



**À table**  
 À Ruaudin, Nathalie  
 et Tony Louvrier  
 revisitent la tartine  
 page 12

**BODY  
minute**

LA CHAPELLE ST AUBIN  
AUCHAN

LE MANS  
RUE NATIONALE

JUSQU'AU 15 MARS 2020

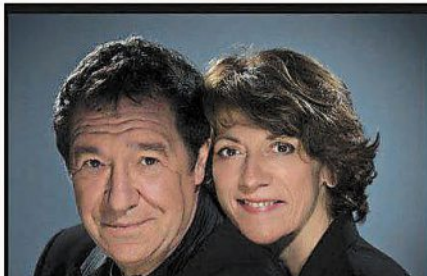
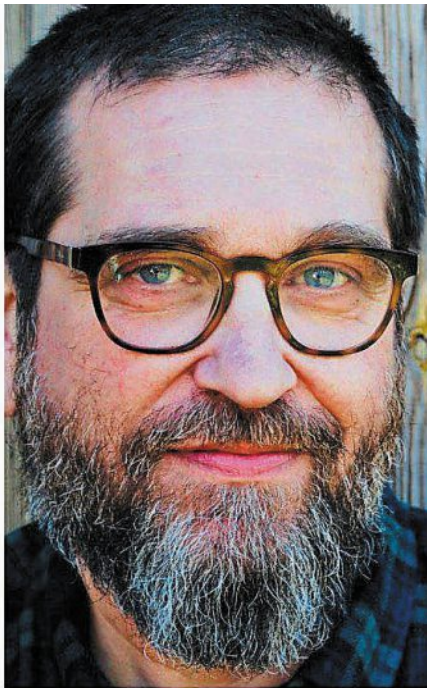
**39,90€**  
~~68€~~

**SOIN DU VISAGE  
AU COLLAGÈNE**

\*OFFRE VALABLE POUR LES PERSONNES DE PLUS  
DE 60ANS SUR PRÉSENTATION D'UNE PIÈCE D'IDENTITÉ

# Fans de pop culture

Le festival Geek Life est de retour ce week-end !



Le point commun entre Dina, Mark Lesser, Véronique et Philippe alias Marge et Homer Simpson ? Ils seront présents samedi. **Pages 8 et 9**

**Spectacle**

Renaud Corlouer Teva

L'humoriste  
 Alexandra Pizzagali  
 à la Péniche  
 Excelsior

page 2

**Le Mans vu par**

A.D.

L'artiste mancelle  
 Henriette Nenette

page 10

**STORÉFERM**

- MENUISERIE PVC
- FENÊTRES ■ PORTES D'ENTRÉE
- PORTES DE GARAGE ■ PORTAILS
- PERGOLAS ■ CARPORTS
- STORES BANNES ■ TERRASSES

**ARCADES  
& BAIES**  
Nous fabriquons et nous installons

**Bientôt le printemps,  
 profitez-en pour acheter  
 votre pergola !**

188 Av. Olivier Heuzé ■ **LE MANS** ■ 02 43 23 49 59 ■ [www.storeferm.com](http://www.storeferm.com)





## LES DICTONS...

...de la semaine

### Mercredi 29

S'il gèle à la saint Sulpice, le printemps sera propice.

### Jeudi 30

Prends garde à la sainte Martine, car souvent l'hiver se mutine.

### Vendredi 31

Souvent fin janvier ne remplit pas le panier.

### Samedi 1<sup>er</sup> février

Février entre tous les mois, le plus court et le plus froid.

### Dimanche 2

À la chandeleur, l'hiver cesse ou reprend vigueur.

### Lundi 3

Le lendemain de saint Blaise, souvent l'hiver s'apaise.

### Mardi 4

Le lendemain de saint Blaise, souvent l'hiver s'apaise.

### Mercredi 5

À la sainte Agathe, l'hiver se hâte.

## le mans.maville.com

38, bd d'Estienne d'Orves - 72000 LE MANS  
redaction@lemans.maville.com



Julie MARCHAND  
Journaliste  
02 43 51 70 41  
julie.marchand@lemans.maville.com

Distribution et publicité :

**PRECOM**  
Jacky COTTENCEAU  
06 89 88 44 32  
jacky.cottenceau@precom.fr

Site Internet :  
[www.lemans.maville.com](http://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 UPM produit en  
Allemagne à partir de 63% de fibres recyclées.  
Eutrophisation : 0.003kg/ tonne.



# « J'ai mis mes tripes dans ce spectacle »

Julie Marchand

Julie.marchand@lemans.maville.com

Dans son premier spectacle « C'est dans la tête », Alexandra Pizzagali manie l'humour noir comme personne. Piquante, touchante et drôle, la jeune femme, révélée par la radio Rire & Chansons sera mercredi 12 février à la Péniche Excelsior, à Allonnes.

Vous avez suivi une formation de comédienne au cours Florent. Vous vous destiniez donc à cette carrière, à l'origine ?

**Alexandra Pizzagali :** En fait, je me considère plus comme comédienne aujourd'hui. J'ai toujours eu ça au fond de moi, depuis que j'ai découvert Racine au lycée. Je me revois dans ma chambre déclamer une tirade de *Phèdre*. J'avais déjà cette appétence pour la scène !

Justement, vous avez de belles formules dans votre spectacle. D'où vous vient cet amour pour la langue de Molière ?

J'ai toujours été bonne élève en français. Cette sensibilité pour la langue française m'est restée. J'ai apporté un soin particulier à l'écriture dans le spectacle. Ça peut paraître un peu désuet mais on est sur scène, c'est du théâtre et je trouve que c'est important ! On peut parler de nombreux sujets en accordant du soin à l'écriture.

Combien de temps vous a-t-il fallu pour peaufiner votre seule-en-scène « C'est dans la tête » ?

Je l'ai écrit en trois semaines et sans aucune pression ! Après il a fallu que j'élague car il était très long.

**Pédophilie, Daesh, Shoah, homophobie... Pourquoi avez-vous choisi des thèmes aussi**



Renaud Cortouev Teva

*Shoah, pédophilie, Daesh, Alexandra Pizzagali n'élude aucun sujet dans son premier seule-en-scène.*

« lourds » pour un premier spectacle ?

Je ne les ai pas choisis, ça s'est fait très naturellement. Je ne me suis jamais posée la question. Les gens qui ont vu des extraits ont d'abord eu la réaction de dire « Mais c'est vraiment une c... C'est une horreur ce qu'elle raconte » (*rires*). J'étais très surprise et je me suis rendu compte que, effectivement, j'avais abordé beaucoup de thèmes

« graves ». Je pensais que le sujet des femmes enceintes était anodin, mais au final il ne l'est pas tant que ça. Quand je me penche sur tout ce que j'ai écrit, je réalise qu'il n'y a pas un seul sujet que j'aborde sur lequel je n'ai pas pleuré. Tous ces sujets ne sont pas arrivés par hasard. J'ai mis mes tripes dans ce spectacle.

**Qui sont les plus réceptifs dans la salle, les hommes ou les femmes ?**

Cela dépend vraiment des sensibilités. C'est ce que j'aime beaucoup dans un spectacle : on ne peut jamais prévoir comment il va être reçu par le public. Un jour, j'étais très surprise car une femme m'a raconté qu'elle avait eu envie de sortir dès le début du spectacle. Elle m'a dit « Vous ne pouvez pas parler de Daesh. Imaginez que vous jouiez devant une potentielle victime ». En quoi parler de Daesh devant une potentielle victime serait plus grave que d'aborder l'homophobie devant une personne qui a été agressée, d'aborder la grossesse devant une personne qui n'arrive pas à tomber enceinte ? Tout cela est très personnel et subjectif. Je suis droite dans mes bottes. Je sais pertinemment ce que je dis et pourquoi je le dis, je sais d'où ça vient et où ça va.

**Comment votre sketch sur les femmes enceintes est-il accueilli par les spectatrices ?**

Globalement, très bien. Il est parfois mal pris mais jamais dans le spectacle, plutôt sur Internet. Il y a beaucoup de « haters » (*Haineux en français*, Ndlr) sur les réseaux sociaux ! Je reçois aussi de nombreux messages de femmes qui n'arrivent pas à avoir d'enfant. Elles me remercient de les faire rire sur ce sujet. Ce sont des messages que je garde bien précieusement !

**Mercredi 12 février**  
**À 20 h 30**  
**La Péniche Excelsior**  
**Rue de la Raterie**  
**Contact : 02 43 83 45 15**  
**Tarifs : de 7 à 9 euros**

## Bio express

**1988.** Naissance.

**2009.** Étudie au cours Florent.

**2019.** Devient chroniqueuse sur Rire & Chansons.

KathelyneBaslee

AlexandreVallée



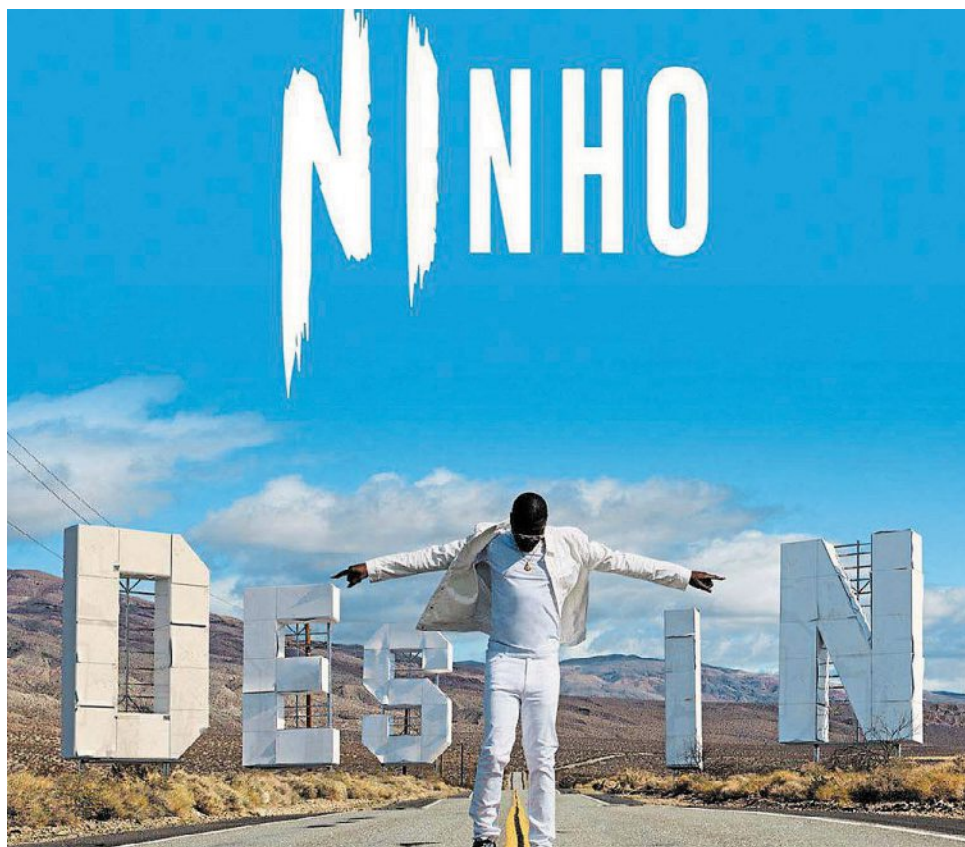




## Ninho à Antarès

Auteur de deux gros succès consécutifs avec M.I.L.S et Comme Prévu, Ninho est revenu avec M.I.L.S 2.0, mixtape surprise grâce à laquelle il a brillé en solo en 2018. Deuxième artiste le plus streamé en 2018 sur Spotify, le rappeur revient en force avec un album choc et une tournée. Il fera étape à Antarès vendredi 31.

Vendredi 31  
À 20 heures  
Antarès  
Rue d'Antarès  
Contact : 09 70 25 22 12  
Tarifs : de 36 à 47 euros



### ■ Le salon Formasarthé

Rendez-vous incontournable pour les jeunes, les familles, les enseignants et les professionnels, Formasarthé permet de découvrir de multiples formations, du CAP au baccalauréat et plus de 450 formations de l'enseignement supérieur. Des professionnels seront présents pour échanger sur leur quotidien et répondre aux questions du public.

