



Boutique

Bintou, gagnante des Reines du Shopping, ouvre son magasin

page 14

Immersion au cœur d'un univers interactif à découvrir en famille

Ouvert tout l'été



La Gare - SEMUR-EN-VALLON - 02 43 93 67 86
lepetittraindesemur.com - ccfsv333@gmail.com

le mans.maville.com

GRATUIT

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

N° 202 - du 8 au 14 juillet 2020

En solo ou en duo ?

Feu vert pour la reprise du sport cet été.

Photo JMarchand



La rédaction a sélectionné quelques activités à pratiquer seul ou à deux, comme le paddle, un sport de glisse très ludique. **Pages 10 et 11**

À Table



Replongez en enfance avec Les Fils à Maman

page 16

Mancelle



Enabla, sa vie d'influenceuse

page 21

Pause estivale

La rédaction vous donne rendez-vous le 26 août !

OUVERT
DU 27
JUN
AU 27
SEPTEMBRE



2 NOUVEAUTÉS

LE MANS

www.papeaparc.fr

LES DICTONS...

...de la semaine

Mercredi 8

À la saint Edgar, on entend du coucou le dernier chant.

Jeudi 9

Avec sainte Procule, arrive la canicule.

Vendredi 10

Pluie du dix juillet, mouille sept fois du moissonneur le bonnet.

Samedi 11

Rosée du jour de saint Savin, est, dit-on, rosée de vin.

Dimanche 12

Juillet, orage de nuit, peu de mal mais que de bruit !

Lundi 13

Quand reviendra la saint Henri, tu planteras ton céleri

Mardi 14

Pluie du matin, en juillet est bonne au vin.

« La Nuit des Chimères met les soignants à l'honneur »

Julie Marchand

julie.marchand@lemans.maville.com

Alors que le secteur culturel est durement impacté par la crise, le maire du Mans Stéphane Le Foll a annoncé des mesures visant à accompagner la reprise de la vie culturelle mancelle avec notamment le maintien de plusieurs événements cet été. Entretien.

Vous avez pris la décision de maintenir plusieurs événements culturels en plein air cet été. Dans quelles conditions auront-ils lieu cette année ?

Stéphane Le Foll : Il a fallu tout revoir : c'est là toute la difficulté. Il faut désormais tout repenser par rapport au nombre de personnes qu'on peut rassembler. On part du principe que si on veut maintenir une activité culturelle, comme « Les Soirs d'été », au lieu d'être sur 12 sites, on va passer à 40 sites. On veut surtout éviter les concentrations trop importantes de personnes au même endroit. C'est beaucoup plus compliqué à gérer mais c'est la seule manière que nous avons de continuer à maintenir une activité culturelle et d'animer la ville tout l'été tout en respectant les gestes barrières.

La Nuit des Chimères est un événement très attendu des touristes et des Manceaux, chaque année. Quelles seront les nouveautés de cette édition ?

Comme l'an passé, on retrouve les illuminations de Philippe Echaroux mais, cette année, il met à l'honneur les visages de personnes qui ont été mobilisées pendant le confinement, sur le terrain. Je pense notamment aux soignants, mais aussi aux personnes en deuxième ligne.



Ville du Mans

Le maire du Mans, Stéphane Le Foll, a décidé de maintenir Les Soirs d'été en démultipliant les sites pour élargir la capacité d'accueil des publics.

Ensuite, on propose cet été une thématique autour d'Antoine de Saint-Exupéry qui a fait ses études et qui a vécu dans notre ville plusieurs années. C'est un écrivain qui, au travers de tout ce qu'il a pu écrire, a une grande actualité aujourd'hui. On va ainsi valoriser une histoire de la ville avec un écrivain de première importance. *Le Petit Prince* est le livre le plus vendu, après la Bible, dans le monde.

Qu'en est-il de la fête du sport en septembre ?

