 105€

- Soirée d'inauguration : 15€
- Soirée de clôture : 15€
- Fête de clôture : 15€
- Ciné-ateliers : 6,50€

Mar. 13 janvier de 12h-19h :
ouverture des guichets (Centre de Congrès et Office de tourisme). Infos et billetterie sur : premiersplans.org

ANIMATIONS

HISTOIRE
DE L'ARDOISE
DE TRÉLAZÉ
Voyage temporel

Sur l'ancien site ardoisier de Trélazé, l'association Les Amis du patrimoine trélazéen propose une balade commentée pour plonger dans six siècles d'extraction du schiste, de sa transformation en ardoises de couverture au travail, souvent éprouvant, des ardoisiers. Une immersion au cœur d'un patrimoine industriel qui a façonné l'histoire et le paysage de ce lieu.



Dim. 11 janvier et 25 janvier
De 9h15 à 11h30
Gratuit
Parking des ardoisières de Trélazé (à côté du rond-point de Saint Lézin)
Réservation : 06 84 48 88 83

J'CUISINE
Atelier

Venez partager un moment de cuisine avec Resto Troc et réaliser des recettes faciles, rapides et de saison. Un temps convivial pour cuisiner ensemble, échanger des astuces et repartir avec de bonnes idées à refaire chez soi. L'occasion idéale pour apprendre à préparer des plats simples mais savoureux, tout en découvrant des techniques de cuisine qui rendent chaque repas plus agréable. Cette animation est réservée aux 15-30 ans.



Mar. 13 janvier
De 17h30 à 19h30
Gratuit sur inscription
Le J, 12 Place Imbach
02 41 05 48 00

Le COMPTOIR DE MAMIE BIGOUBE

Crêperie - Restaurant - Salon de Thé

7 jours / 7

De 11h30 à 22h en continu

14-16 rue Montault
49000 ANGERS

(en face de la maison d'Adam)

☎ 02 41 27 20 58

www.comptoirmamiebigoude.com





ÚLTIMO HELECHO

Danse

Un souffle venu des Andes traverse le plateau. Dans *Último Helecho*, Nina Laisné et François Chaignaud ravivent la mémoire vivante des folklores sud-américains, entre vertige baroque, chants et danses habitées. Une spéléologie vivante, où les corps exhument les voix, les danses et les mémoires enfouies. À ne pas manquer !

Mer. 14 janvier à 20h

Tarifs : de 9€ à 27€

Le Quai

Esplanade J.C Antonini

billetterie.lequai-angers.eu



HEROES

Olympe de Gouges et Gisèle Halimi

Nous suivons ici deux parcours : celui d'Olympe de Gouges, autrice de la Déclaration des droits de la femme et de la citoyenne, véritable manifeste du féminisme adressé à Marie-Antoinette, et celui de Gisèle Halimi, avocate, femme de lettres et femme politique, figure emblématique des combats des femmes pour l'égalité.

Une invitation à refuser l'inertie et à se lever pour des causes justes.

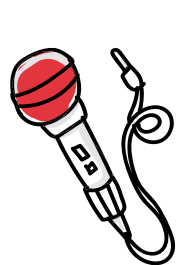
Jeu. 15 et ven. 16 janvier à 20h

Tarifs : de 10€ à 16€

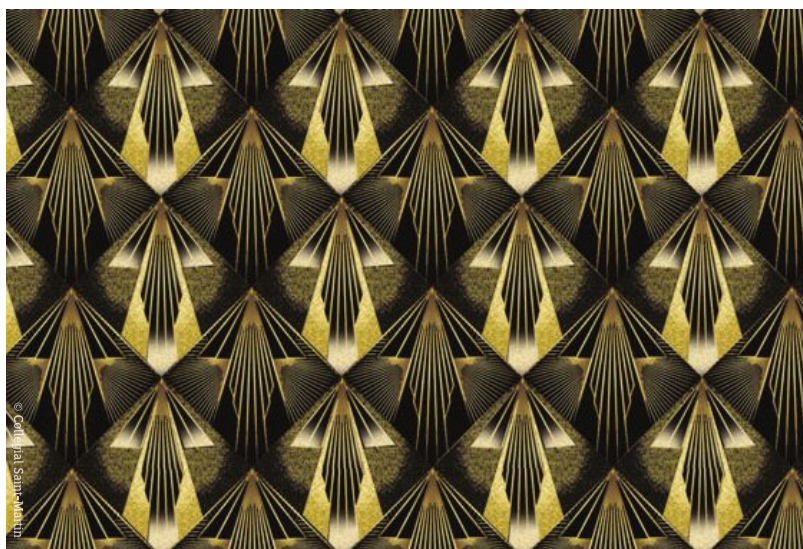
Théâtre du Champ de Bataille

10 rue du Champ de Bataille

champdebataille.net



**RETROUVEZ LES
IMMANQUABLES**



SOIRÉE GATSBY LE MAGNIFIQUE

Immersion artistique

Plongez dans l'élégance des années folles le temps d'une soirée inspirée de *Gatsby le Magnifique*, organisée au cœur de l'exposition *Songes de Papier*. Autour des planches de Francis Scott Fitzgerald et des illustrations de Benjamin Lacombe, le public est invité à vivre une immersion artistique et fes-

tive, entre littérature et imaginaire.

Ven. 16 janvier de 18h à 23h

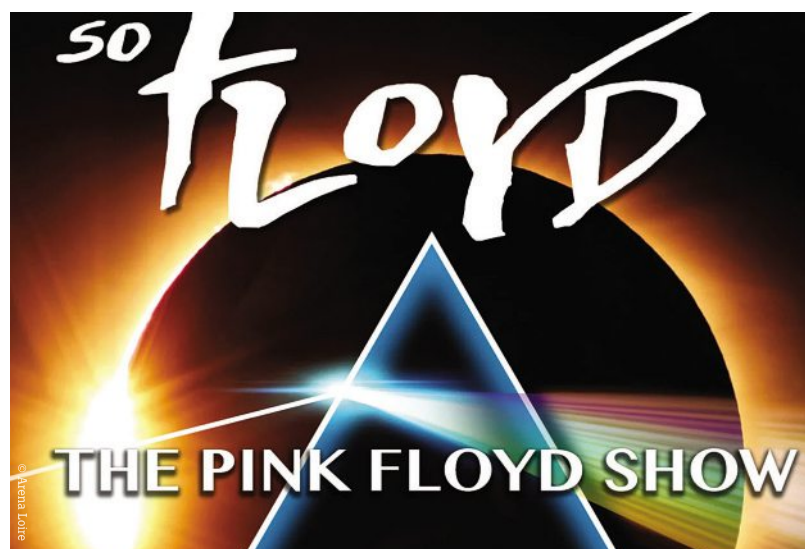
Tarifs : 5€, réduit : 3,50€,

gratuit moins de 26 ans

Collégiale Saint-Martin

23 rue Saint-Martin

collegiale-saint-martin.fr



SO FLOYD

Anthologie

Musicalement exceptionnel et techniquement hors norme, So Floyd séduit par la précision de ses riffs, la magie des lumières et une fidélité troublante aux concerts du légendaire groupe londonien. Le groupe revisite les plus grands succès de Pink Floyd, devenus des classiques de la musique.