**Du jeudi 30 au samedi 1<sup>er</sup> février**  
**Centre des expositions du Mans**  
**1 avenue du Parc des Expositions**  
**Contact : 06 27 34 85 32**  
**GRATUIT**

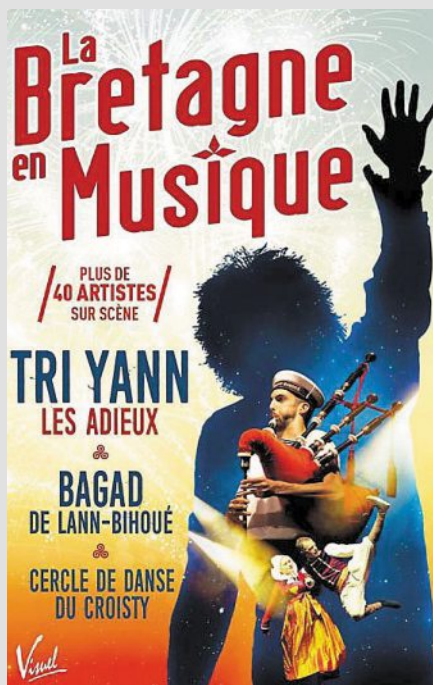
Xavier Philippet



### ■ « La différence n'empêche pas le talent »

Le Sarthois Xavier Philippet, plusieurs fois lauréat de l'Hippocampe d'Or au Festival international de la bande dessinée d'Angoulême, concours à destination des personnes en situation de handicap, exposera son travail à la médiathèque Louis Aragon jusqu'au 8 février prochain.

**Jusqu'au 8 février**  
**Du mardi au vendredi**  
**De 10 heures à 18 h 30**  
**Le samedi**  
**De 10 à 17 heures**  
**Médiathèque Louis Aragon**  
**Rue du Port**  
**Contact : 02 43 47 48 74**  
**GRATUIT**



### ■ Les adieux de Tri Yann

Cette série de concerts, « La Bretagne en musique », réunissant trois formations prestigieuses sera l'occasion de célébrer plusieurs événements. Le groupe mythique Tri Yann fêtera à cette occasion ses 50 ans de carrière et surtout, ses adieux à la scène. Le Bagad de Lann Bihoué, lui, célébrera ses 70 ans d'existence. Le Cercle de danse du Croisty, l'un des plus prestigieux ensembles de danseurs/danseuses de Bretagne, sera également présent. Plus de 40 artistes seront sur la scène d'Antarès.

**Dimanche 2 février**  
**À 17 heures**  
**Antarès**  
**2 avenue Antarès**  
**Contact : 09 70 25 22 12**  
**Tarifs : de 39 à 55 euros**



### ■ La Rue Kétanou en concert

La Rue Kétanou, c'est d'abord un slogan, une devise, un état d'esprit. « C'est pas nous qui sommes à la rue, c'est la Rue Kétanou ». Vingt ans d'avale, de chansons festives, réalistes et engagées, de guitares, d'airs d'accordéon, d'harmonica et de percussions endiablées ! Vingt ans et La Rue Kétanou est toujours là, chansonniers et poètes, funambules acoustiques extravagants, suivis par un public toujours aussi nombreux.

**Jeudi 30**  
**À 20 heures**  
**L'Oasis**  
**1 avenue du parc des Expositions**  
**Contact : 02 43 14 55 31**  
**Comple**

Du 20 janvier au 29 février 2020

**9,90€**  
**MONTURE**  
**+ 2 VERRES**  
**CLASSIQUES<sup>(1)</sup>**

**29,90€**  
**MONTURE**  
**+ 2 VERRES**  
**PROGRESSIFS<sup>(2)</sup>**

DES PRIX  
JAMAIS VUS  
EN FRANCE

**Lynx** OPTIQUE  
+ de 100 magasins en France

REF MONTURE ALT 19113. (1) Forfait à 9,90€ : Valable dans ce magasin Lynx. Ce forfait comprend : une monture à choisir parmi notre sélection de marque Alternance indiquée en magasin + 2 verres unifocaux de la gamme Make It Easy 1.5 blancs corrections sphère max -6.00 / +6.00 ; cylindre max 3. Offre non valable sur un équipement équipé, en tout ou partie (monture et/ou verres), d'un produit bénéficiant d'un tarif spécial au titre du forfait 100% santé / Classe A. Non cumulable avec tout autre forfait, promotion, tarif spécifique ou avantage en cours. \*Prix de vente TTC maximum conseillé en magasin. (2) Forfait à 29,90€ : Valable dans ce magasin Lynx. Ce forfait comprend : une monture à choisir parmi notre sélection de marque Alternance indiquée en magasin + 2 verres progressifs de la gamme Make It Easy 1.5 corrections sphère max -10.00/+6.00 ; cylindre max 4 ; addition de 0.75 à 3.50 dioptries. Offre non valable sur un équipement équipé, en tout ou partie (monture et/ou verres), d'un produit bénéficiant d'un tarif spécial au titre du forfait 100% santé / Classe A. Non cumulable avec tout autre forfait, promotion, tarif spécifique ou avantage en cours. \*Prix de vente TTC maximum conseillé en magasin. (1) et (2) Ces forfaits n'ouvrent pas droit à la réalisation des démarches administratives auprès des régimes d'assurance maladie. Les lunettes correctrices sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. Consultez un professionnel de santé spécialisé. 20/11/2019. KGS RCS Versailles 421 390 188. Change.

**LYNX OPTIQUE - Centre commercial Médicis Leclerc - ALLONNES - 02 43 39 04 60**





## RENCONTRES

MERCREDI 29

**Thierry Beccaro chez Doucet**



Initialement prévue en décembre dernier, la venue au Mans de Thierry Beccaro a été reportée à mercredi. Il sera à la librairie Doucet à l'occasion d'une séance de dédicace autour de son ouvrage *Je suis né à 17 ans*. L'animateur de télévision y témoigne pour la première fois sur son passé d'enfant battu.

**À 18 heures**  
**Librairie Doucet**  
66 avenue du Général de Gaulle  
Contact : 02 43 24 43 20  
**GRATUIT**

VENREDI 31

**Gérard Davet et Fabrice Lhomme chez Thuard**



Une rencontre dédicace avec Gérard Davet et Fabrice Lhomme pour leur livre *Apocalypse Now – Les années Fillon* aux éditions Fayard est organisée à la librairie Thuard. Après la publication de l'ouvrage *La Haine*, voici donc le second tome de cette fresque politique. S'appuyant sur des témoignages sans filtre et de documents exclusifs, les deux journalistes relatent ici la période 2014-2019.

**À 18 heures**  
**Librairie Thuard**  
24 rue de l'Étoile  
Contact : 02 43 82 22 22  
**GRATUIT**



Le Grenier de Toulouse

Le spectacle est tiré du roman d'Éric-Emmanuel Schmitt, paru en 2002.

## Théâtre : « Oscar et la dame rose »

Le Grenier de Toulouse présente la pièce « Oscar et la dame rose », d'après le roman d'Éric-Emmanuel Schmitt.

**Vendredi 31**

Oscar séjourne à l'hôpital des enfants. Il s'y amuse bien avec ses copains, Bacon, Einstein et Pop-Corn. Pourtant, depuis quelques jours, les adultes ont un comportement étrange. Les médecins ont l'air déçu, ses parents donnent l'impression de vouloir pleurer tout le temps et personne ne répond à ses questions. Sa rencontre avec mamie Rose, ancienne catcheuse et bénévole à l'hôpital va illuminer son destin. Mamie Rose lui propose un jeu, faire comme si chaque journée comptait désormais pour dix ans. Elle lui offre ainsi une vie entière en quelques jours. Pour qu'il se confie davantage, elle lui

suggère aussi d'écrire à Dieu. C'est dans ces lettres qu'il nous confiera ses colères, ses joies, son premier amour, ses peurs, le temps qui passe, son chemin vers la sérénité. Une amitié singulière naît alors entre Oscar et mamie Rose. Tous deux sont loin d'imaginer à quel point cette complicité les bouleversera. Pierre Matras, seul en scène, livre ici avec pudeur un récit sensible, bouleversant, cocasse, plein d'humour et de poésie.

**À 20 h 30**  
**L'éolienne**  
Rue des Collèges  
**À Arnage**  
Contact : 02 43 21 46 50  
Tarifs : de 14 à 16 euros

## THÉÂTRE (SUITE)

SAMEDI 1<sup>ER</sup> FÉVRIER

**Théâtre d'impro**

Venez assister au « Défi des Candis », un spectacle d'improvisation théâtrale. Gageons que les Candirations, une troupe d'improvisation mancelle, sauront vous entraîner dans leurs délires inventés sous vos yeux !

**À 20 h 30**  
**Le Ciné-Poche**  
Grande Rue  
Contact : 02 43 51 28 18  
Au chapeau

MARDI 4 FÉVRIER

« En toute mauvaise foi »



La troupe de l'Achthalia, en collaboration avec l'association mancelle Tarmac, présente « En toute mauvaise foi », un spectacle au profit des familles n'ayant plus de chez soi. José et Fred, amis de longue date, se retrouvent pour passer une soirée avec leurs épouses respectives. Un événement imprévu va transformer cette réunion conviviale en un véritable cauchemar. Entre mensonges, quiproquos et mauvaise foi les deux acolytes vont se retrouver pris dans leur propre piège...

**À 20 heures**  
**Salle de Vaujoubert**  
Route de la Vove  
**À Rouillon**  
Contact : 02 72 16 45 71  
Tarif : 10 euros  
**GRATUIT** jusqu'à 12 ans et pour les personnes accueillies à Tarmac

## SPECTACLE

SAMEDI 1<sup>ER</sup> FÉVRIER

« Tzigane »

« Tzigane » est un spectacle dans lequel le chorégraphe Petia Iourtchenko et la metteuse en scène Johanna Boyé ont décidé de créer un univers qui revisite, modernise et réinvente les idées reçues sur ce peuple nomade.

**À 20 h 30**  
**Palais des Congrès**  
Rue d'Arcole  
Contact : 02 43 43 59 59  
Tarifs : de 15 à 27 euros

DÉCIBELS PRODUCTIONS PRÉSENTE

**alain souchon** en concert  
ici & là

**7 FÉVRIER 2020**

**LE MANS - ANTARÈS**

dp Parlophone mac Le Parisien 2 RTL

DÉCIBELS PRODUCTIONS ET MARTIPROD PRÉSENTENT

**CHRISTOPHE MAË**

**6 MARS 2020**

**LE MANS - ANTARÈS**

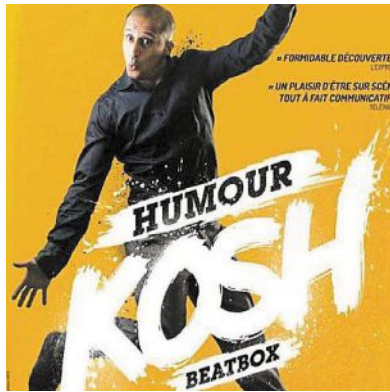
dp Parlophone Le Parisien ticketmaster dp





## HUMOUR

**MERCREDI 29**  
**Faut pas loucher l’Kosh !**



L’excelsior à Allonnes présente Kosh, l’un des meilleurs beatboxers de France qui met son talent de bruiteur dans un seul en scène époustouflant, « Faut pas loucher l’Kosh ». Il écrit simultanément avec sa bouche sa bande-son dans une version beatboxée et musicale de grande qualité. Le tout agrémenté de sons aussi fous que surprenants, comme la guitare électrique de son frère ou encore le chant des oiseaux, l’ascenseur ou même le panda qui vomit !

**À 20 h 30**  
**Péniche Excelsior**  
**Rue de la Raterie**  
**À Allonnes**  
**Contact : 02 43 83 45 15**  
**Tarifs : de 7 à 9 euros**

**VENDREDI 31**  
**Zize Dupanier**



Zize, la marseillaise totalement déjantée, mi-cagole, mi-bourgeoise, va marier son fils. Autoritaire et envahissante, elle compte bien tout organiser pour faire de cette journée mémorable le « mariage du siècle ». Comme dit le dicton « Les amis on les choisit, la famille on la subit » !