Le principe, ce serait plutôt de la maintenir. Après si c'est le cas, il va de soi qu'on va devoir travailler sur une organisation différente. Là encore,

parce qu'il y a des gestes barrières et de la distanciation physique qui devront être respectés. Mais on aimerait vraiment maintenir cet événement.

À titre personnel, quels endroits au Mans étiez-vous particulièrement pressé de retrouver une fois le déconfinement annoncé ?

J'ai été confiné, oui, mais en tant que maire je me suis beaucoup déplacé. Il y avait beaucoup d'agents de la municipalité sur le terrain, je ne me voyais pas rester chez moi pendant qu'ils étaient mobilisés. Je me suis pas mal déplacé, notamment sur les marchés. Au tout début du

confinement, je suis allé voir l'état de la ville, déserte. J'ai trouvé ça très impressionnant. ce sont des souvenirs qui resteront gravés. Pendant le confinement, j'ai continué à courir à côté de chez moi, au Gué de Maulny. Un vrai plaisir.

Jusqu'au 13 septembre
Plein Champ Off
Parc du Gué de Maulny
GRATUIT

La Nuit des Chimères
Tous les soirs à la nuit tombée
Cité Plantagenêt
GRATUIT

Jusqu'au 29 août
Les Soirs d'été
Sur une quarantaine de sites
Le jeudi et le vendredi soir
GRATUIT

Contact (mairie) : 02 43 47 47 47
www.lemans-tourisme.com/fr

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



Julie MARCHAND
Journaliste
02 43 51 70 41
06 77 89 80 53

julie.marchand@lemans.maville.com



Nicolas PRIETO
Journaliste
02 43 51 70 44
06 89 99 63 62

nicolas.prieto@lemans.maville.com

Distribution et publicité :

PRECOM

Jacky COTTENCEAU

06 89 88 44 32

jacky.cottenceau@precom.fr

Site Internet :

www.lemans.maville.com

SAS Loire Hebdos

Directeur de la publication :

Matthieu Fuchs

Dépôt légal : à parution

N°ISSN de «lemans.maville.com» : 2428-1840

Imprimerie du «Courrier de l'Ouest»

Tirage : 30 000 exemplaires

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

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



Préservez notre environnement, ne pas jeter sur la voie publique



24€ SHAMPOOING BRUSHING +COUPE

34€ SHAMPOOING BRUSHING-COUPÉ +COULEUR L'OREAL

44€ SHAMPOOING BRUSHING-COUPÉ +COULEUR INOA L'OREAL

54€ SHAMPOOING BRUSHING-COUPÉ +BALAYAGE L'OREAL



La coiffure à petits prix

tchip.fr

LE MANS - UNIVERSITÉ - 6, place Raphaël Elizé

(Terminus du tram) - 09 72 66 39 18 - Du mardi au samedi de 9h à 19h

LE MANS - 8, place Franklin Roosevelt

(Haut de la rue Nationale) - 02 43 24 72 88 - Lundi de 10h à 19h, du mardi au samedi de 9h à 19h

Sans rendez-vous. Nos prix sont nets et sans suppléments. Prix maximum conseillés. 100% marques L'OREAL et KÉRASTASE. La marque Kérastase est disponible uniquement dans les salons TCHIP dépositaires de la marque. *Prix sur cheveux courts. Avez-vous les cheveux courts ? OUI, si vos cheveux ne touchent pas les épaules. RCS PARIS - 424 327 492 00 338. Franchisé indépendant. Groupe VOG 900 salons.



Ville du Mans



■ La Nuit des Chimères de retour

En 2020, la Nuit des Chimères revient avec des nouveautés : Saint-Exupéry sera à l'honneur sur la grande muraille avec une projection iconographique originale.