Mar. 20 janvier à 20h

Tarifs : de 29,50€ à 89€

Arena Loire

131 rue Ferdinand Vest

arenaloiretrelaze.fr

Madère

Framissima Calheta Beach

819€^{TTC}

De Nantes
7 nuits - Le 07/02/26



Chine

Circuit FRAM Signature

Rêve de Chine : aventure entre Grande Muraille et collines de thé

3 381€^{TTC}

De Paris
13 nuits - Le 05/03/26
(vols avec escale)



Grenadines

Croisière à la Découverte
des Grenadines

1 409€^{TTC}

De Nantes
7 nuits - Le 30/05/26
(vols avec escale)



NOS 2 AGENCES

3 rue du Haras **49100 ANGERS**

02 41 88 71 63

haras@rapids-anjou.fr

90 avenue Pasteur **49100 ANGERS**

02 41 43 72 73

pasteur@rapids-anjou.fr



FIESTA

À partir de 7 ans

Depuis tout petit, Nono a toujours dit : « *Le jour de mes dix ans, ce sera la grande fête, l'immense fête, la gigantesque fiesta !* » Tout est prévu, au détail près. Mais à peine les invitations envoyées, la terrible tempête Marie-Thérèse vient renverser son projet. Le gouvernement a en effet décrété le « TousDedans ». Alors, les copains de Nono s'interrogent. On annule ou pas ? Est-ce vraiment si important d'avoir dix ans ? Dans une

grande proximité avec le public, la mise en scène joyeuse embarque tout le monde à travers les tourbillons de cette histoire touchante.

Mer. 7 janvier à 18h
Durée : 50 min
Tarif unique : 7€
Théâtre de l'hôtel de Ville
1 rue Jean Gilles
49124 Saint-Barthélemy-d'Anjou

ESCAPE GAME

À partir de 8 ans

Quand le musée ferme ses portes, des murmures se font entendre... Œuvres, époques et cultures semblent dialoguer à travers d'étranges portails spatio-temporels. En interrogeant les objets et les œuvres, les participants doivent suivre les pistes, décrypter les messages et apprendre à voir au-delà des apparences. Une expérience de jeu immersive et inédite à vivre au cœur du musée, en famille, entre amis ou en groupe.



Jusqu'au 30 avril 2026
Durée du jeu : 1h30
Tarifs : 15€, réduit : 11€
Abbaye de Fontevraud
Place des Plantagenêts
fontevraud.fr

ATELIER BIRDLAB

À partir de 12 ans

Le muséum des sciences naturelles d'Angers vous propose de devenir citoyens chercheurs le temps d'une matinée en participant à Birdlab. Partez à la rencontre des oiseaux vivant à nos côtés, découvrez leur mode de vie et apprenez à les reconnaître. Grâce à une application smartphone pensée comme un jeu, enregistrez les allers et venues des oiseaux sur deux mangeoires. Ces ateliers sont menés dans le cadre de l'Atlas de la biodiversité intercommunal porté par Angers Loire Métropole et soutenu par l'Office Français de la Biodiversité.



Le 10 janvier de 14h à 16h30
Gratuit sur réservation
Parc André Delibes
4 rue du Maréchal Leclerc
Verrières-en-Anjou
Tenue confortable conseillée et smartphone requis pour cette animation.
Rés. : shorturl.at/CQnn0



BABÏL

À partir de 6 ans

Revisitant le mythe de la tour de Babel, cette pièce tendre raconte une joyeuse histoire de la parole et propose une réflexion accessible aux plus jeunes sur le langage et le vivre-ensemble. Deux amis, Tohu et Bohu, inventent le récit d'un peuple qui veut bâtir une tour, mais peine à s'entendre. À l'image de leur histoire, les deux personnages doivent apprendre à partager la parole et l'écoute pour avancer ensemble.

Mer. 7 janvier de 18h30 à 19h05
Sam. 10 janvier à 10h30 et 16h30
Tarif : 6€, tarif de soutien : 10€
Théâtre du Champ-de-Bataille
10 rue du Champ-de-Bataille
champdebataille.net

LES COSMICS

À partir de 7 ans

Une petite fille pleine d'interrogations cherche par tous les moyens à communiquer avec sa mère astronaute perdue dans le cosmos. Dans cette nouvelle création, l'angevine Annabelle Sergent nous invite avec fantaisie à réfléchir à notre place dans le monde. Céleste décide alors de fabriquer par elle-même un cybersystème pour communiquer avec elle. Mais, entre la Terre et l'espace, des interférences s'appliquent à brouiller les signaux et les ondes...



Mer. 7 janvier à 19h
et sam. 10 janvier à 16h (adaptée LSF)
Durée : 50 min.
Tarifs : 12€ adulte, 9€ - 18 ans, 6€ - 11 ans
Le Quai - Cale de la Savatte
lequai-angers.eu

ATELIERS CRÉATIFS

De 4 à 6 ans

Fondée il y a un an et demi, La Petite Académie permet aux enfants, adolescents et adultes de découvrir les arts plastiques à travers des ateliers créatifs. Dessin, peinture ou sculpture : encadrés par des artistes, ils apprennent en expérimentant et développent leur imagination lors de cours réguliers ou de stages pendant les vacances. Séance découverte tous les mercredis pour les 4-6 ans, pour s'initier aux arts plastiques de façon ludique. Une approche bienveillante pour éveiller la créativité dès le plus jeune âge.



Atelier découverte tous les mer.
De 14h à 15h
Tarifs : 22€, réduction de - 10% pour les fratries
La Petite Académie
21 rue René Rouchy
07 82 33 21 79
lapetiteacademie.com



CINÉ-FAMILLES À partir de 3 ans

Au programme : courts-métrages à 11h pour les plus petits, long-métrage à 14h30 pour les plus grands, animations en lien avec les films, goûter et surprises tout au long de la journée.

Dim. 25 janvier à 11h à 14h30
Tarif : 5€, 8€ pour les 2 séances
Théâtre du Champ-de-Bataille
10 rue du Champ-de-Bataille
champdebataille.net



FESTIVAL INTERNATIONAL VIVE LA MAGIE À partir de 5 ans

Reconnu pour son approche innovante de l'art magique, le festival Vive la Magie présente sa nouvelle création *Espaces magiques*. Pensé comme un spectacle à part entière, il réunit des

magiciens du monde entier.
Sam. 31 janvier à 16h30 et 20h
Tarifs : à partir de 33,20€
Centre des Congrès, 33 bd Carnot
vivelamagie.com

Et si cette année était celle où vous trouviez votre moitié(e) !

UNICENTRE vous souhaite une belle année !

UniCentre vous offre aujourd'hui avec ses 53 années d'expérience, et ses nombreux adhérents, la possibilité de rencontrer celle ou celui que vous attendez.