**À 20 h 30**  
**Salle polyvalente**  
**Rue Léopold Gouloumès**  
**À Champagné**  
**Contact : 02 43 89 50 14**  
**Tarifs : de 3 à 8 euros**



« Le syndrome du banc de touche », à l’affiche du festival.

## Zoom sur... En jeu !

Les représentations du festival En jeu sont dédiées aux lycéens et étudiants la journée et ouvertes à tous en soirée.

**Lundi 3 février**

La compagnie Le Grand Chelem jouera «Le syndrome du banc de touche» aux Quinconces. En 1998, Aimé Jacquet gagnait la coupe du monde et Léa rêvait de devenir comédienne. Aujourd’hui, il est rentré dans l’Histoire et Léa est restée sur la touche. Ce seul en scène est une déclaration d’amour à « la lose » et à ces moments de doute qui nous poussent à devenir la personne qu’on devrait être.

**À 20 heures**  
**Les Quinconces – Petit théâtre**  
**4 place des Jacobins**  
**Contact : 02 43 50 21 50**  
**Tarifs : de 10 à 24 euros**

La compagnie Les Anges au Plafond présente «White dog» au théâtre Paul Scarron. États-Unis, 1968. Martin Luther King est assassiné et la lutte pour les droits civiques des Noirs secoue le pays. Le couple Romain Gary et Jean Seberg recueille un chien qui, en apparence si doux et affectueux, se révèle agressif et sauvage en présence de personnes de couleur.

**À 20 heures**

**Théâtre Paul Scarron**  
**8 place des Jacobins**  
**Contact : 02 43 43 89 89**  
**Tarifs : de 10 à 24 euros**

**Mardi 4 février**

Et si notre réalité n’était qu’une fabrication du cerveau ? Ancien biophysicien spécialisé dans la plasticité cérébrale, aujourd’hui acteur, Yvain Juillard nous propose d’interroger le fonctionnement de notre cerveau afin de questionner la nature multiple de la réalité.

**À 20 heures**  
**EVE – Scène universitaire**  
**Avenue René Laennec**  
**Tarifs : de 4 à 10 euros**

**Mardi 4 et mercredi 5 février**

Mélissa Von Vély, circassienne, nous offre une expérience intense et lyrique à propos du milieu théâtral. Elle met en lumière les métiers de l’ombre avec pour seul moyen d’expression, son corps.

**Mardi à 20 heures**  
**Mercredi à 19 heures**  
**Les Quinconces – Grand théâtre**  
**Tarifs : de 10 à 24 euros**

## CONCERTS

**JEUDI 30**  
**Sapho chante Barbara**

La chanteuse franco-marocaine Sapho présentera sur la scène du Palais des Congrès son album baptisé « Sapho chante Barbara » où l’artiste revisite les incontournables de la « Dame en noir ».

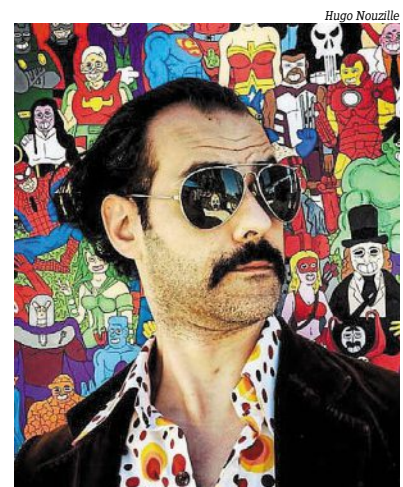
**À 20 heures**  
**Palais des Congrès**  
**Rue d’Arcole**  
**Contact : 02 43 43 59 59**  
**Complet**

**VENDREDI 31**  
**Indianizer**

Basé à Turin, Indianizer rompt les barrières entre rock garage, psychédéisme et musiques ethniques. Dans la mouvance 60’s, le quatuor mélange les genres et réinvente la musique expérimentale avec leur second album « Zenith ». Ils seront sur la scène de la Péniche Excelsior pour défendre leur repertoire.

**À 20 h 30**  
**La Péniche Excelsior**  
**Rue de la Raterie**  
**À Allonnes**  
**Contact : 02 43 14 55 31**  
**Tarifs : de 6 à 8 euros**

**SAMEDI 1<sup>ER</sup> FÉVRIER**  
**DJ Prosper à l’Épicerie sur le Zinc**



Dans le cadre du festival DiverScènes, DJ Prosper se produira à l’Épicerie sur le Zinc. Avec sa moustache décolorée par le soleil et ses muscles affûtés, notre Apollon aura huilé son corps au monoï (indice 50) pour nous faire vivre une soirée complètement démente.

**À 19 heures**  
**Épicerie sur le Zinc**  
**45 avenue de la Libération**  
**Contact : surlezinc@orange.fr**  
**Tarif : 5 euros**



# Quick Drive

## Ouvert 24h/24

**Vendredi et samedi**  
**132 Avenue Georges Durand**  
**Le Mans**



Retrouvez les avis des internautes sur les derniers films



Du 29 janvier au 4 février 2020

## CGR LE COLISÉE

### À COUTEAUX TIRÉS

Sortie le 27/11/2019, 2h11, **Comédie, Drame**, de Rian Johnson. Avec Daniel Craig...  
mer. 29, sam. 1, dim. 2: 13h15, 20h30 / jeu. 30, mar. 4: 13h30, 18h / ven. 31: 13h30, 20h30 / lun. 3: 18h, 20h30.

### BAD BOYS FOR LIFE

Sortie le 22/01/2020, 2h04, **Action, Comédie**, de Adil El Arbi, Bilall Fallah. Avec Will Smith, Martin Lawrence, Vanessa Hudgens...  
mer. 29, jeu. 30, ven. 31, sam. 1, lun. 3, mar. 4: 13h30, 15h30, 18h, 20h30 / dim. 2: 11h, 13h30, 15h30, 18h, 20h30. (Scènes pouvant heurter le public)

### CDM : COSTA RICA

1h30, **Documentaire**, de Pauline Planté, Isabel Vendrell Cortés.  
lun. 3: 14h30, 20h30.

**EN LIBERTÉ ! LE VILLAGE DÉMOCRATIQUE DE POURGES**  
Sortie le 02/10/2019, 1h16, **Documentaire**, de Alex Ferrini.  
mer. 29: 20h.

### JE NE RÊVE QUE DE VOUS

Sortie le 15/01/2020, 1h40, **Drame, Historique**, de Laurent Heynemann. Avec Elsa Zylberstein, Hippolyte Girardot, Emilie Dequenne...  
mer. 29: 13h30 / jeu. 30, ven. 31, mar. 4: 13h30, 15h45, 20h30 / sam. 1: 13h30, 20h30 / dim. 2: 11h, 13h30, 20h30 / lun. 3: 13h30, 15h45.

### JUMANJI : NEXT LEVEL

Sortie le 04/12/2019, 2h07, **Fantastique, Aventure**, de Jake Kasdan. Avec Dwayne Johnson, Jack Black, Kevin Hart...  
mer. 29, sam. 1, dim. 2: 15h40, 20h30 / jeu. 30, ven. 31, mar. 4: 13h30, 15h50, 18h05, 20h30 / lun. 3: 13h30, 15h50, 20h30.

**LA BATAILLE GÉANTE DE BOULES DE NEIGE 2, L'INCROYABLE COURSE DE LUGE**

Sortie le 29/01/2020, 1h22, **Animation, Famille**, de Benoit Godbout. Avec Céline Ronte, Thomas Sagols, Hervé Grull...  
Pour François Les Lunettes, gagner la course de luge est devenu une habitude. Vainqueur depuis cinq ans, François et sa pilote Sophie doivent cependant laisser la coupe à leur adversaire, un petit arrogant nouvellement arrivé au village, le mystérieux et ténébreux Zac...  
mer. 29, sam. 1: 13h45, 15h45, 18h / dim. 2: 11h, 13h45, 15h45, 18h.

### LE LION

Sortie le 29/01/2020, 1h35, **Comédie, Espionnage**, de Ludovic Colbeau-Justin. Avec Dany Boon, Philippe Katherine, Anne Serra...  
Pour l'aider à retrouver sa fiancée disparue, Romain, médecin en hôpital psychiatrique n'a d'autre choix que de faire évaéder l'un de ses patientsLéo Milan, qui prétend être un agent secret...  
mer. 29: 13h30, 16h, 17h50, 20h30 / jeu. 30, ven. 31, sam. 1, mar. 4: 13h30, 16h, 18h, 20h30 / dim. 2: 11h, 13h30, 16h, 18h, 20h30 / lun. 3: 13h30, 16h, 18h20, 20h30.

### LE MANS 66

Sortie le 13/11/2019, 2h33, **Drame, Biopic**, de James Mangold. Avec Matt Damon, Christian Bale, Caitriona Balfe...  
mer. 29, dim. 2: 15h30 / jeu. 30, lun. 3: 13h15, 20h30 / ven. 31, mar. 4: 13h15 / sam. 1: 20h30.

### LES ENFANTS DU TEMPS

Sortie le 08/01/2020, 1h54, **Animation**, de Makoto Shinkai. Avec Gabriel Bismuth-Bienaimé, Marynne Bertieaux, Jérôme Pauwels...  
mer. 29, sam. 1: 15h45, 18h / jeu. 30, mar. 4: 20h30 / ven. 31: 18h / dim. 2: 11h, 15h45, 18h / lun. 3: 18h05.(VO)

### LES INCOGNITOS

Sortie le 25/12/2019, 1h42, **Comédie, Action**, de Nick Bruno, Troy Quane. Avec Will Smith, Tom Holland, Rashida Jones...  
mer. 29, sam. 1: 13h45, 15h45 / dim. 2: 11h, 13h45, 15h45. (Dès 6 ans)  
**LES MISÉRABLES**  
Sortie le 20/11/2019, 1h42, **Drame, Policier**, de Ladj Ly. Avec Damien Bonnard, Alexis Manenti, Djibril Didier Zonga...  
mer. 29, sam. 1, dim. 2: 13h30, 18h20 / jeu. 30, ven. 31, mar. 4: 13h30, 16h, 18h20 / lun. 3: 13h30.

### PYGMALIONNES

Sortie le 22/01/2020, 1h26, **Documentaire**, de Quentin Delcourt. Avec Hafsia Herzi, Aïssa Maïga, Stéfi Celma...  
tj. 18h.

### SOL

Sortie le 08/01/2020, 1h38, **Comédie**, de Jé-zabel Marques. Avec Chantal Lauby, Camille Chamoux, Giovanni Pucci...

mer. 29, sam. 1: 18h, 20h30 / jeu. 30, ven. 31, lun. 3, mar. 4: 16h, 18h, 20h30 / dim. 2: 11h, 18h, 20h30.

### STAR WARS : L'ASCENSION DE SKYWALKER

Sortie le 18/12/2019, **Aventure, Science fiction**, de JJ. Abrams. Avec Daisy Ridley, Adam Driver, Oscar Isaac...  
mer. 29, dim. 2: 20h30 / jeu. 30, sam. 1, lun. 3: 15h30 / ven. 31, mar. 4: 15h30, 20h30.

## LE ROYAL

### DOCTEUR ?

Sortie le 11/12/2019, 1h28, **Comédie**, de Tristan Séguéla. Avec Michel Blanc, Hakim Jemili, Solène Rigot...  
ven. 31: 20h30 / sam. 1, mar. 4: 18h / dim. 2: 16h.