**Tout l'été
À la nuit tombée
Cité Plantagenêt
Contact : 02 43 28 17 22
GRATUIT**

Ville du Mans



■ Les bords de Sarthe, du musée au jardin des Tanneries

Nombreux sont les peintres qui, tout au long du XIX^e siècle, ont été séduits par le côté pittoresque du paysage offert par les berges de la Sarthe. Après avoir observé quelques œuvres, les visiteurs pourront partir sur site à la découverte des vestiges témoignant d'un paysage ancien réaménagé au fil du temps, à l'occasion de cette visite organisée jeudi 9 juillet.

**Jeudi 9 juillet
De 14 h 30 à 16 heures
Musée de la Reine Bérengère
7-13 rue de la reine Bérengère
Contact : musees@lemans.fr
Tarifs : de 4 à 6 euros
GRATUIT jusqu'à 18 ans**

Ville du Mans



Visite : Le Mans Romain, du musée à la cité

Une visite commentée est proposée aux Manceaux, vendredi 17 juillet : « Le Mans Romain, du musée à la cité ». Les objets archéologiques conservés au musée révèlent les modes de vie et l'organisation de la cité antique de Vindunum. Ils sont une porte d'entrée pour mieux comprendre le patrimoine architectural de la cité.

À 16 h 30
Vendredi 17 juillet
Musée J-C Boulard – Carré Plantagenêt
2 rue Claude Blondeau
Contact : 02 43 47 46 45
Tarifs : de 4 à 6 euros
GRATUIT jusqu'à 18 ans

Arche de la Nature



■ L'Arche de la Nature sous un autre angle

Soif de nature ? Besoin de sensations fortes ? Venez nous rejoindre pour partir à la découverte de l'Arche de la Nature en trottinette électrique tout terrain ! Chaussures plates et vêtements de sport décontractés (jeans ou pantalons de toile) recommandés. Casque et charlotte fournis.

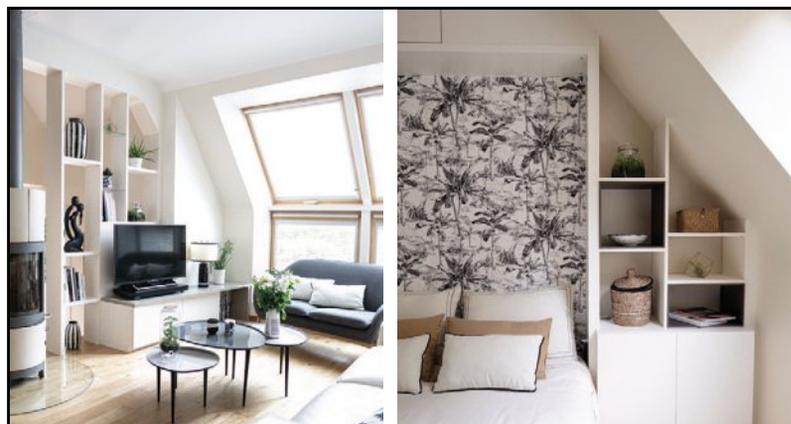
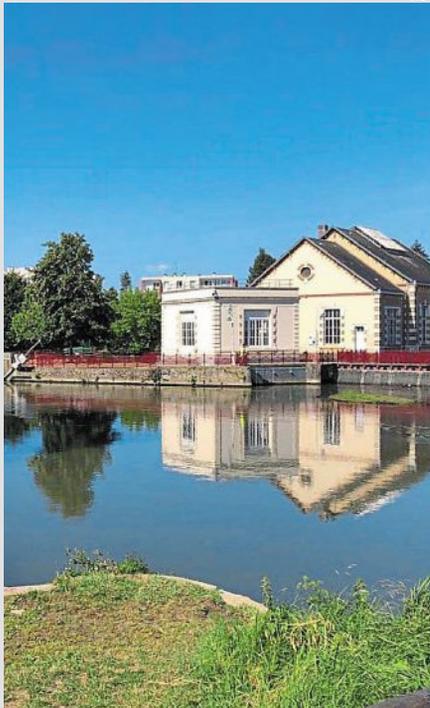
**Mercredi 15 juillet à 14 heures
Mercredi 22 juillet à 10 h 30
Mercredi 29 juillet à 14 heures
Mercredi 5 août à 10 h 30
Mercredi 12 août à 14 heures
Mercredi 19 août à 10 h 30
Mercredi 26 août à 14 heures
Rendez-vous sur le parking de l'abbaye royale de l'Épau
Abbaye Royale de l'Épau
Route de Changé
À Yvré-l'Évêque
Contact : 02 43 28 17 22
Durée : 1 h 30
Tarifs : de 28 à 39 euros**