<p>DOUCE, AUTHENTIQUE, infirmière, 40 ans, divorcée, Sandra est curieuse et sensible, elle aime lire, voyager, cuisiner, partager. Elle souhaite rencontrer un homme bienveillant, plein d'humour, prêt à construire une belle relation. REF11AM</p>	<p>TOLÉRANT, OUVERT, 62 ans, divorcé, retraité fonctionnaire, tout ce qui est culturel l'intéresse. C'est aussi un sportif (course à pied, vélo, natation). Souplesse, douceur, féminité, des atouts qu'il saura apprécier chez une femme. REF18AM</p>
<p>SINCERE, ENGAGÉ, divorcé, responsable d'agences, Olivier mène une vie active et équilibrée. Sportif, curieux, ouvert, 42 ans, il aime bouger, voyager, concerts, découvertes culturelles et a envie de partager un projet de vie stable. REF16AM</p>	<p>SINCÈRE, NATURELLE, 70 ans, veuve, retraitée comptable, Marie aimerait rencontrer un compagnon, qui saura la protéger, lui redonner confiance et l'accompagner sur la route de la complicité et du Bonheur. REF14AM</p>
<p>CHALEUREUSE, GÉNÉREUSE, TENDRE, 51 ans, divorcée, responsable informatique, Katia veut à nouveau croire au bonheur. Calme, sociable, ses goûts sont simples : resto, ciné, théâtre, musique, rando, recevoir, cuisiner, bricoler... REF12AM</p>	<p>GÉNÉREUX, veuf, 70 ans, retraité informaticien, il rêve d'un nouveau souffle à deux. Entre notes de piano, rires d'amis, rando, bons restaurants et promenades en bord de mer, il souhaite rencontrer une femme douce, vraie, complice. REF19AM</p>
<p>SPORTIF, ATTENTIONNÉ, enseignant, 53 ans, divorcé, il aime nature, musique, sorties culturelles, voyages et belles conversations. Il rêve d'une relation sincère, complice, avec une femme douce, prête à écrire une nouvelle histoire. REF17AM</p>	<p>PRÊTE À TOUT POUR ROMPRE LA SOLITUDE qui lui pèse, et faire une belle rencontre. Tendresse, gentillesse, attention, complicité, elle en rêve ! Divorcé, retraitée secrétaire, Hélène, 80 ans, séduisante, romantique et dynamique. REF15AM</p>
<p>BELLE, COQUETTE, 61 ans, divorcée, commerçante, goûts variés : sport, ciné, resto, théâtre, danse, chant, voyages. Elle souhaite rencontrer un homme ayant charme et distinction, pour partager une vie de couple. REF13AM</p>	<p>POUR LUI LE BONHEUR, SE SAVOURE À DEUX, 80 ans, veuf, retraité conducteur de travaux, jeune d'esprit, dynamique. Simple, affectueux, Gérard aime sortir, mais c'est mieux accompagné. Il apprécie croisières, théâtre, gastronomie. REF10AM</p>

Une annonce vous intéresse ? Téléphonez ou écrivez à UniCentre - Cabinet Sabrina DAVID
02 41 86 93 83 - 30 Av. du Lac de Maine Angers - anjou@unicentre.eu - unicentre.eu

ATELIER VELO
POUR TOUTES RÉPARATIONS ET ENTRETIEN.

Du 7 janvier au 3 février 2026

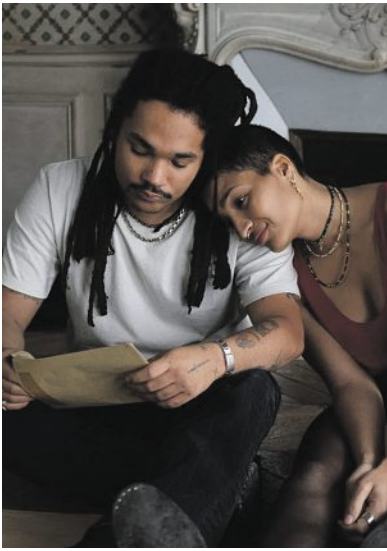
SOLDES

Jusqu'à -70% sur les vélos et accessoires du cycliste*

-60% **-40%** **-10%**

*Voir conditions en magasin. Offre valable sur une sélection de vélos et accessoires en stock, non cumulable avec les offres en cours.

49 avenue Jean Joxé - 49100 ANGERS | 02.72.72.54.44 | www.velo-horizon.fr



FATHER MOTHER SISTER BROTHER

Comédie, drame

Composé de trois histoires, le film explore la relation entre des adultes et leurs parents encore présents ou disparus. Des États-Unis à Dublin, en passant par Paris, chaque lieu offre un regard singulier sur ces liens qui façonnent une vie entière. Le tout est porté par un casting aussi surprenant qu'hétérogène.

De **Jim Jarmusch**

Avec **Tom Waits, Adam Driver, Mayim Bialik**

Durée : 1h51

Sortie le 7 janvier



Rentrée en salles

Notre sélection cinéma de la rentrée explore toute une palette d'émotions, de la famille réinventée dans *Father Mother Sister Brother* du grand Jim Jarmusch (photo ci-dessus) aux retrouvailles new-yorkaises des *Lumières de New York*, en passant par la douceur ironique d'*Ella McCay*. L'histoire devient aussi terrain de tension avec *L'Affaire Bojarski*, portrait d'un génie discret happé par l'illégalité, *Eleonora Duse*, évocation d'une légende théâtrale face à la montée du fascisme, et *Palestine 36*, plongée dans une région en révolte. Six films, six regards pour éclairer notre monde !



LES LUMIÈRES DE NEW YORK

Drame

Lu, arrivé de Chine à New York pour ouvrir son restaurant, voit ses ambitions s'écrouler et enchaîne les petits boulots. Lorsque sa femme et sa fille le rejoignent enfin après des années de séparation, il tente, le temps de quelques jours, de leur offrir un moment de bonheur et d'esquisser avec elles un avenir possible.

De **Lloyd Lee Choi**

Avec **Fala Chen, Perry Yung, Laith Nakli**

Durée : 1h43

Sortie le 7 janvier



ELLA MCCAY

Comédie

Une jeune femme idéaliste tente de jongler entre sa vie personnelle et professionnelle dans une comédie sur les gens qu'on aime et sur la façon dont on doit composer avec les épreuves qu'ils peuvent placer sur notre chemin... Émotions, humour et petites vérités du quotidien s'y mêlent avec délicatesse.

De **James L. Brooks**

Avec **Emma Mackey, Jamie Lee Curtis, Woody Harrelson**

Durée : 1h55

Sortie le 7 janvier



L'AFFAIRE BOJARSKI

Drame

Jan Bojarski, jeune ingénieur polonais réfugié en France pendant la guerre, met son talent au service de la fabrication de faux papiers sous l'Occupation. Après-guerre, dépourvu d'état civil, il ne peut déposer ses inventions et enchaîne les petits boulots. Tout bascule lorsqu'un gangster lui propose de créer de faux billets...

De **Jean-Paul Salomé**

Avec **Reda Kateb, Sara Giraudeau, Bastien Bouillon**

Durée : 1h30

Sortie le 14 janvier



ELEONORA DUSE

Biopic

À la fin de la Première Guerre mondiale, Eleonora Duse, immense figure du théâtre italien, arrive au crépuscule de sa carrière. Fragilisée, elle choisit pourtant de remonter sur scène. Ni les avertissements de sa fille, ni sa relation tourmentée avec D'Annunzio, ni la montée du fascisme ne freineront celle que l'on surnomme « la divine ».

De **Pietro Marcello**

Avec **Valeria Bruni Tedeschi, Noémie Merlant, Fanni Wrochna**

Durée : 2h02

Sortie le 14 janvier



PALESTINE 36

Drame

Palestine, 1936. Tandis que le territoire demeure sous mandat britannique, la grande révolte arabe se prépare, portée par l'espoir de voir naître un État indépendant et durable. Dans cette période de tensions croissantes, les équilibres politiques et sociaux vacillent, annonçant un bouleversement profond de la région.

D'Annemarie Jacir

Avec **Jeremy Irons, Hiam Abbass, Kamel El Basha**

Durée : 1h59

Sortie le 14 janvier

À TESTER**L'assiette de Ribote**

Ribote cultive l'esprit bistrot avec une cuisine maison, fraîche et sincère. Trois entrées, trois plats, trois desserts : une carte courte qui change chaque semaine au rythme des saisons et des arrivages locaux.

Côté cave, la sélection évolue selon les trouvailles du moment, mêlant vignerons angevins et pépites d'ailleurs. Aux beaux jours, on s'attarde volontiers dans la cour intérieure, verre en main. Un lieu simple et vivant, à l'image de ceux qui aiment bien manger sans chichis.

Ribote

30 rue Delaage

02 41 05 12 53 - resmio.com

@ribote.restaurant





Dans la partie droite, on voit les rois mages face au roi Hérode, avec l'étoile de Bethléem dans leur dos.
Dans la partie gauche, ils présentent leurs offrandes à l'enfant Jésus porté par sa mère (sculpture du haut).