### LA CORDILLÈRE DES SONGES

Sortie le 30/10/2019, 1h25, **Documentaire**, de Patricio Guzmán.  
jeu. 30: 20h30.(VO)

### MADE IN BANGLADESH

Sortie le 04/12/2019, 1h35, **Drame**, de Rubaiyat Hossain. Avec Rikita Shimu, Novera Rahman, Deepanita Martin...  
mer. 29, sam. 1, lun. 3: 20h30 / dim. 2: 18h.(VO)

## LES CINÉASTES

### 1917

Sortie le 15/01/2020, 1h59, **Drame, Guerre**, de Sam Mendes. Avec George MacKay, Dean-Charles Chapman, Mark Strong...  
mer. 29: 13h30, 17h45 / jeu. 30: 15h45, 17h45 / ven. 31: 15h15, 19h15 / sam. 1: 13h30, 19h20 / dim. 2: 11h, 20h / lun. 3: 13h30, 15h30, 17h40, 17h45 / mar. 4: 13h30, 20h.(VO)

### ADORATION

Sortie le 22/01/2020, 1h38, **Thriller, Drame**, de Fabrice Du Welz. Avec Thomas Gloria, Fantine Harduin, Benoit Poelvoorde...  
mer. 29: 18h15 / jeu. 30: 16h / ven. 31: 15h15 / sam. 1: 17h30 / dim. 2: 20h / mar. 4: 18h.

### C'EST ASSEZ BIEN D'ÊTRE FOU

Sortie le 29/01/2020, 1h02, **Animation, Documentaire**, de Antoine Page.  
Au volant d'un vieux camion, Zoo Project, street artiste, et Antoine, réalisateur, se lancent dans un voyage de plusieurs mois jusqu'aux confins de la Sibérie...  
mer. 29: 17h / dim. 2: 11h.

### CUBAN NETWORK

Sortie le 29/01/2020, 2h05, **Espionnage, Thriller**, de Olivier Assayas. Avec Penélope Cruz, Edgar Ramirez, Gael Garcia Bernal...  
Début 90. Un groupe de Cubains installés à Miami met en place un réseau d'espionnage. Leur mission : infiltrer les groupuscules anti-castristes responsables d'attentats sur l'île.  
mer. 29, mar. 4: 13h30, 15h45, 20h / jeu. 30: 13h30, 17h40, 20h / ven. 31: 13h30, 19h15, 21h30 / sam. 1: 15h15, 19h15, 21h30 / dim. 2, lun. 3: 13h30, 17h45, 20h. (VO)

### GO GO TALES

Sortie le 08/02/2012, 1h45, **Comédie, Drame**, de Abel Ferrara. Avec Willem Dafoe, Bob Hoskins, Matthew Modine...  
jeu. 30: 20h / dim. 2: 18h / mar. 4: 13h30. (VO)

### HISTOIRE D'UN REGARD

Sortie le 29/01/2020, 1h33, **Documentaire**, de Mariana Otero.  
Gilles Caron, alors qu'il est au sommet d'une carrière de photojournaliste fulgurant, disparaît brutalement au Cambodge en 1970. Il a tout juste 30 ans...

mer. 29: 13h30, 20h / jeu. 30: 15h45, 18h / ven. 31, sam. 1: 13h30, 17h30 / dim. 2: 16h / lun. 3: 15h45, 16h, 20h / mar. 4: 14h, 18h.

### JOJO RABBIT

Sortie le 29/01/2020, 1h48, **Comédie Dramatique**, de Taika Waititi. Avec Roman Griffin Davis, Thomasin McKenzie, Scarlett Johansson...  
Jojo est un petit allemand solitaire. Sa vision du monde est mise à l'épreuve quand il découvre que sa mère cache une jeune fille juive dans leur grenier. Avec la seule aide de son ami aussi grotesque qu'imaginaire, Adolf Hitler, Jojo va devoir faire face à son nationalisme aveugle.  
mer. 29, mar. 4: 16h, 18h, 20h / jeu. 30: 13h45, 18h, 20h / ven. 31: 15h45, 19h30, 21h30 / sam. 1: 17h30, 19h30, 21h30 / dim. 2: 15h45, 18h, 20h / lun. 3: 13h45, 15h45, 16h, 18h, 20h.(VO)

### L'ADIEU

1h41, **Drame, Comédie**.  
mer. 29: 11h15 / sam. 1: 13h30.(VO)  
**L'AU-DELÀ**  
1h27, **Epouvante-horreur**, de Lucio Fulci. Avec Catriona MacColl, David Warbeck, Cinzia Monreale...  
ven. 31: 21h30.(VO) (Int. -16 ans)

### L'ENFER DES ZOMBIES

Sortie le 13/02/1980, 1h31, **Epouvante-horreur**, de Lucio Fulci. Avec Tisa Farrow, Ian McCullogh, Richard Johnson...  
ven. 31: 19h30.(VO) (Int. -16 ans)

### LA LLORONA

1h37, **Thriller**.  
mer. 29: 11h30 / jeu. 30, ven. 31, lun. 3: 13h30 / sam. 1: 17h30 / dim. 2: 14h / mar. 4: 16h.(VO)

### LE CRISTAL MAGIQUE

Sortie le 11/12/2019, 1h21, **Famille, Animation**, de Nina Wels, Regina Welker. Avec Henning Baum, Timur Bartels, Luisa Wietzorek...  
mer. 29: 15h30 / sam. 1: 15h45 / dim. 2: 11h.

### LE LAC AUX OIES SAUVAGES

Sortie le 27/11/2019, 1h53, **Thriller**, de Diao Yinan. Avec Ge Hu, Tang Wei, Liao Fan...  
sam. 1: 21h30.(VO)

### LE PHOTOGRAPHE

Sortie le 22/01/2020, 1h50, **Drame**, de Ritesh Batra. Avec Nawazuddin Siddiqui, Sanya Malhotra, Farrukh Jaffar...  
mer. 29: 13h30, 18h / jeu. 30: 13h30 / ven. 31, sam. 1: 13h30, 15h30 / dim. 2: 14h, 16h / lun. 3: 13h30, 17h30 / mar. 4: 15h30, 17h45.(VO)

### LES MISÉRABLES

Sortie le 20/11/2019, 1h42, **Drame, Policier**, de Ladj Ly. Avec Damien Bonnard, Alexis Manenti, Djibril Didier Zonga...  
dim. 2: 13h30.

### MARCHE AVEC LES LOUPS

Sortie le 15/01/2020, 1h28, **Documentaire**, de Jean-Michel Bertrand.  
ven. 31: 17h45.

### ROXANE

Sortie le 12/06/2019, 1h28, **Comédie**, de Mélanie Auffret. Avec Guillaume De Tonquédec, Léa Drucker, Lionel Abelanski...  
dim. 2: 15h30.

### SÉJOUR DANS LES MONTS FUCHUN

Sortie le 01/01/2020, 2h30, **Drame, Romance**, de Gu Xiaogang. Avec Qian Youfa, Wang Fengjuan, Sun Zhangjian...  
dim. 2: 11h.(VO)

### SWALLOW

Sortie le 15/01/2020, 1h34, **Drame**, de Carlo Mirabella-Davis. Avec Haley Bennett, Austin Stowell, Denis O'Hare...  
mer. 29: 11h / ven. 31: 17h30.(VO) (Scènes pouvant heurter le public)

### TOMMASO

Sortie le 08/01/2020, 1h58, **Drame**, de Abel Ferrara. Avec Willem Dafoe, Cristina Chiriac, Anna Ferrara...  
sam. 1: 21h30.(VO) (Scènes pouvant heurter le public)

### UN JOUR SI BLANC

Sortie le 29/01/2020, 1h49, **Drame**, de Hlynur Palmason. Avec Ingvar Eggert Sigurdsson, Ida Mekkin Hlynisdóttir, Hilmar Snær Gudnasson...  
Dans une petite ville perdue d'Islande, un commissaire de police en congé soupçonne un hommedu coin d'avoir eu une aventure avec sa femme récemment décédée dans un accident de voiture. Sa recherche de la vérité tourne à l'obsession...  
mer. 29, jeu. 30: 15h30, 20h / ven. 31: 17h10, 21h30 / sam. 1: 15h30, 19h30 / dim. 2: 18h / lun. 3: 15h30, 17h45, 20h / mar. 4: 20h.(VO) (Scènes pouvant heurter le public)

## MÉGA CGR

### 1917

Sortie le 15/01/2020, 1h59, **Drame, Guerre**, de Sam Mendes. Avec George MacKay, Dean-Charles Chapman, Mark Strong...  
mer. 29, jeu. 30, dim. 2, lun. 3, mar. 4: 11h, 13h40, 16h15, 19h45, 22h10 / ven. 31: 11h, 13h40, 16h15, 17h45, 19h45, 22h10 / sam. 1: 11h, 13h40, 16h15, 17h45, 19h45, 22h10, 0h.

### 7. KO?UPTAKI MUCIZE

2h12, **Drame**, de Mehmet Ada Öztekin. Avec Aras Bulut İynemli, Deniz Baysal, Yurdaer Okur...  
jeu. 30: 20h.(VO)

### ANNE ROUMANOFF DANS TOUT VA BIEN

Sortie le 16/12/2019, 2h00, **Show**, Avec Anne Roumanoff.  
ven. 31: 19h45 / sam. 1: 15h45, 18h / dim. 2: 18h.

### BAD BOYS FOR LIFE

Sortie le 22/01/2020, 2h04, **Action, Comédie**, de Adil El Arbi, Bilall Fallah. Avec Will Smith, Martin Lawrence, Vanessa Hudgens...  
mer. 29, jeu. 30, ven. 31, dim. 2, lun. 3, mar. 4: 11h, 13h45, 15h15, 16h30, 18h, 19h45, 21h, 22h15 / sam. 1: 11h, 13h45, 15h15, 16h30, 18h, 19h45, 21h, 22h15, 23h40. (Scènes pouvant heurter le public)

### DOCTEUR ?

Sortie le 11/12/2019, 1h28, **Comédie**, de Tristan Séguéla. Avec Michel Blanc, Hakim Jemili, Solène Rigot...  
tj. 11h15.

### DOCUBU 3

Sortie le 05/02/2020, **Comédie**, de Elie Semoun. Avec Elie Semoun, Mathys Gros, Émilie Caen...  
Nouvelle rentrée des classes, un rival de taille pour Docubu débarque à l'école : « TGV », le roi de la triche 2.0...

AVANT-PREMIERE : dim. 2: 11h15.

### JE VOUDRAIS QUE QUELQU'UN M'ATTENDE QUELQUE PART

Sortie le 22/01/2020, 1h29, **Drame, Romance**, de Arnaud Viard. Avec Jean-Paul Rouve, Alice Taglioni, Benjamin Lavernhe...

mer. 29: 13h45, 16h, 20h10, 22h15 / jeu. 30: 11h15, 13h45, 16h, 20h30, 22h20 / ven. 31: 11h15, 13h45, 16h, 20h10 / sam. 1: 13h45, 16h, 20h15, 22h15 / dim. 2: 13h45, 16h, 20h10 / lun. 3: 11h15, 13h45, 16h / mar. 4: 11h15, 13h45, 16h, 20h10, 22h15.

### JUMANJI : NEXT LEVEL

Sortie le 04/12/2019, 2h07, **Fantastique, Aventure**, de Jake Kasdan. Avec Dwayne Johnson, Jack Black, Kevin Hart...  
mer. 29, lun. 3, mar. 4: 11h, 13h45, 19h45 / jeu. 30: 11h, 19h45 / ven. 31: 11h, 13h45, 16h30 / sam. 1: 13h45, 22h15 / dim. 2: 13h45, 19h45, 22h15.

### L'ESPRIT DE FAMILLE

Sortie le 22/01/2020, **Comédie**, de Eric Besnard. Avec Josiane Balasko, François Berléand, Guillaume De Tonquédec...  
mer. 29, jeu. 30, ven. 31, dim. 2, lun. 3, mar. 4: 11h15, 13h30, 15h45, 18h, 20h, 22h15 / sam. 1: 11h15, 13h30, 15h45, 18h, 20h, 22h15, 0h15.

**LA BATAILLE GÉANTE DE BOULES DE NEIGE 2, L'INCROYABLE COURSE DE LUGE**

Sortie le 29/01/2020, 1h22, **Animation, Famille**, de Benoit Godbout. Avec Céline Ronte, Thomas Sagols, Hervé Grull...  
Pour François Les Lunettes, gagner la course de luge est devenu une habitude. Vainqueur depuis cinq ans, François et sa pilote Sophie doivent cependant laisser la coupe à leur adversaire, un petit arrogant nouvellement arrivé au village, le mystérieux et ténébreux Zac...  
mer. 29, sam. 1, dim. 2: 11h15, 13h30, 15h45, 17h50.