■ Concours photo

Et si on mettait légumes et fruits du potager dans leurs plus belles robes ? L'Arche de la Nature vous propose de participer au concours photo sur le thème « Ça pousse dans le potager ». Chaque photographe pourra concourir au maximum dans deux catégories (Vue générale et gros plan, effets visuels, flous artistiques, de couleurs et effets techniques, moins de 16 ans) avec au choix une seule ou deux photographies. Plusieurs prix seront décernés.

**Jusqu'au 4 septembre
Arche de la Nature
Contact : 02 43 47 40 00**

N.P.



Quadro

Intérieurs sur-mesure

Votre imagination a raison.



#MEUBLEZVOUSFRANÇAIS

RANGEMENTS DRESSINGS BIBLIOTHÈQUES SOUS-ESCALIERS CUISINES VERRIÈRES

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



Radio On, Drive in théâtral pour 26 voitures

Et si vous participiez à une expérience de drive in théâtral ? Au crépuscule et à l'abri dans votre voiture, vous assistez à un spectacle en immersion totale, à écouter sur votre autoradio et à regarder à travers votre pare-brise. Inspirée de la pièce « À deux heures du matin » de Falk Richter, cette formule théâtrale pour 26 voitures vous embarquera sur les pas de trois losers magnifiques, qui dresseront, devant vous et à la lueur de vos phares, le bilan de leurs vies et de leurs aspirations.



Radio On

Jeudi 16 et vendredi 17 juillet
À 22 heures
Parking des Quinconces
Rue des Jacobins
Réservation au 02 43 50 21 50 ou
par mail à billetterie@quinconces-
espal.com
GRATUIT



J.M.

■ Heure musicale d'été à la cathédrale

Rendez-vous tout l'été pour la 21^e édition des « Heure musicale d'été », des concerts d'orgues proposés chaque vendredi dans la cathédrale Saint-Julien.

Du 10 juillet au 21 août
À 17 heures
Cathédrale Saint-Julien
2 Place Saint Michel
Contact : 02 43 28 28 98
GRATUIT



■ Visites commentées de exposition « Image 'N MAGIE »

Dans l'exposition « Image 'N Magie », le regard est invité à explorer des images dans l'image où les multiplications, les superpositions et les retournements ne cessent de créer des magies accessibles aux seuls initiés. Venez en percer les mystères.

Mercredi 15 juillet à 15 heures
Mardi 28 juillet à 20 h 30
Musée Jean-Claude Boulard-Carré
Plantagenêt
2 rue Claude Blondeau
Contact : 02 43 47 46 45
Tarifs : de 4 à 6 euros
GRATUIT jusqu'à 18 ans

■ Atelier teinture végétale

Après quelques explications sur les procédés de teinture utilisés au Moyen Âge, les participants de cet atelier organisé à l'Abbaye royale de l'Épau seront invités à teindre un morceau de tissu, en utilisant uniquement les plantes du jardin médiéval. Ils repartiront avec leur création.