Les rois mages racontés en images

Alors que l'on croque la galette des rois à l'occasion de l'Épiphanie fêtée le mardi 6 janvier, savez-vous qu'Angers peut s'enorgueillir de posséder depuis neuf siècles l'une des plus belles et des plus anciennes représentations de l'histoire des rois mages ?

Telle une bande dessinée, l'histoire des rois mages est racontée sur les arcades du cloître de l'ancienne abbaye Saint-Aubin d'Angers qui abrite désormais les locaux du Conseil départemental de Maine-et-Loire ainsi que ceux de la préfecture.

Ce cloître date du XII^e siècle. Il s'agit donc d'une des plus belles et des plus anciennes représentations iconographiques de cet épisode biblique tiré de l'Évangile de saint Matthieu, et également l'une des mieux conservées.

La peinture murale s'associe à la sculpture pour glorifier l'Enfant Roi

Au début du récit, qui se lit curieusement de droite à gauche, on voit les trois rois mages à cheval, accompagnés d'un ange, alors que l'étoile du berger brille au-dessus de leurs têtes. Ils sont ensuite représentés face au roi Hérode assis sur son trône, tandis que le massacre des Innocents est peint sur l'arc de gauche.

La scène voisine montre l'offrande des mages à l'enfant Jésus qui est statufié dans les bras de la Vierge Marie. La peinture murale s'associe donc ici à la sculpture pour mieux glorifier l'Enfant Roi.

Ces peintures extraordinaires ont été cachées durant des siècles par une muraille

« La particularité du cloître d'Angers, c'est que la peinture et la sculpture s'y confondent. C'est intéressant de trouver ici un exemple de fresque complétant un décor sculpté », constate Mathieu Beaud, historien de l'art, qui a consacré sa thèse de doctorat à ce thème et qui a publié en 2024 le livre *Ces rois mages venus d'Occident* (éditions de la Sorbonne).

À Angers, les couleurs des peintures ont été remarquablement bien conservées parce qu'elles ont été cachées durant des siècles par une muraille. Ce n'est qu'en 1836 que des travaux permirent de redécouvrir cette splendeur alors soulignée par l'avocat angevin Victor Godard-Faultrier (1810-1896) qui fut également archéologue et auteur du livre *L'Anjou et ses monuments* : « L'œil fut réellement surpris de voir dans son épaisseur plusieurs grandes et petites arcades enluminées comme des vignettes. C'était féerie que cette métamorphose d'un vaste pan de mur en arcades à jour, en colonnes bariolées, on eût dit d'une décoration d'opéra. »

Des couleurs flamboyantes grâce à l'utilisation du minium, de l'or et du lapis-lazuli

Ces peintures furent protégées par une vitre à partir de 1918, avant d'être restaurées par l'atelier de Christian et Françoise Morin en 1993.

Si elles restent dans un état exceptionnel au regard des neuf siècles qui nous séparent de leur création, leurs couleurs sont bien pâles par rapport à ce qu'elles devaient être à l'origine. Le bleu était alors éclatant, tandis que l'étoile de Bethléem devait flamboyer dans un rouge-orangé lumineux grâce à l'utilisation de minium, une peinture rouge à l'oxyde de plomb qui sert à préserver le fer de la rouille.

Comme le note Christian Davy, dans son livre *La peinture murale romane dans les Pays de la Loire* (éditions 303), « les peintres romans utilisaient systématiquement le jaune, le rouge, le vert, le blanc, le noir, purs ou en mélanges. Ces couleurs et leurs nuances permettent de réaliser des décors à peu de frais, mais il est fréquent que les commanditaires

désirent les enrichir. L'or a été utilisé à Saint-Aubin d'Angers (...) Le coûteux lapis-lazuli, provenant d'Afghanistan ou du broyage de pierres antiques, a également été repéré. Ce pigment bleu a été abondamment utilisé en fond de scène à Saint-Aubin d'Angers. »

Ce sont donc des fresques aux couleurs vives et très contrastées qui ont longtemps raconté la fabuleuse histoire des rois mages aux Angevins, un juste retour des choses pour ces trois personnages aux vêtements chatoyants venus apporter leurs riches présents (or, encens et myrrhe) à l'Enfant dans la crèche.

Ce texte est tiré en partie du livre de Pierre-Louis Augereau *Anjou insolite et secret* paru aux éditions Jonglez (378 pages, 18,95€).

LE SAVIEZ-VOUS ?

La visite individuelle de l'ancienne abbaye Saint-Aubin (entrée par la place Michel-Debré) est possible lors des Journées du Patrimoine. Pour les groupes, on peut prendre rendez-vous avec les services de la collégiale Saint-Martin (collegiale-saint-martin.fr). On peut cependant apercevoir les arcades du cloître depuis la place Michel-Debré (mail de la préfecture). Pour cela, il faut aller à la grille et regarder vers la gauche.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'ADORATION DES MAGES
À ANGERS ET EN ANJOU

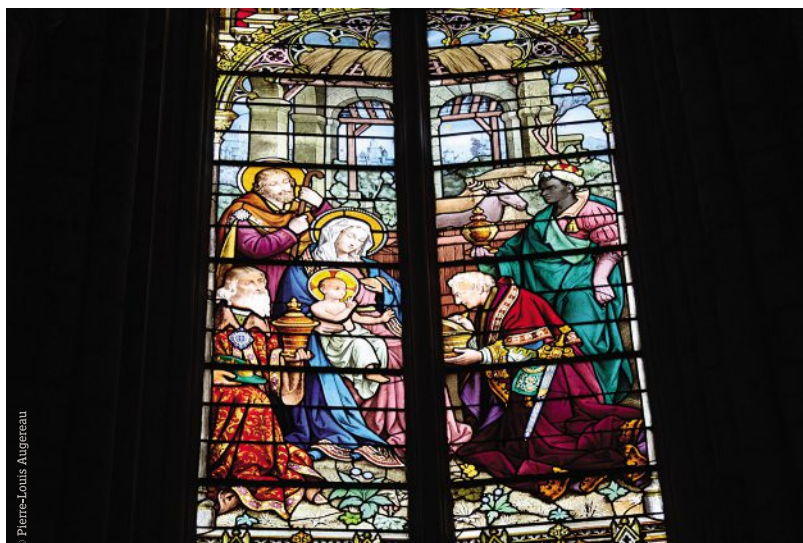
Qui étaient les rois mages ? Et ont-ils vraiment existé ? Dans les Évangiles, ils ne sont cités que par saint Matthieu qui n'indique ni leurs noms, ni leur nombre, et qui les présente comme des mages mais pas comme des rois. Le reste relève des Évangiles apocryphes (non reconnus par les autorités religieuses), des légendes et de la tradition, ce qui n'empêche pas les rois mages d'être très présents dans l'iconographie chrétienne.

En Anjou, on peut les voir dans l'ancienne abbaye Saint-Aubin (lire ci-contre), mais aussi sur les vitraux de la cathédrale d'Angers et de l'église Saint-Joseph, ou encore sur les magnifiques peintures murales de la chapelle du château de Pimpéan à Grézillé, qui datent du XV^e siècle.

Ils ont aussi été représentés en 1949 à Angers par le peintre-verrier Jacques Le Chevallier, sur l'un des vitraux modernes de la chapelle de l'Esvière qui a été reconstruite à l'identique après le bombardement de la nuit du 28 au 29 mai 1944. Anecdote amusante : la famille Von Balthasar, de Lucerne (Suisse), ayant généreusement participé au financement des vitraux, son blason étoilé figure en médaillon, accompagné d'un petit personnage dont le costume bleu est décoré d'une étoile, allusion à celle de Bethléem.