### LA REINE DES NEIGES 2

Sortie le 20/11/2019, 1h44, **Aventure, Animation**, de Jennifer Lee, Chris Buck. Avec Emmlou Homs, Charlotte Hervieux, Dany Boon...  
mer. 29, dim. 2: 15h45 / jeu. 30, ven. 31, lun. 3, mar. 4: 18h / sam. 1: 13h30. (Dès 6 ans)

### LA VOIE DE LA JUSTICE

Sortie le 29/01/2020, 2h17, **Biopic, Drame**, de Destin Daniel Cretton. Avec Michael B. Jordan, Jamie Foxx, Brie Larson...

Le combat historique du jeune avocat Bryan Stevenson. Après ses études à l'université de Harvard, Bryan Stevenson aurait pu se lancer dans une carrière des plus lucratives...

mer. 29, sam. 1, dim. 2: 13h45, 16h30, 19h30, 22h15 / jeu. 30, ven. 31, lun. 3, mar. 4: 10h50, 13h45, 16h30, 19h30, 22h15.

### LE LION

Sortie le 29/01/2020, 1h35, **Comédie, Espionnage**, de Ludovic Colbeau-Justin. Avec Dany Boon, Philippe Katherine, Anne Serra...  
Pour l'aider à retrouver sa fiancée disparue, Romain, médecin en hôpital psychiatrique n'a d'autre choix que de faire évaéder l'un de ses patientsLéo Milan, qui prétend être un agent secret...

mer. 29, jeu. 30, ven. 31, dim. 2, lun. 3, mar. 4: 11h15, 13h30, 15h45, 18h, 20h, 22h15 / sam. 1: 11h15, 13h30, 15h45, 18h, 20h, 22h15, 0h15.

### LE MANS 66

Sortie le 13/11/2019, 2h33, **Drame, Biopic**, de James Mangold. Avec Matt Damon, Christian Bale, Caitriona Balfe...

mer. 29, lun. 3, mar. 4: 19h30, 22h05 / jeu. 30, ven. 31: 13h30, 22h05 / sam. 1: 19h30 / dim. 2: 16h30, 22h05.

### LES INCOGNITOS

Sortie le 25/12/2019, 1h42, **Comédie, Action**, de Nick Bruno, Troy Quane. Avec Will Smith, Tom Holland, Rashida Jones...

mer. 29, sam. 1, dim. 2: 11h15. (Dès 6 ans)

### LES TRADUCTEURS

Sortie le 29/01/2020, 1h45, **Thriller**, de Regis Roinsard. Avec Lambert Wilson, Olga Kurylenko, Riccardo Scamarcio...  
Neuf traducteurs triés sur le volet sont confinés dans un luxueux bunker afin de traduire le dernier roman d'un auteur très connu en un temps record. Mais malgré ces précautions, les dix premières pages du livre sont dévoilées sur Internet...

mer. 29, dim. 2: 11h15, 13h30, 15h45, 20h, 22h15 / jeu. 30, ven. 31, mar. 4: 11h15, 13h30, 15h45, 18h, 20h, 22h15 / sam. 1: 11h15, 13h30, 15h45, 20h, 22h15, 0h15.

### LES VÉTOS

Sortie le 01/01/2020, 1h32, **Comédie Dramatique**, de Julie Manoukian. Avec Noémie Schmidt, Clovis Cornillac, Carole Frank...

mer. 29, jeu. 30, ven. 31, sam. 1, lun. 3, mar. 4: 11h15, 13h25 / dim. 2: 11h15.

### MISSION YÉTI

Sortie le 29/01/2020, 1h24, **Animation**,

**Aventure**, de Pierre Gréco, Nancy Florence Savard. Avec Rachelle LeFevre, Noel Fisher, Julian Stamboulieh...  
Québec, 1956. Les destins de Nelly Maloye, de'tective prive'e de'b'utante et Simon Picard, assistant de recherche en sciences, se croisent accidentellement. Ils se lancent dans une aventure visant a prouver l'existence du Ye'ti.

mer. 29, sam. 1, dim. 2: 1





## THÉÂTRE

## ACTIVITÉ

## THÉÂTRE

**MERCREDI 29**  
**« Le Bruit des loups »**

**SAMEDI 1<sup>ER</sup> FÉVRIER**  
**Bébé nageurs**

**MERCREDI 5 FÉVRIER**  
**« Qui est là ? »**

Pierrette Houdebine



Pixabay

Tous les samedis matin, le centre aquatique Sittellia propose une activité « bébé nageurs » pour familiariser l'enfant avec l'eau. Une équipe de professionnels est dans l'eau et sur le bord pour aiguiller, surveiller, conseiller et répondre aux questions des parents. Le bébé pourra ainsi s'épanouir à son

rythme parmi jouets, tapis, ballons, toboggans et couleur en tout genre.

**De 9 heures à 10 h 30**  
**Centre aquatique Sittellia**  
**Parc des Sittelles**  
**À Montfort-le-Gesnois**  
**Contact : 02 43 54 01 70**  
**À partir de 6 mois et jusqu'à 6 ans**  
**Tarif : 15 euros**



Un soir d'orage, quelqu'un frappe à la porte. « Qui est là ? » Une voix caverneuse souffle « C'est la Mort ! » Mais Madeleine, une vieille paysanne de 99 ans, espiègle, n'entend et ne voit presque plus rien... Elle est si contente d'avoir de la visite qu'elle fait entrer Madame La Mort. Elle l'invite à venir se réchauffer près du poêle...

**À 10 h 30**  
**Salle Georges Brassens**  
**Rue Sainte-Marie**  
**À Yvré-l'Évêque**  
**Contact : 02 43 89 60 36**  
**À partir de 6 ans**  
**Tarifs : de 3,5 à 5 euros**

**À 10 heures**  
**Les Quinconces**  
**Place des Jacobins**  
**Contact : 02 43 50 21 50**  
**À partir de 10 ans**  
**Tarifs : de 10 à 24 euros**

# Bêtes de Cirque

**35**  
**ANS**

# ARLETTE GRUSS

[www.cirque-gruss.com](http://www.cirque-gruss.com)

**Du 5 au 9 février**  
**Bd des Italiens**  
**LE MANS**

**RENSEIGNEMENT ET LOCATIONS**  
À la billetterie du cirque et points de vente habituels

**0 812 106 406** Service 0,05 € l'appel + prix appel

**ACHETEZ VOS PLACES**

**CIRQUE-GRUSS.COM**

RETROUVEZ-NOUS SUR







# Dans la peau d'Homer Simpson

## EN SAVOIR PLUS

### Les conférences



Plusieurs conférences seront proposées tout au long du week-end.

### Game Of Thrones, le phénomène

Découvrez comment la série est devenue un phénomène incontournable. Les fans sont invités à venir partager leurs impressions avec Shyvahna sur la fin de la série.

Samedi à 13 h 30

### Captain Planet

Avec son dessin animé et ses gammes de jouets, Captain Planet est un véritable paradoxe à la croisée des idéaux capitalistes et écologistes. Découvrez le super-héros des années 90, inventé pour rendre les enfants plus écolo.

Samedi à 14 h 30

### Lancer son blog

Les Inspirateurs Sarthois, un groupe de blogueurs et d'Instagrammeurs sarthois, vous aident à lancer votre propre blog avec des conseils pratiques et toutes les astuces pour bien démarrer (même pour ceux qui n'y connaissent rien). Quelle plate-forme choisir ? Comment faire une publication pertinente ? Comment choisir son audience ? Autant de questions qui seront évoquées lors du festival.

Dimanche à 15 h 30

### Les Mêmes

Indissociables des réseaux sociaux, les Mêmes sont aujourd'hui une forme de culture à part entière. Découvrez l'histoire de ces stars du net, de leur création à leur explosion, les secrets de leur viralité et même parfois, leur sens caché.

Dimanche à 10 h 30

### Informations pratiques Samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 février

De 10 à 19 heures  
Centre des Expositions  
1 avenue du Parc des Expositions  
Tarifs : de 9 à 19 euros  
Pass un jour à 9 euros  
Pass deux jours à 15 euros  
Contact : 07 77 73 75 33

Fort du succès de sa précédente édition, le Geek Life Festival, dédié à la pop culture, revient les samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 février, sur le thème des voix cultes.

Invités d'honneur du salon, Philippe Peythieu et Véronique Augereau (*photo*), alias Homer et Marge Simpson à l'écran et mari et femme à la ville, échangeront avec les Manceaux sur leur métier de doubleur à cette occasion. Rencontrez avec le comédien, voix incontournable de cette série culte depuis 1989.

Julie Marchand

Julie.marchand@lemans.maville.com

**Le public vous connaît essentiellement pour votre doublage d'Homer dans les Simpson. Comment êtes-vous arrivé sur ce projet à l'époque ?**

**Philippe Peythieu :** Il y a eu un casting en juillet 1989. Les producteurs américains voulaient trouver les voix françaises. Je l'ai passé et j'ai eu une réponse trois mois après. Je n'en garde pas spécialement un bon souvenir, on avait très peu d'informations sur le projet, tout était confidentiel. Et surtout on ne prédisait pas un grand avenir à cette série avec ces personnages tout en jaune (*rires*) ! Personne n'y croyait ! Et puis, une saison est arrivée sur Canal + avec 13 épisodes. On pensait tous qu'elle allait se terminer après cette première saison !

**En général, un doublage complet d'un épisode vous prend combien de temps ?**

On travaille par sessions de cinq épisodes sur deux jours, avec seulement la famille : Homer, Marge, Bart, Lisa et Maggie. Les autres personnages sont doublés sur une autre session, si bien qu'on ne rencontre jamais le reste de



l'équipe.

**Quel travail faites-vous sur votre voix pour coller au personnage ?**

Au début, Homer n'était pas le personnage principal, c'était Bart, et je n'avais pas vraiment trouvé de voix pour caractériser le personnage. J'ai trouvé la vraie voix du père de la famille quand le grand-père est arrivé dans la série car il fallait vraiment différencier les deux personnages. Sa venue m'a aidé. Homer est ensuite devenu le personnage principal.

**Il paraît que vous êtes à l'origine du célèbre « Wouh pinaise » d'Homer !**

C'est vrai ! Au début, comme les producteurs avaient validé les adaptations françaises, on ne pouvait rien changer au texte. On y retrouvait un peu partout ces fameux « Oh my God ! », une expression très employée par les Anglo-Saxons. Mais, en France, je ne pouvais pas faire dire à Homer « Oh mon Dieu » car il est bien loin de ces préoccupations-là ! J'ai trouvé la formule « Wouh pinaise », un peu désuet, mais qui collait parfaitement. C'est resté et c'est devenu culte. Elle collait bien au personnage et à notre culture, sans

trahir la série.

**Après toutes ces années, quel lien avez-vous avec ce personnage ?**

Je dirai qu'il fait partie de moi ! Il me surprend toujours et me fait rire. Il est là où on ne l'attend pas. On lui pardonne tout quelque part (*rires*). Les épisodes que je préfère, ce sont ceux sur la cellule familiale car il a beaucoup de tendresse envers ses enfants.

**Regardez-vous avec votre femme, la voix française de Marge Simpson, les épisodes que vous doublez ?**

Cela nous arrive de temps en temps mais toujours par hasard, le samedi soir, comme la série passe en continu sur la chaîne W9. Il y a tellement d'épisodes qu'on les a tous oubliés. On est souvent surpris de les revoir, ça nous fait rire. Quelque part, Homer c'est moi et ce n'est pas moi. Quand je le regarde à la télé, je vois seulement Homer !

**Avez-vous déjà eu l'occasion de rencontrer vos homologues américains ?**

C'était prévu pour les 20 ans des Simpson mais c'était très compliqué avec les emplois du temps de chacun. En

revanche, on a eu l'occasion de rencontrer le créateur de la série, Matt Groening, quand le film est sorti.

**Quelles seront les animations prévues autour de votre venue au Geek Life Festival ?**

Nous allons proposer une séance de doublage en direct, à partir d'une séquence de la série. Il y aura aussi une rencontre avec le public autour de dédicaces et une sorte de « master class » sur le doublage. On ne va pas parler que des Simpson car on a doublé plein d'autres comédiens. Nous aimons bien partager des moments comme ça avec le public car les gens sont adorables avec nous. On fait partie de leurs souvenirs d'enfance. C'est très touchant.

**Quels sont vos projets ?**

On vient de commencer le doublage de la saison 31 des Simpson, il y aura une saison 32 et peut-être ensuite un long-métrage. Véronique sera au théâtre à Avignon dans un monologue cet été. Quant à moi, je fais aussi de la direction artistique : je viens de terminer la série « Narcos ».

Samedi 1<sup>er</sup> février uniquement







# Invités et animations du festival

## Misterfox



MisterFox est un passionné de Version Française (VF) ! Regardez sa chaîne YouTube ([TheRealMisterfox](#), Ndlr) et vous connaîtrez tous les secrets du métier de comédien de doublage : comment exercer ce métier, les cou-

lisses d'un doublage, le star talent, combien coûte le doublage d'un film... Il sera présent au festival pour répondre à toutes les questions des curieux.

Samedi et dimanche

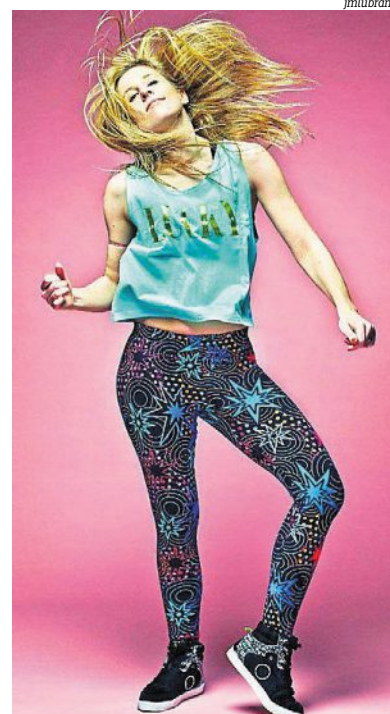


## ■ Mark Lesser, la voix française de Joey dans Friends

Mark Lesser est comédien et nous allons pouvoir nous plonger avec lui dans l'univers du doublage. Mark est notamment connu pour avoir été la voix française de Joey dans Friends, d'Alex dans Buffy contre les Vampires, de Trunks et San Gohan dans Dragon Ball Z, mais aussi de Léonardo dans les Tortue Ninja.

Samedi et dimanche

## Dina, vice-championne du monde de Just Dance



Dina est vice-championne du monde de Just Dance et trois fois championne de France. Elle est maintenant une ambassadrice du jeu, réalisant des animations et des performances dans des festivals de jeux vidéo en France et dans le monde (Brésil, Russie, USA...). Elle sera présente durant les deux jours du Geek Life Festival, pour la deuxième année consécutive.

Samedi et dimanche

## Salle d'arcade des 90's



Durant les deux jours du Festival Geek Life c'est une véritable salle d'arcade des 90's qui vous sera proposée. Avec de véritables bornes européennes et made in Japan, replongez dans les classiques en version originale. Pour tenter de rentrer vos initiales dans les plus hauts scores, venez faire quelques crédits à l'Arcade Center Geek Life.

## ET AUSSI...

- **MrMeeea**. Le Youtubeur analyse et décortique les adaptations, comics, cinéma et jeux vidéo depuis 2010 sur sa chaîne MrMeeea.
- **Mad Dog**, un vidéaste qui décrypte ce phénomène de mode propre à Internet : Les Mêmes !
- **Shyvahna** est une chroniqueuse série télé sur YouTube. Cette grande fan de Walking Dead publie des analyses à chauds de ses séries préférées, propose des vidéos réactions ou des théories.

Programmation complète sur [geeklife festival.com/invites](http://geeklife festival.com/invites)

## ■ Retrotaku

L'association mancelle Retrotaku œuvre pour faire connaître le retro gaming. La preuve : ils seront présents pendant les deux jours du Festival Geek Life avec une sélection de plusieurs dizaines de consoles et encore plus de jeux pour vous permettre de jouer à la Mega Drive, à la Nes, à l'Atari 2600, à la Super Nintendo, à la N64... Et bien d'autres petites perles vidéoludiques.

Samedi et dimanche

## Événement : Player One

Player One, le précurseur de la Presse jeux vidéo moderne ! Lancé en 1990, le magazine a contribué à l'émergence de la culture jeux vidéo en France, mais a aussi accompagné la pop culture en général et l'arrivée des mangas. C'est de cette rédaction que vont également émerger les premières

émissions télé consacrées aux jeux vidéo dans Televisator, le Club Dorothee ou Game One. Retrouvez trois membres de la rédaction du magazine pour célébrer ensemble les 30 ans de la naissance de Player One.

Samedi  
À 15 h 30

**SUNRHEA**  
Fitness Club  
LE MANS UNIVERSITÉ

DU 20.01 AU 31.01.20

STUDIO CARDIO-MUSCULATION  
COURS COLLECTIFS LES MILLS  
HBX SMALL GROUP TRAINING  
PERSONAL TRAINING

**LE 1<sup>er</sup> MOIS \***

02 43 42 14 28  
4 Av. Georges Auric, 72021 Le Mans

6H-23H & 7J/7

Patinoire  
Sunrhea  
Entrée  
Initiatives

@sunrhealmuniversite @sunrhealmuniv www.sunrhea.fr

\*Voir conditions à l'accueil du centre.





J.M.

# Anais Dupont alias Henriette Nenette

« Passionnée et passionnante, agnostique et antisportive » : c'est en ces termes que se décrit Anais Dupont, âgée de 25 ans, alias Henriette Nenette, sur son compte Instagram qu'elle a ouvert en février 2018. Elle y partage son univers artistique coloré et féminin. Sa principale source d'inspiration ? Les femmes justement, dans toutes leurs différences. Diplômée d'un master en design d'espace à l'École supérieure des beaux-arts du Mans, Anais vend également ses créations sur son espace Etsy.

Instagram : henriette.nenette  
Etsy : Henriettenenette



A.D.



## ■ La Cité Plantagenêt

« Un lieu emblématique... Son architecture est magnifique. J'aimerais bien habiter dans ces petites ruelles pavées... Ce quartier a un charme fou. »

J.M.



## ■ L'Arche de la Nature

« L'Arche de la Nature est un endroit à la fois proche du Mans et en même temps on n'a plus du tout l'impression d'être en ville. On se sent loin, à la campagne. C'est un lieu finalement très complémentaire du centre-ville. »

## Les adresses

**La Visitation**  
Rue Gambetta  
**La Vieille Porte**  
12 rue de la Vieille Porte  
**L'École supérieure des beaux-arts**  
28 avenue de Rostov-sur-le-Don  
**La librairie Bulle**  
13 rue de la Barillerie  
**L'Arche de la Nature**  
51 rue de l'Estérel

Henriette Nenette



Retrouvez toutes les créations d'Anais sur son compte instagram, Henriette Nenette.

## ■ La Visitation

« Je trouve ça super d'avoir rénové cet endroit. Cela apporte quelque chose en plus au centre-ville. Je recommande deux adresses : « À Contre Sens », un bar à vin, et « Au Cœur des Artistes ». On peut dénicher dans cette boutique des produits de créateurs locaux. Dans le monde dans lequel on vit, c'est bien de savoir ce qu'il se passe autour de chez soi. Et peut-être qu'un jour j'y exposerai mes créations aussi, qui sait ? En tout cas, j'aimerais bien ! »

J.M.



J.M.

## ■ La Vieille Porte

« Mon restaurant préféré ! L'ambiance est top et on y mange trop bien. Si l'on vient au Mans, et qu'on ne s'arrête pas là-bas, on rate quelque chose, c'est aussi simple que cela (rires) »

## ■ L'École supérieure des beaux-arts du Mans

« Un clin d'œil à mon « ancienne famille » même si j'y retourne chaque semaine car j'enseigne désormais en cours public. Il y a régulièrement des expositions, ouvertes à tous, ce qui permet aux novices ou aux plus aguerris d'accéder à l'art. J'ai participé en septembre dernier à l'exposition des diplômés. »

J.M.



J.M.



## ■ La librairie Bulle

« Encore une fois je vais parler de l'architecture du lieu : cet endroit est absolument magnifique et les libraires très agréables. C'est impossible de ne pas trouver son bonheur dans les rayonnages de cette librairie. En tant que fan de romans graphiques, c'est un endroit que je fréquente souvent. »





## LA PHOTO DE LA SEMAINE

### Insolite



Daniel R.

« Je vous envoie une photo prise lors d'une marche matinale dans le parc du Gué de Maulny. Cette image insolite et irréelle de cette œuvre d'art se dressant fièrement au-dessus de l'eau m'est apparue comme un mirage. Symbole de résistance, elle représente pour moi le pouvoir de l'art face aux intempéries de la vie. En outre elle nous offre une seconde lecture », indique Daniel R. dans son message. Il

a pensé à envoyer sa photo au journal Le Mans ma ville et la rédaction en était ravie !

**Si vous aussi vous souhaitez partager votre photo avec nous, rien de plus simple ! Il suffit de nous l'envoyer par mail à [redaction@lemans.maville.com](mailto:redaction@lemans.maville.com) ou de la partager sur les réseaux sociaux avec le mot-clé #lemansmaville.**

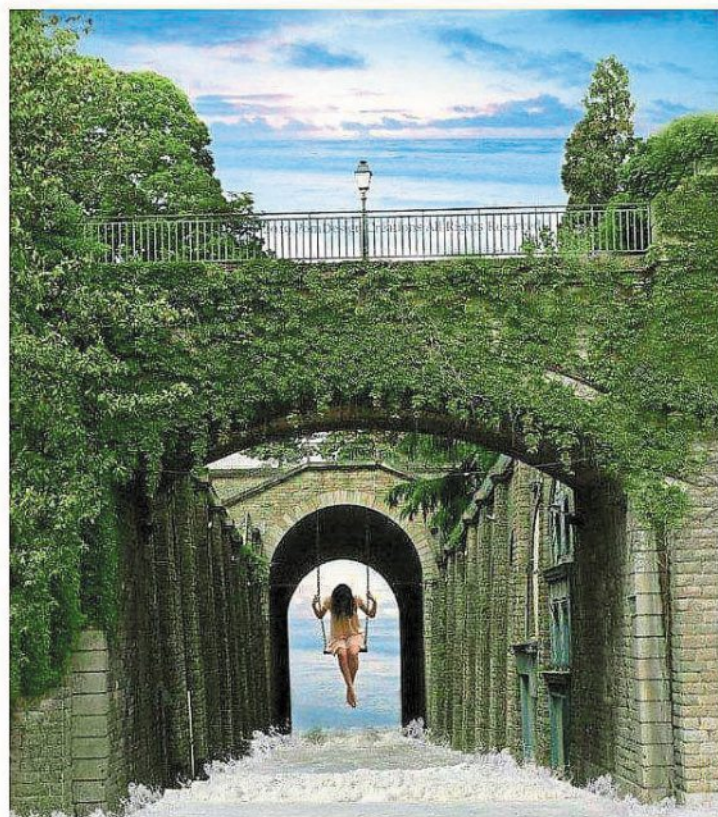
## LE POST INSTAGRAM

### Le tunnel Wilbur Wright vu par Pomdesign

Pomdesign Le Mans



pomdesignlemans • S'abonner •



Le compte Instagram et le blog de Pomdesign regorgent de pépites et de photomontages qui magnifient notre ville, comme ici avec le tunnel Wilbur

Wright. Bravo pour ces créations !

**Instagram : [pomdesignlemans](https://www.instagram.com/pomdesignlemans)  
Blog : [pomdesigngraphic.free.fr](https://pomdesigngraphic.free.fr)**

Publicité



## A tout âge, une rencontre ! SPEED DATING SÉNIORS

Besoin de contact, envie de créer des liens ?  
Venez passer la journée du 14 février 2020 avec nous !

Réservation jusqu'au 08 février 2020.