D'après la tradition populaire, Balthazar est le nom du roi mage venu d'Afrique, tandis que Melchior vient d'Europe et Gaspard d'Asie.

Côté littérature, il faut lire *Gaspard, Melchior et Balthazar* de Michel Tournier, dont on commémorera le dixième anniversaire de la mort le 18 janvier prochain. Toutes les archives de travail de ce grand écrivain (prix Goncourt 1970, à l'unanimité, pour *Le roi des Aulnes*) ont été léguées à la bibliothèque universitaire d'Angers où elles sont précieusement conservées.



Vitrail des rois mages dans l'église Saint-Joseph d'Angers, réalisé en 1894 par l'atelier Megnan-Clamens-Bordereau.



L'Adoration des mages dans la chapelle de l'Esvière à Angers : vitrail de Jacques Le Chevallier réalisé en 1949.

Saint Benoit
ÉCOLES
COLLÈGE
LYCÉE-PRÉPA

Grandir pour
s'ouvrir au monde

Ven **16** Sam **17**
JANVIER 2026

Venez découvrir
le **LYCÉE** et son **INTERNAT** !

- BAC général & BAC Sciences et Technologies de Laboratoire
- SECTION INTERNATIONALE anglophone préparant au BAC BFI
- SECTIONS EUROPÉENNES Anglais, Allemand et Espagnol
- Classes à horaires aménagés pour artistes/sportifs haut niveau
- OPTIONS Japonais, Arabe, Latin, EPS, Arts Plastiques, Théâtre, Sciences et laboratoire, Maths complémentaires et expertes, Droit et grands enjeux du monde contemporain

**PORTES
OUVERTES**
ANGERS-centre



PORTES OUVERTES au 34 boulevard Foch à ANGERS ► Visite sur **RÉSERVATION** obligatoire en ligne sur www.saintbenoitangers.org



Charly Desbouillons remet l'humain au coeur du sport

Fils d'un ancien joueur et entraîneur du SCO d'Angers, Charly Desbouillons a grandi avec le sport comme terrain d'apprentissage. À 28 ans, ce coach angevin a choisi de placer l'humain au cœur de sa pratique, loin des logiques de performance à tout prix. Il raconte une autre façon de bouger, d'écouter et de se reconstruire.

Pouvez-vous vous présenter à nos lecteurs ?

Je m'appelle Charly Desbouillons, je suis Angevin et j'ai 28 ans. Depuis maintenant huit ans, j'évolue dans le milieu du coaching sportif. J'ai d'abord travaillé en salle de sport, puis au sein d'associations, avant de développer ma propre approche personnalisée et de créer mon entreprise, Koach&Toi. Je suis le fils de Christophe Desbouillons, ancien footballeur et entraîneur professionnel du SCO d'Angers, également joueur en équipe de France Espoirs. J'ai grandi dans un environnement où le goût de l'effort, la rigueur et la passion du sport étaient des valeurs fondamentales. Aujourd'hui, j'accompagne mes adhérents au-delà de la simple pratique physique, en les aidant à retrouver confiance, équilibre et plaisir dans l'activité sportive, pour faire du sport un véritable levier de mieux-être au quotidien.

Comment est né ce projet ?

Koach&Toi est né en septembre 2022, dans un contexte particulier, un an après la pandémie et les confinements. Cette période a profondément marqué les corps et les esprits : beaucoup avaient besoin de se reconnecter à eux-mêmes, de respirer à nouveau. De mon côté, j'ai ressenti un écho très personnel. Comme lorsque j'étais enfant, en surpoids et souvent seul face à mes difficultés, j'ai compris

combien le sport avait été déterminant dans mon parcours personnel.

« J'ai souvent observé que beaucoup de programmes sportifs manquaient d'humanité »

Ce constat m'a poussé à créer une forme de coaching différente, centrée non pas uniquement sur la performance, mais sur l'humain, l'écoute et le bien-être global. Koach&Toi est donc né d'une envie sincère de redonner du sens au coaching, de proposer un accompagnement sur mesure, bienveillant, profondément ancré dans la réalité de chacun. Nous intervenons à domicile, mais depuis septembre, nous avons également ouvert notre studio privé de coaching en plein cœur d'Angers. C'est un lieu intimiste, équipé de matériel professionnel, pensé pour offrir le meilleur cadre possible lors des séances : machines professionnelles, serviette et bouteille d'eau à disposition, musique ou Netflix pour une ambiance sur mesure, et un coach 100 % dédié pendant une heure. Ici, pas de foule ni de files d'attente, c'est un temps entièrement consacré à l'adhérent.

Quelle envie ou quel manque du milieu du sport vous a poussé à créer votre propre structure ?

J'ai souvent observé que beaucoup

de programmes sportifs manquaient d'humanité. On parle énormément de performance, mais trop peu d'écoute ou d'émotion. Or, on ne peut pas dissocier le corps de l'esprit. J'ai donc voulu créer une structure où le mental, la confiance et la motivation occupent une place aussi importante que les résultats physiques.

Votre duo – coach sportif et cheffe de projet communication événementielle – est atypique. Comment vos deux profils se complètent-ils au quotidien ?

J'ai la chance de partager ma passion pour l'entrepreneuriat avec ma femme, qui m'a soutenu et accompagné dans la construction de l'identité de Koach&Toi. Nous sommes profondément complémentaires, aussi bien

dans notre vie personnelle que professionnelle. Nous partageons les mêmes valeurs et la même vision : celle d'un mieux-être authentique, où l'humain reste au cœur de tout. Pouvoir compter l'un sur l'autre est une vraie force, et nous permet de consacrer notre énergie à des projets qui ont du sens.

Quelle est votre définition du coaching sportif ? Et en quoi votre approche se distingue-t-elle de ce qu'on trouve ailleurs à Angers ?

Pour moi, le coaching sportif, c'est bien plus qu'un entraînement. Nous mettons l'accent sur la personnalisation, l'écoute et la progression durable. Chaque séance est adaptée à la personne, à son énergie du jour, à son vécu et à ses objectifs. Ce n'est pas la





personne qui s'adapte à la méthode, c'est la méthode qui doit s'adapter à la personne.

Vous insistez sur la confiance et l'écoute. Comment cela se traduit-il concrètement pendant une séance ?

Tout commence par l'écoute : comprendre ce que la personne vit, ses peurs, ses doutes, ses limites. La confiance se construit au fil des séances, dans un climat de respect et de bienveillance. Chaque entraînement devient un véritable échange, sans jugement. C'est avant tout un moment pour se recentrer à travers le sport, mais aussi pour se dépasser. Sortir progressivement de sa zone de confort permet d'évoluer, de renforcer la confiance en soi et d'obtenir des résultats concrets et durables.

Votre accompagnement va bien au-delà du sport : nutrition, bien-être, développement personnel... Comment articulez-vous ces dimensions ?

Ces piliers sont indissociables. Le corps a besoin de mouvement, mais aussi de carburant et de sérénité. Mon approche consiste à ajuster les trois leviers – activité physique, alimentation et état d'esprit – afin de créer une harmonie durable. Chaque suivi inclut des temps de discussion, des conseils nutritionnels et un travail sur la motivation et les postures lors des exercices.

Vous collaborez avec des professionnels de santé et du bien-être. Comment ces partenariats nourrissent-ils votre méthode ?

Je recommande régulièrement des professionnels de santé en qui j'ai pleinement confiance : ostéopathes,

kinésithérapeutes, nutritionnistes ou praticiens du bien-être. Ce sont des personnes compétentes et passionnées, avec qui je partage la même vision du corps et du mieux-être. Ces collaborations permettent à mes adhérents de bénéficier d'un accompagnement global, cohérent et de qualité.

« Je débute toujours par un bilan d'activité physique et une anamnèse complète (...) »

Grâce à l'agrément « Service à la Personne », vos clients bénéficient d'un crédit d'impôt. Était-ce essentiel pour rendre le coaching plus accessible ?

Oui, cet agrément permet de rendre le coaching à domicile plus accessible, tout en maintenant un haut niveau d'accompagnement. C'est un vrai coup de pouce financier, qui permet de s'engager plus sereinement dans une démarche de bien-être.

Quel type de public accompagnez-vous ? Et comment adaptez-vous vos suivis aux besoins de chacun ?

Je débute toujours par un bilan d'activité physique et une anamnèse complète afin de mieux comprendre le profil de chaque personne : condition physique, antécédents, rythme de vie et objectifs. Cette étape est essentielle pour construire un suivi personnalisé et durable. Aujourd'hui, j'accompagne tous types de profils : des personnes sportives ou non, des chefs d'entreprise qui manquent de temps pour aller en salle, des mamans souhaitant se recentrer sur leur bien-être, des personnes qui veulent « mieux vieillir » ou encore des jeunes adultes désireux

de se développer physiquement de manière saine et équilibrée.

Avez-vous une histoire marquante d'un adhérent dont l'évolution vous a particulièrement touché ?

J'ai plusieurs histoires marquantes, mais celle-ci m'a particulièrement touché. Une de mes adhérentes, maman de sept enfants, voulait se lancer un défi pour elle, après des années à s'occuper des autres. Nous avons préparé ensemble un semi-marathon, mais le jour de la course, elle s'est trompée et s'est retrouvée inscrite sur un marathon complet.

Plutôt que de renoncer, elle a décidé de donner le meilleur d'elle-même. Elle a parcouru plus de la moitié du marathon, bien au-delà de l'objectif que nous avions travaillé ensemble. À mon arrivée, je l'ai retrouvée fière, épuisée mais heureuse, et elle m'a simplement dit avec un sourire : « C'est pas grave, on continue, on va y arriver. » Ce jour-là, elle m'a rappelé que le dépassement de soi est avant

tout un état d'esprit.

Enfin, quel message aimeriez-vous adresser aux Angevins qui hésitent encore à se lancer ?

Je leur dirais de ne pas attendre le « bon moment », car il n'existe pas vraiment. L'essentiel, c'est de commencer, même par de petites actions. Le sport n'est pas uniquement une question de performance, c'est un moyen de se sentir mieux, de retrouver confiance et équilibre. Faites simplement le premier pas, je serai là pour vous accompagner.

Koach & Toi c'est par ici :





Guylain de Mirandol lors du tournage de « Entre lacs et montagnes ».

Guylain de Mirandol réinvente le voyage immersif

Il a appris à mesurer les terrains au mètre près, à anticiper les reliefs, à composer avec l'imprévu. Longtemps, c'était pour l'armée. Aujourd'hui, c'est pour faire voyager les autres. Guylain de Mirandol, fondateur de La Porte des Mondes, développe une technologie immersive singulière, mêlant images réelles, spectacle et gastronomie. Une ambition : projeter la beauté du réel, sans l'édulcorer.

Du terrain militaire au terrain d'images

Le parcours est tout sauf linéaire. Prépa économique, concours puis formation à Saint-Cyr, artillerie, Brigade de sapeurs-pompiers de Paris, domaine satellitaire, coopérations civilo-militaires, OTAN... L'uniforme a longtemps structuré sa vie. Puis l'envie d'entreprendre s'est imposée. Le déclic : créer des expériences immersives à partir d'images réelles, loin des univers artificiels ou stylisés.

Guylain de Mirandol ne cherche pas l'illusion, mais la sensation juste. « Authentique » est le mot qui revient. Là où certains restaurants immersifs misent sur le décor et les images de synthèse, lui revendique le paysage brut, capté sur le terrain. Pas du 360° gadget, mais un panoramique exigeant, jusqu'à 270°, pensé pour ne montrer que ce qui mérite de l'être. « Derrière, il y a souvent un parking, une route, des éléments parasites. Le 360 peut parfois nuire à l'image. »

Pour parvenir à ce rendu, il s'est formé seul, de la production audiovisuelle au vidéo mapping. Des années d'auto-apprentissage pour résoudre une équation technique complexe : projeter une image panoramique en très haute résolution, avec un pixel capté égal à un pixel projeté. Une obsession de précision qui rappelle son passé militaire. Chaque prise de vue est anticipée, cartographiée, pensée pour la diffusion finale. Car cet auto-didacte ne capte pas au hasard. Il sait déjà ce qui fonctionnera sur un mur de seize mètres, dans une salle de réception, devant des convives. Horizon, verticalité, dévers, lumière : tout est inté-

gré dès la captation. Et quand l'imprévu surgit – un lieu, une lumière, un paysage inattendu –, il ajuste, improvise, saisit. « Environ 30 à 40 % des images naissent comme ça. »

Une technologie immersive, mais mobile

De cette exigence est née une innovation rare : une station de vidéo mapping mobile, compacte, démontable, capable de transformer n'importe quel lieu en espace immersif. Une alternative aux dispositifs lourds et coûteux du marché. « L'idée, c'était de démocratiser l'outil. » Là où une installation classique dépasse souvent les 25 000 €, la sienne devient accessible à des entreprises, des lieux événementiels, voire des collectivités. C'est cette technologie qui va bientôt prendre vie au Domaine de Châtillon, à Cantenay-Épinard, avec la création d'un centre événementiel immersif semi-permanent.

Une collaboration avec son propriétaire, Alban Poulle, nourrie par la créativité des deux hommes. Pas de vis, pas de clous, l'installation s'adapte, se monte et se démonte selon les usages. Le lieu accueillera conférences, événements d'entreprise, dégustations... et des dîners immersifs, pensés comme des spectacles à part entière.

Faire voyager sans quitter la table

Ici, pas de vaisselle thématique ni de surcharge sensorielle. Guylain revendique une expérience « premium », mais épurée. Lumière, son, image, parfois fumée : tout est au service du récit. Les repas sont séquencés, rythmés, alternant moments contemplatifs et phases plus actives. « Il ne faut pas casser la fonc-

tion sociale du repas. » L'immersion vient par touches, pour préparer l'esprit à ce qui arrive dans l'assiette. Les voyages projetés, il les a tous vécus. Andalousie, Toscane, Pouilles, route des lacs entre Savoie, Suisse et nord de l'Italie... Trois semaines parfois, à enchaîner les altitudes, les températures, les horaires impossibles. Lever à l'aube, nuits froides, reconnaissance du terrain et prises de vue avant l'arrivée des badauds. « À 9 h, les sites sont pris d'assaut. » Ce qu'il cherche : capter l'essence des lieux avant qu'ils ne deviennent des décors touristiques.

Un champ des possibles sans frontières

La Grèce, le Japon, la Corée du Sud, la Norvège figurent déjà sur la liste. Toujours avec la même ligne : sortir des clichés, raconter une culture par ce qu'elle a de vivant. « Le flamenco, ce n'est pas une danseuse en rouge. » Il s'agit de montrer les gestes, les voix, les architectures, les usages. De créer une histoire que l'on traverse, plutôt qu'un simple fond d'écran. À terme, Guylain de Mirandol imagine un réseau de centres événementiels immersifs, à Angers puis dans d'autres villes de l'Ouest. Une croissance maîtrisée, volontairement progressive. « Je préfère apprendre, tester, ajuster. » Incubé à Angers Technopole, soutenu par la BPI et la Région, il avance sans précipitation, mais avec une vision claire.