La Visitation,  
résidence seniors

### Activités proposées:

Présence de Sébastien Landry, psycho - sexologue

• 10h - 12h (GRATUIT)

Présentation de l'ouvrage de Sébastien Landry  
"La sexualité ne prend pas sa retraite"

• 15h - 16h30 Conférence sur :

"L'impact du vieillissement sur la sexualité  
(GRATUIT sur réservation)

• 16h30 - 17h30

Speed dating seniors (GRATUIT sur réservation)

• 18h Chorale : "Choral'in"  
(GRATUIT sur réservation)



### M<sup>me</sup> HAMELIN, expliquez-nous comment et pourquoi avoir eu l'idée d'organiser un SPEED DATING SÉNIORS ?

Notre seul OBJECTIF, vivre heureux à la VISITATION et ouvrir nos portes aux personnes de l'extérieur. Nous rencontrons bien souvent des personnes vivant seules et qui recherchent à recréer du lien social, rompre l'isolement. C'était pour nous une évidence de partager avec eux la journée de la Saint Valentin et permettre à chacun de trouver une compagnie, une amitié, une personne avec les mêmes passions.

La Saint Valentin, qui représente la journée « emblématique de l'amour » peut être aussi synonyme de solitude, c'est pourquoi nous avons voulu réinventer cette journée si spéciale. Loin du Speed Dating classique, nous voulons faire découvrir aux seniors de notre ville une nouvelle manière de faire connaissance.

Ce Speed Dating n'est pas uniquement dédié aux rencontres amoureuses mais, nous l'organisons surtout pour recréer du lien social, trouver un ami, une personne avec qui passer du temps, jouer aux cartes...

L'objectif de cet événement est de pousser les personnes à faire des rencontres et de créer et/ou recréer du lien. Le concept a été créé aux États-Unis, mais gagne maintenant rapidement de nombreux pays à travers le monde, y compris la France et je souhaite l'apporter au sein de notre résidence...Et pourquoi pas au Mans !

### Comment va se dérouler la journée ?

- M. Sébastien Landry, psycho-sexologue et auteur de l'ouvrage « La sexualité ne prend pas sa retraite » sera présent à partir de 10h00 afin de nous parler de son livre. Même si le corps change, une vie sexuelle épanouie est toujours possible. En dépit des modifications corporelles et psychologiques qu'il engendre, le vieillissement est aussi un moment privilégié pour redécouvrir son corps et apprendre à s'aimer autrement. Un livre sans tabou, pour réinventer sa sexualité, à tous les âges de la vie. Sous la forme de « questions-réponses », il répondra à toutes les interrogations des personnes présentes.
- Une conférence à 15h00 sur l'impact du vieillissement sur la sexualité
- Notre Speed Dating Seniors commencera à 16h30, nous avons déjà des participants, des personnes du quartier, habitants sur Le Mans...
- Pour finir, nous avons le plaisir d'avoir parmi nous le groupe Choral'in pour clôturer cette belle journée.

La Résidence service La Visitation au Mans : c'est vivre « libre'Mans » et « sereine' Mans. »

**Marianne HAMELIN**  
Directrice de la Visitation

**VOTRE NOUVELLE RÉSIDENCE SERVICES SENIORS EN PLEIN COEUR DU MANS**  
11, rue Barbier - 72100 LE MANS - 07 72 23 08 59





## LA RECETTE

### Tartine aux Saint-Jacques, fondue de poireaux et tuiles de parmesan

(pour 4 personnes)

#### Les ingrédients :

2 poireaux  
12 noix de Saint-Jacques  
2 cuillère à soupe de crème fraîche liquide  
25 g de parmesan  
100 g de beurre  
De la coriandre  
Du sel et du poivre

#### La préparation :

1. Faites revenir les poireaux coupés et lavés dans le beurre et la crème liquide.
2. Assaisonnez avec du poivre et du sel.
3. Enfarinez très légèrement les Saint-Jacques, puis les poêler à feu vif avec du beurre 1 minute 30 de chaque côté.
4. Chemisez une plaque avec une feuille de papier sulfurisé et déposez-y avec une petite cuillère des petits tas de poudre de parmesan.
5. Enfourez pendant trois minutes environ.
6. Quand le fromage est fondu, sortez-le du four et coupez-le au couteau.
7. Disposez vos poireaux sur la tartine puis ajouter les noix de Saint-Jacques tout juste poêlées.
8. Enfourez la tartine pendant 5 minutes à 180° C.
9. Décorez la tartine de tuile de parmesan et parsemez de coriandre ciselée à la sortie du four.

**Servez sans plus attendre !**

#### Rectificatif Oubli de la mention légal et obligatoire

Article paru dans le n°192, p.12, « Aux Racines du vin ». Nous vous rappelons que l'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

# L'art de la tartine

Un nouveau restaurant a ouvert ses portes le 1<sup>er</sup> septembre dernier à Ruaudin, La Boîte à Tartines. Les propriétaires, Nathalie (au centre sur la photo) et Tony Louvrier (à gauche), âgés respectivement de 45 et 48 ans, accompagnés par Gwen leur cuisinière (à droite) affichent à la carte leurs spécialités : les tartines et les bruschettas, à déguster sur place ou à emporter. Un pari pour ces anciens boulangers qui ont décidé de changer de vie.

Le lundi, mercredi et jeudi  
De midi à 14 heures et de 19 à 21 heures

Le mardi de midi à 14 heures  
Le vendredi de midi à 14 heures et de 19 à 22 heures

Le samedi de 19 à 22 heures  
1 route d'Arnage  
À Ruaudin

Contact : 02 43 72 69 64



Julie Marchand

## LEUR PARCOURS

### Boulangerie et nouveau départ

**Nathalie :** « Pendant onze ans, nous étions propriétaires d'une boulangerie à Mulsanne. C'est mon mari, artisan boulanger de formation, qui m'a entraînée dans cette aventure puisque, à l'origine, j'exerçais dans le milieu médical. Après toutes ces années, une lassitude s'est installée. On vivait dans la ville dans laquelle on travaillait, on ne faisait jamais de vraie coupure. Et puis mon époux a eu des soucis de santé. Autant d'éléments déclencheurs qui nous ont décidés à changer de vie, même si notre affaire marchait bien. »

## LEUR RESTAURANT

### Nouveau métier

**Nathalie :** « En 2019, on a repris ce restaurant situé à l'entrée de la commune, une ancienne crêperie. La gestion d'un restaurant, c'est tout nouveau pour nous. Heureusement, nous avons la chance d'avoir Gwen, notre cuisinière, à nos côtés, qui travaille ici depuis dix ans. Les quantités, les menus... C'est un métier qui ne s'apprend pas comme ça ! On a également embauché une serveuse pour le midi. Côté décoration, on a personnalisé le lieu en ajoutant une touche vintage. On peut accueillir jusqu'à 50 personnes à l'intérieur, 40 en terrasse. »

## LEUR CONCEPT

### Le pain à l'honneur

**Tony :** « On a préservé notre identité de boulanger : le pain est à l'honneur ! À la carte, on présente des grosses tartines et des bruschettas, plat typique de la cuisine italienne. Selon les recettes, nous proposons trois sortes de pain : un pain de mie pour les recettes telles que « L'Américaine » et « la Kebab », un pain de campagne avec des plats traditionnels, comme « la Raclette », et enfin, un pain italien pour les fameuses bruschettas. Bien sûr, tout est fait maison et on continue de faire le pain nous-même. C'est notre savoir-faire et notre valeur ajoutée. »

## BILAN ET PROJETS

### Une nouvelle carte

**Nathalie :** « On ne regrette pas une seule seconde ce changement de cap. On a retrouvé notre vie de famille, un équilibre. Pour la première fois en onze ans, on a pu passer les fêtes de Noël tous ensemble ! »

**Tony :** « Du côté de nos projets, une nouvelle carte verra le jour d'ici le printemps. La première était une sorte de test, pour connaître les goûts de nos clients. On va pouvoir l'ajuster et faire de nouvelles propositions. Cet été, pour marquer les un an de la Boîte à Tartines, on envisage d'installer à l'extérieur des jeux pour les enfants. »

NO TIME TO WASTE\*

Ancien  
Tupperware

Nouveau  
Tupperware

Recyclage

Lundi 3 février  
de 10h à 21h

Mardi 4 février  
de 10h à 18h

Vendredi 7 février  
de 10h à 21h

Samedi 8 février  
de 10h à 18h

Economie

Concession Tupperware MAINE  
7 rue Vincent Scotto, 72000 LE MANS (Route de Rouillon)  
Tél. 02 43 72 24 24

Tupperware Maine

VENTES PRIVÉES jusqu'à -70%\*\*

Venez découvrir les 1<sup>ers</sup> produits conçus avec la matière

ecc<sup>+</sup>  
by Tupperware

\*il est urgent de ne plus gaspiller  
\*\* sur articles signalés en magasin

LE MANS MAVILLE - MERCREDI 29 JANVIER 2020





## EN SAVOIR PLUS



**Service**  
Fitness Boutique Le Mans dispose d'un service d'installation, montage et mise en service des appareils achetés en boutique.

**Origine des compléments**  
La boutique propose une gamme de compléments alimentaires Vegan, 100 % d'origine naturelle, qui permet aux sportifs végétariens et végétaliens d'améliorer leurs performances. Elle vend aussi des protéines de lait français. Ces produits de qualité sont fabriqués avec des matières premières locales.



**Informations pratiques**  
**Fitness Boutique Le Mans**  
12 rue Albert de Dion  
À La Chapelle-Saint-Aubin  
Ouvert du lundi au samedi de 10 à 19 heures  
Contact : 07 88 08 13 67  
Site : le-mans.fitnessboutique.fr



Nathan (à gauche) et Valentin Levesque (à droite) ont ouvert Fitness Boutique en novembre 2019.

## Fitness et nutrition

Passionnés de sport depuis l'enfance, les deux frères sarthois ont ouvert leur magasin sous la franchise Fitness Boutique.

À tout juste de 20 et 24 ans, Nathan et Valentin Levesque ont lancé leur propre magasin en novembre dernier. L'enseigne Fitness Boutique leur a fait confiance malgré leur jeune âge. Il faut dire que les deux frères disposaient déjà de sérieux arguments : le premier a fait sport étude handball et est titulaire d'un BTS management des unités commerciales, son aîné pratique le basket-ball depuis ses 5 ans et est diplômé d'école de commerce. C'est donc en toute logique qu'ils se sont tournés vers le domaine du sport au moment d'entrer dans la vie active. Située zone Nord du Mans, face à la salle de sport Basic-Fit, la boutique dispose d'un showroom moderne et accueillant de 170 m². « Le plus de notre magasin, c'est que nous vendons à la fois du matériel de fitness, des appareils de musculation, des vêtements de sport et une large gamme de produits de nutrition sportive », explique Nathan.

**Appareils de fitness pour tous niveaux**  
Le magasin ne s'adresse pas uniquement aux sportifs chevronnés, mais simplement à ceux qui souhaitent acquérir du matériel de qualité tout en étant bien conseillés. « Pour les équipements de type tapis de course, rameurs, vélos, vélos elliptiques, le public est très varié. Cela va de la personne qui aimerait se remettre tranquillement au sport, au marathonien qui veut continuer à s'entraîner en hiver en passant par la personne âgée qui préfère entretenir sa santé à la maison », continue le cadet, avant d'ajouter : « Le matériel de musculation ou de fitness représente souvent un investissement assez conséquent pour un ménage. Valentin et moi, nous nous assurons de conseiller l'appareil le mieux adapté à chaque pratique ». Leur best-sellers depuis l'ouverture ? Le tapis de course connecté. Il permet de s'entraîner tout en regardant un film !

Protéines, acides aminés, brûleurs de graisse... L'enseigne dispose d'un rayon nutrition tellement fourni qu'on s'y perdrait presque. Ce serait sans compter les frères Levesque. « Ces produits étant un peu complexes, il est important de conseiller nos clients sur les marques, le nombre de prises, les dosages... Nous avons fait une formation à l'école du fitness et de la nutrition sportive, nous pouvons donc guider chaque sportif en fonction de ses objectifs et de son physique », explique le co-gérant. Certes ces produits s'adressent plutôt aux sportifs, mais tous ne sont pas destinés à booster la prise de masse musculaire : « certains compléments aident simplement à améliorer les performances physiques sans faire grossir les muscles. Les acides aminés aident pour la récupération par exemple », conclut-il.