Son message aux Angevins est simple : proposer une autre manière de voyager. Sans avion, sans valise. Juste en s'asseyant à table, en laissant les images faire leur travail. Une autre manière de voyager, sans quitter Angers.

SAVE THE DATE

Les 30 et 31 janvier, le Domaine de Châtillon accueillera les premiers dîners immersifs imaginés par La Porte des Mondes et M&S Chatillon. Ils marqueront ainsi le lancement du centre événementiel immersif, avec la diffusion d'*Entre lacs et montagnes*.

Vendredi 30 et samedi 31 janvier à 19h30

Tarifs : 3 formules de 49€ à 75€ - Châtillon, 49460 Cantenay-Épinard



Présentation du dispositif par Guylain de Mirandol, le 27 novembre dernier, au domaine de Châtillon.

&
Espace
et Vie

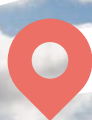
Découvrez
la convivialité
**EN RÉSIDENCE
SENIORS**

10 rue Suzanne Michaud
02 52 56 29 97
espaceetvie.fr/angers



26.01 G2L-Espace et Vie. RCS Angers 488 885 773

**PORTES
OUVERTES**



ANGERS

**30 / 31
Janvier**
10h-17h





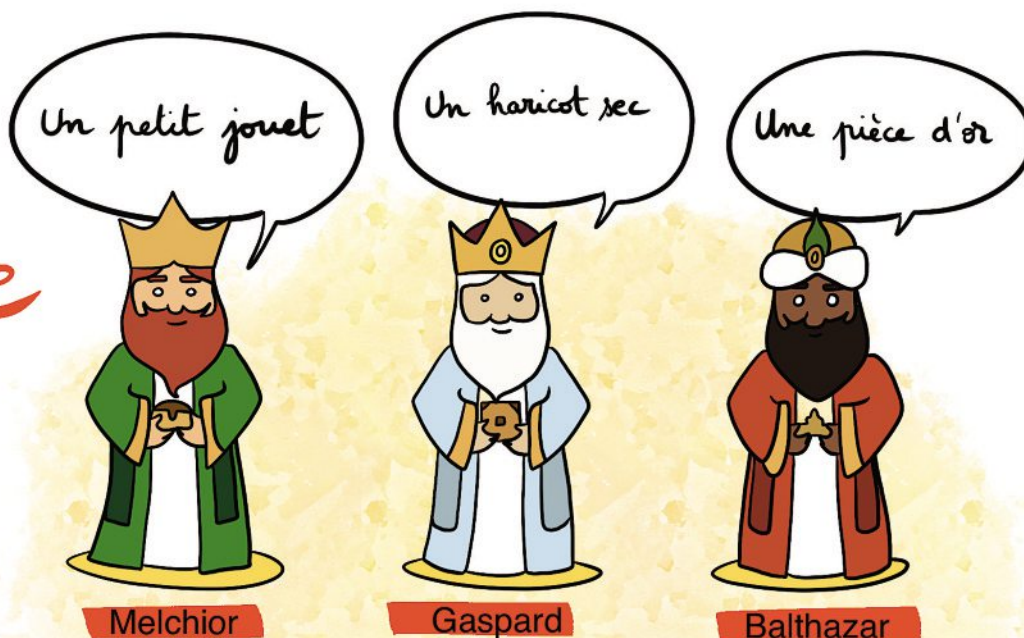
Samira est une illustratrice angevine et maman de trois enfants. Elle aime dessiner avec humour les petits moments du quotidien. Curieuse de tout ce qui fait la beauté d'Angers, elle adore mettre sa ville en couleurs.

AMUSE-TOI

Que mettait-on dans la galette avant la fève en porcelaine ?



C'est
l'Épiphanie



LISTE DE MOTS :

(à l'horizontal et à la verticale)

- ◆ ROI
- ◆ REINE
- ◆ COURONNE
- ◆ FÈVE
- ◆ GALETTE
- ◆ ÉPIPHANIE
- ◆ FÊTE
- ◆ JANVIER
- ◆ FRANGIPANE
- ◆ PARTAGE
- ◆ FAMILLE
- ◆ MAGES
- ◆ MELCHIOR
- ◆ BALTHAZAR
- ◆ GASPARD
- ◆ ÉTOILE
- ◆ BERGER

J M
N E
I M L F
X F C E
E M A H V I
N A M I E D
R A G L W E S F G I O E P I P H A N I E
G A L E T T E R E L R E T O I L E H T U
Q V T W T K A S L K K F I I T O P G
U B R E I N E E R B D N V A W D
L L K H G B A L T H A Z A R
B T U I C O U R O N N E
M E R Q P T Z J A N V I E R
M R O G A S P A R D U O M K
S M G I L N A B X P A R T A G E
F J E E Z E D L G K W H B X
G I S R S J B F E T E N W V
W A O N M V O P Y Ç
F J R C L D E S
K S C M

Mots mêlés

Réponse : C'est Gaspard qui a raison ! Il y a très longtemps, on cachait une vraie fève, un petit haricot sec. C'est plus tard qu'on a inventé la fève en porcelaine pour la garder en souvenir.



La parole aux angevins Et vous les soldes ?



Ils scrutent les étiquettes, négocient avec leur porte-monnaie et rêvent déjà de bonnes affaires. Pour prendre le pouls des soldes d'hiver, nous avons tendu notre micro aux Angevins : budget, envies, repérages... chacun a sa stratégie.



Benoît

34 ans, geek assumé



Je ne fais quasiment pas les soldes... sauf pour le matériel. Là, j'ai mis 250 € de côté. Je vise un clavier mécanique et peut-être un écran secondaire. Les fringues, j'avoue, ça me passe au-dessus. Mais si un magasin sort une promo sur une veste techwear, je peux me laisser surprendre. Mon vrai problème, c'est que je connais trop bien les prix : je vois direct si c'est une fausse remise.



Caroline

43 ans, enseignante



Cette année, je fais simple : 80€ et pas un centime de plus. Les soldes, je les fais en vrai, en boutique, parce que j'aime toucher les matières. Je cherche deux pulls chauds et un jean. Rien de révolutionnaire. Après, si je trouve une jolie robe pour les sorties, je ne vais pas faire semblant d'hésiter... mais j'essaie d'être raisonnable. Et puis, à force d'augmentations, on apprend à trier l'essentiel du superflu. Ça remet un peu les priorités à leur place.



Étienne

45 ans, juriste



J'ai un budget de 150 €, principalement pour des chemises de bonne qualité. Je préfère acheter peu, mais durable. En général, je cible deux ou trois boutiques dans le centre et je n'en dévie pas. Ce qui me tente le plus, ce sont les chaussures : si une paire que je regarde depuis des mois descend sous la barre des 100€, je considère que c'est un signe du destin... raisonnablement juridique, bien sûr.



Marion

28 ans, community manager



J'ai fait un tableau Excel, mais je suis la première à ne pas le respecter... Je me fixe 120€, surtout pour des baskets et un manteau que je surveille depuis novembre. Après, si je tombe sur un bon -50 %, je ne promets rien. Les soldes en ligne, c'est un peu mon sport d'hiver : je scrolle, je compare, j'abandonne des paniers... et parfois j'assume un craquage.

La chaleur est une affaire de cœur

Rendre un intérieur chaleureux, ce n'est pas une question de budget ni de mètres carrés, mais d'intention. La chaleur d'une pièce se joue dans les matières, les lumières, les contrastes et, surtout, dans ce qu'on ose y laisser de soi.