Alexane Le Mercier

## ILS AIMENT

### Thai Break



« Nous finissons régulièrement nos livraisons et installations de machines vers 22 heures, alors c'est un peu notre récompense de manger dans ce restaurant thaïlandais. C'est sain, copieux et le rapport qualité prix est très bon. »

23 allée Refour

### Le Vieux Mans



« C'est toujours un plaisir de se balader dans ces ruelles pavées, aux abords de la cathédrale Saint-Julien. Encore plus en été ! »

### Le lycée Le Mans Sud



« J'aime repasser devant mon ancien lycée, ça me rappelle les années sport étude. J'y suis resté jour et nuit pendant presque 3 ans, j'y ai beaucoup de bons souvenirs. »

128 rue Henri Champion

LIDL PRÉSENTE

FINAL 4

COUPE DE LA LIGUE

LNH

14&15

MARS 2020

ANTARÈS

LE MANS

HANDBALL

ANTARÈS

LE MANS

BILLETTERIE

final4cdl.com

antareslemans.com





# L'escalade, un sport qui assure !

## EN SAVOIR PLUS

### Les autres activités du club

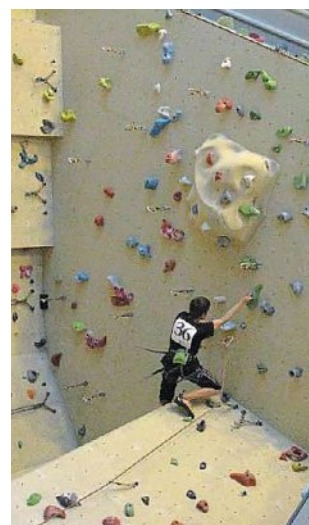
« On a de l'alpinisme, un sport de montagne qu'on a parfois tendance à confondre avec l'escalade mais qui inclut dans sa pratique tous les terrains mixtes, c'est-à-dire non seulement les rochers mais aussi la neige et la glace. On propose aussi de la spéléo ainsi que des sports de neige comme les raquettes et le ski de randonnée, qui consiste à remonter les pistes à pied avant de les descendre. Enfin, le club propose aussi de pratiquer la randonnée, le VTT et la marche nordique », indique Jean Cornudet.

Annoncée comme sport olympique aux prochains Jeux Olympiques de Tokyo, l'escalade connaît un véritable engouement en Sarthe.

Jean Cornudet, vice-président du Club Alpin Français, nous présente ce sport à la fois technique, physique et accessible à tous.

Pôle associatif Coluche  
Allée Claude Debussy  
Contact : 02 43 85 98 51

Propos recueillis par  
Erwan Kerjoant



**Quelles sont les qualités nécessaires pour pratiquer l'escalade ?**

**Jean Cornudet :** On pense parfois que des gros bras sont nécessaires, mais c'est faux ! Les jambes sont très importantes et bien souvent, c'est leur puissance qui sert à avancer, les mains assurant davantage le rôle de guide et de stabilisateur. En fait, comme dans tous les sports, il faut surtout de la volonté. Après, c'est sûr que plus on est souple et tonique, plus on aura de facilité à progresser.

**Y a-t-il un âge minimum pour débuter ?**

Il suffit de savoir marcher, donc à partir de 18 mois c'est bon (rires) ! Plus sérieusement, il n'y a pas à proprement parler d'âge minimum. Les enfants ont même en général un rapport poids / puissance très élevé et certains d'entre eux ayant adhéré au mois de septembre grimpent dès novembre avec plus d'aisance que des adultes !

**Comment se passent les cours ?**

La sécurité est primordiale car l'escalade est une activité qui nécessite d'être particulièrement attentif aux règles et explications. Au club, nous avons la chance de proposer des cours et des challenges encadrés par un moniteur professionnel et une équipe de bénévoles aguerris.

**Dans quel cadre se déroulent-ils ?**

Pour ce qui est de l'escalade en SAE (Structure Artificielle d'Escalade), la municipalité met à notre disposition les gymnases Rondeau, Glonnières et Villaret. Et le club possède aussi des antennes à Sablé, Tuffé, Arnage et Pontvallain. Mais il est bien sûr possible d'aller pratiquer sur SNE (Site Naturel d'Escalade).

**Sur quels sites vous rendez-vous ?**

Sillé-le-Guillaume, Brulon ou encore la forêt de Perseigne font partie des meilleurs endroits en Sarthe. Il y a les

Alpes Mancelles aussi, bien sûr, mais les sites de rochers sont assez minimes et ne sont pas forcément les plus intéressants. On peut aussi citer Saulges, en Mayenne. Après, tout dépend si c'est une sortie de perfectionnement ou si l'on souhaite escalader une grande voie.

**Une grande voie ?**

C'est une voie nécessitant plus d'une longueur de corde, et donc un relais. On peut la pratiquer en Normandie, à Clécy, ou descendre dans le Poitou, en Dordogne, le Lot, le Vaucluse... Plus on va vers le sud, plus on trouve des sites fantastiques !

**Peut-on connaître à l'avance le niveau de difficulté d'une paroi ?**

Oui, il existe un système de cotation qui classe les voies de 2 à 9. Mais la plupart de celles que nous empruntons se situent entre 4 et 7, ces dernières étant déjà réservées à des pratiquants chevronnés. Selon que sa cotation est éle-

vée ou non, la voie se situera sur une paroi plus ou moins lisse, avec plus ou moins de verticalité, de devers ou de surplomb. Mais ce qui fait surtout la différence, c'est la taille et la forme des prises. Si elles font vingt centimètres de large et de profondeur, ce sera plus facile d'y mettre les doigts et les pieds que si elles font la taille d'un demi-abricot !

**Depuis combien le Club Alpin Français existe-t-il ?**

Il a été créé en 1874 et regroupe aujourd'hui plus de 400 structures et 100 000 licenciés. Le club du Mans date, lui, de 1961.

**Combien de licenciés comptez-vous ?**

Actuellement, 702 personnes sont inscrites chez nous. Leur nombre augmente chaque année et on est même obligés de refuser du monde. Pour s'inscrire en septembre prochain, mieux vaut nous contacter dès le mois d'avril !

iStock

iStock

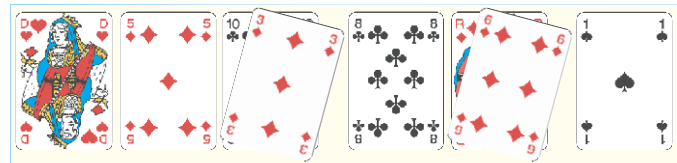






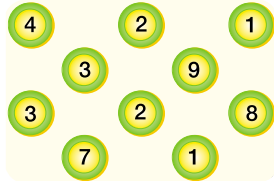
## BLACK JACK

Regroupez les tas de cartes par deux pour totaliser 21 points. L'as vaut 1 ou 11 ; les figures 10, et les autres la valeur indiquée (2 à 9).



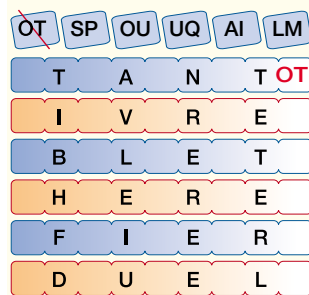
## POINTS COMMUNS

Tracez une droite pour séparer tous les points du jeu en deux groupes de même valeur.



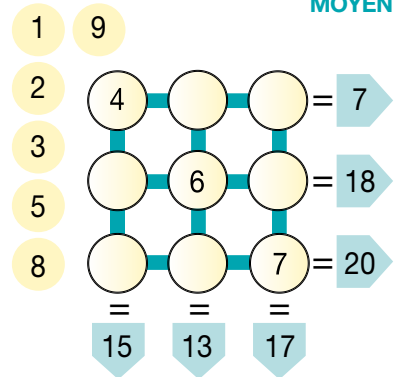
## INTERCALETTRES

Transformez chaque mot de quatre lettres en mot de six lettres en plaçant sur sa ligne un groupe de deux lettres. Ce groupe peut aller à gauche, à droite ou entre les lettres déjà écrites. Exemple :

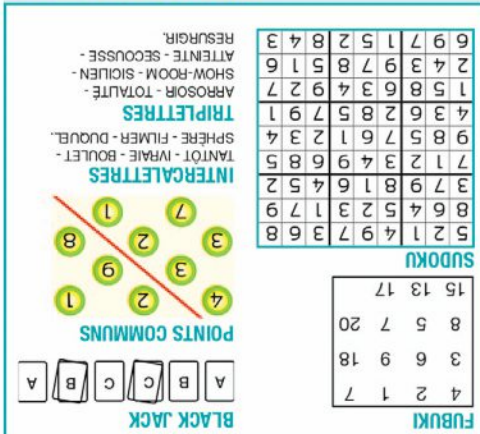


## FUBUKI

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

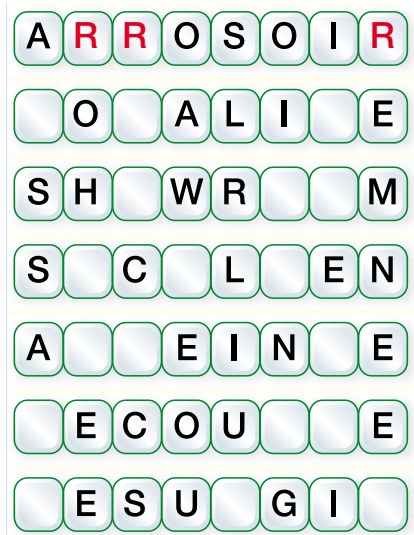


## SOLUTIONS



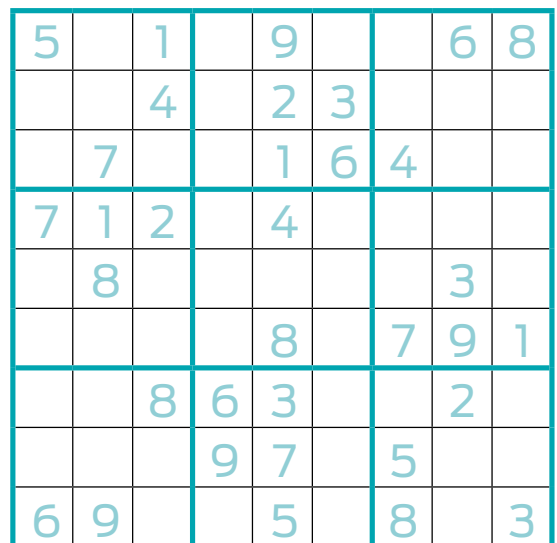
## LES TRIPLETTES

Sur chaque ligne, complétez le mot donné avec une même lettre répétée trois fois. Exemple :



## SUDOKU

FACILE



twitter

Retrouvez nous sur twitter  
@MavilleLeMans

TALENTS & PRODUCTIONS PRÉSENTE

# UNE PROMENADE IMMERSIVE ET FÉERIQUE

Avec 300 SCULPTURES GÉANTES !

## LES LUMIÈRES LÉGENDAIRES DE CHINE

DU 15 FÉVRIER 2020 AU 1<sup>er</sup> MARS 2020

### LE MANS

PARC THÉODORE MONOD

Tous les soirs de 18h à 22h

[lumiereslegendaires.com](http://lumiereslegendaires.com)

jusqu'au dimanche 9 février 2020

# JOUEZ et TENTEZ de GAGNER

# 30 entrées

au spectacle

## LES LUMIÈRES LÉGENDAIRES DE CHINE

PARC T. MONOD LE MANS

en vous inscrivant gratuitement sur notre site

## [le.mans.maville.com](http://le.mans.maville.com)

(Rubrique Jeux)



# Triss<sup>®</sup>

ÉDITEUR & FABRICANT DE MOBILIER AU MANS



Samedi 1<sup>er</sup> février  
**Vente directe**

10h - 18h

Showroom de 400m<sup>2</sup> / Outlet Store

6 RUE JOSEPH CAILLAUX - ZA DES GRUES ROUGES  
ZONE HÔTELIÈRE | 72650 SAINT-SATURNIN

[WWW.TRISS.FR](http://WWW.TRISS.FR)