Quand le bois réchauffe l'atmosphère

Le bois reste le grand champion du confort visuel. Un parquet blond, une table un peu marquée par le temps, une étagère brute : il suffit d'un détail pour adoucir une atmosphère. Mais attention à l'excès : trop de bois et l'effet chalet guette. L'art, c'est le dosage. On marie les textures, on glisse du velours, du lin, de la laine, on joue avec les teintes chaudes. Et côté éclairage, on bannit les lumières blafardes : mieux vaut multiplier les lampes douces, celles qui créent des coins de vie plutôt qu'un projecteur de salon.

À chaque saison sa température intérieure

Chaque saison a ses besoins. L'hiver réclame du cocon, des plaids et des matières épaisses ; l'été préfère la légèreté, la lumière et l'air qui circule. Et dans cette valse de textures, on cultive les

contrastes : un fauteuil profond à côté d'une table fine, un grand tapis sous une déco minimaliste. Le confort ne s'oppose jamais à l'élégance.

Un lieu vivant, pas une vitrine

Un intérieur prend vie quand il nous ressemble. Oubliez la déco parfaite des magazines : l'important c'est d'assumer ses choix. Un meuble de famille, même un peu daté, garde sa place s'il porte une histoire. On peut tout oser, du moment que cela vous parle. Un peu de désordre, quelques objets hétéroclites, un cadre de travers... voilà ce qui raconte la vie.

Contemporain ne veut pas dire froid

Une ambiance épurée peut être chaleureuse, à condition de bien choisir ses pièces. Moins d'objets, mais mieux choisis. Du mobilier élégant

et confortable, un grand tapis qui occupe l'espace, des souvenirs chinés ici et là, sans souci de valeur marchande. Ce qui compte, c'est le coup de cœur.

Les tendances passent, la personnalité reste

Les modes vont et viennent. Aujourd'hui, on redécouvre les matériaux bruts, les objets de seconde main, le recyclage intelligent. Tout ce qui vit, respire, patine. Loin du brillant et du jetable, on veut du vrai, du durable, du sincère. Et l'architecte d'intérieur, dans tout ça ? Il n'est pas là pour imposer, mais pour écouter. Observer la façon dont une famille vit, ses rituels, ses besoins. C'est un magicien du réalisable : il traduit vos envies en plans, en volumes, en lumières, en solutions concrètes. Parce qu'un projet réussi, c'est aussi un chantier terminé... et un lieu qui vous ressemble enfin.



Qui suis-je ?

Laurent Piou, architecte d'intérieur, a fondé il y a 30 ans Osez Piou pour accompagner particuliers et professionnels dans la création d'espaces sur mesure, esthétiques et fonctionnels, où chaque détail reflète l'identité de ceux qui y vivent.

Site Internet : osez-piou.com
Instagram : @osezpiou

SOLDES

DU 7 JANVIER AU 3 FÉVRIER 2026

M
MAISON
VERRON
MEUBLE - LITERIE - OBJET

8 Rte de St. Laurent
49290 CHALONNES/LOIRE
Tél. 02 41 78 02 08
www.maisonverron.fr

*Selon étiquetage en magasin et dans la limite des stocks disponibles.



MOTS FLÉCHÉS

UN HÉROS DIVINISÉ	▼	FLÂNE EN CHEMIN (S')	▼	COUCHE-TARD	▼	COMBINER	▼	TROMPERIE AUX CARTES	▼	ESTUAIRE BRETON	▼
ANIMAL INDEFINI		DISTANCÉ		CHIFFRES ROMAINS		BOUQUINÉ				CHOQUANTES	
▶				▼				COUP AU TENNIS	▶		▼
								FAUTE AU RUGBY			
ATTACHÉE AUX DÉTAILS	▶							▼			
ADORAIT											
▶						IL Y FAIT CHAUD	▶				
						PAS REN-FROGNÉS					
BON PLI À LA BELOTE	▶			ELLE TIENT LA TAPISSERIE	▶						QUI N'EST PAS DANS LA GÈNE
BRADYPE											
▶		PRÉPARA LA PISTE	▶						À ELLE	▶	▼
		CRAINTE					ENDROIT DÉTERMINÉ		C'EST DU CAOUT-CHOUC		
ACCUMULATION DE CYCLES	▶			CHECK-UP	▶						COUPE DE PANTALON
À RENDRE				CÉLÈBRE COMPOSITEUR							
▶			AFFAIRES À FAIRE	▶							▼
			CEINTURER								
IL GAMBADE DANS LA SAVANE	PETIT ARRANGEMENT	▶				ÉCHARPE	▶				
	PERSAN					ENTRAÎNÉ À VIVRE À BORD	▼				
▶								CONSTANTE DU CERCLE	▶		APPRÉCIÉ PAR L'EXPERT
								L'ARGON			▼
AFFLUX DE GENS	▶				SYMBOLE D'UN BON CONDUC-TEUR		BIEN ÉQUIPÉ	▶			
BIEN TOUCHÉ							SÉRIEUSE MENACE	▼			
▶				BOUTON CONFIT	▶					PAS VILAIN, BIEN AU CONTRAIRE	
				PASSES UN HABIT	▼						
LIGNE DE FEUILLE	▶							CIRCUIT DE BASKET-TEURS	▶		
ALE OU STOUT								BRAMA			
▶					QUI SEMBLE IMAGINAIRE	▶					
ILS REFUSENT TOUTE AUTORITÉ		GROUPE HUMAIN HOMOGENE	▶						UN ARTICLE QUI VAUT DE L'OR	▶	
▶					TAILLE LES PLATANES	▶					

MOTSCROISÉS

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

HORizontalement : 1. Qu'on peut séparer du reste. **2.** Qui mettent du baume. **3.** Imbroglia. Abréviation polie. **4.** Greffe un scion. Exclamation. Paire romaine. **5.** C'est moi. Fut exaspéré. **6.** D'un auxiliaire. Est au bout de la guibolle. **7.** On l'a dans l'oreille. **8.** Une femme du Gard. Cours côtier du Nord. **9.** De haute lignée. Le début de la nuit. **10.** Presque à l'est. Dieu du Soleil en Égypte. Bon à mettre au rancart.

VERTICALEMENT : **A.** Sorte de bonbonne. **B.** Excroissances acérées. Atome chargé. **C.** Grande délicatesse. Arrivé au plus bas. **D.** Dont on raffole. Il est foulé du pied. **E.** Ex-gardien du PAF. Article de pêche. **F.** Ombres crayonnées. **G.** Commence le premier. Qui ne serrent pas. **H.** Diplôme de technicien. Ça exprime la douleur. À quel endroit ? **I.** Fils de Jacob. Enlevais. **J.** Espèce de taupe. Il n'est pas très étendu sur cette terre.

FU/BU/KI®

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

MOYEN

1

2

5

6

7

8

9

3

4

17

12

16

24

14

7

SOLUTIONS

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

MOYEN

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

SUDOKU FACILE

9	6	2	17
8	3	1	12
7	5	4	16
24	14	7	

FORU

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

MOTS CROISES

[illegible]

MOIS FLECHES

/S/U/D/O/K/U/

FACILE

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

/S/ U/ D/ O/ K/ U/

MOYEN

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

Swimcenter

SÉANCE
D'ESSAI
OFFERTE



AQUAGYM • AQUABIKE

**NOUVELLE
ANNÉE,
NOUVELLE
ENERGIE**

10%*

**DE SÉANCES
OFFERTES**
pour l'achat d'une
carte de séances

1 MOIS OFFERT*

sur tous nos
abonnements

14 rue Charles Lacroix - BEAUCOUZE
02 41 19 69 05 - SWIMCENTER.FR

SWIMCENTER ANGERS-BEAUCOUZÉ SWIMCENTER_ANGERS

*Offres non cumulables, valables jusqu'au 24/01/2026, voir conditions au Centre.