Mercredi 29 juillet
De 15 à 17 heures
Abbaye Royale de l'Épau
Route de Changé
À Yvré-L'Évêque
Contact : 02 43 84 22 29
Tarifs : de 3 à 5.50 euros
GRATUIT pour les enfants



Le Mans Jazz

■ Soirée Jazz & Dinner

Le Domaine de l'Épau et Le Mans Jazz proposent une soirée exceptionnelle mêlant musique et art culinaire, dans un site adapté et cosy, dans le cadre exceptionnel et bucolique de l'Arche de la Nature.

Jeudi 16 juillet
À 19 heures
Domaine de l'Épau
Lieu-dit Le Verger
À Yvré-l'Évêque
Réservation : 02 43 27 20 00
Tarif : 50 euros

Abbaye Royale
ÉPAU
de l'Épau
Création cistercienne | SARTHE

**ATELIER
TEINTURE
VÉGÉTALE**

MERCREDI 29 JUILLET
& 26 AOÛT*
15H>17H

36^{ème} SALON des VINS
De France et de la Gastronomie
18 & 19 JUILLET

Restaurations sur place
Dégustation de produits présents sur le salon

Entrée 4 € et un verre offert

Lieu dit «Asnière 72340»
entre Château du Loir et la Chartre sur le Loir
Organisé par www.lesgouteuxdvins.fr
02 43 79 85 22 - lesgouteuxdvins@orange.fr

CHAHAIGNES

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

envie
Nos valeurs redonnent de la valeur

VENTE D'ÉLECTROMÉNAGER RÉNOVÉ GARANTI

Envie Le Mans, Association Loi 1901 à but non lucratif favorisant l'insertion professionnelle depuis 1990

ECONOMIQUE • SOLIDAIRE • ECOLOGIQUE

MAGASIN OUVERT À TOUS

10, route d'Allonnes - LE MANS - 02 43 50 32 33 www.envie-maine.com - f ENVIE MAINE
Lundi 10h/12h-14h/18h - Du mardi au samedi 10h/12h-14h/18h30 (Ligne de bus T3 - arrêt M. Breguet)

Le PLEIN D'IDÉES Pour cet été !





KARTING INDOOR

AUX PORTES DU MANS



Piste de 600 m
SIMULATEUR F1
CLUB HOUSE ENTREPRISE

UN CIRCUIT UNIQUE DANS L'OUEST !

2€

DE RÉDUCTION SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON

*Offre valable jusqu'au 1^{er} septembre, limitée à 1 personne, non cumulable et hors carte membre.

PARIGNÉ L'ÉVÊQUE
(SORTIE 24 par l'autoroute) direction Tours
Louis Harel de la Noë - ZAC de la Boussardière
02 52 22 43 24 www.ks24.fr



ESPÈCES RARES / IMMERSIONS
PARCOURS LUDIQUES / PARC NATUREL



- DIFFÉRENT -

SAISON 2020

12€
ADULTE

8€
ENFANT

02 43 21 33 02

Plus d'infos sur www.spaycificzoo.com



NAUTIQUE

FILLÉ • LA SUZE • MALICORNE
sur Sarthe



PADDLE

BATEAU SANS PERMIS

CANOË-KAYAK

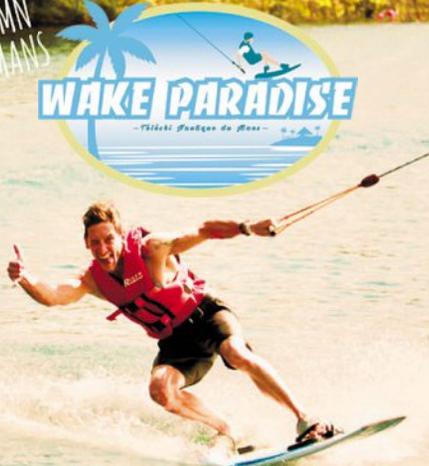
ÉCOLE DE EFOIL

©Maxime Guillon - Sarthe Tourisme

www.aventurenautique.fr - 06 52 04 18 72

Retrouvez-nous sur Aventure Nautique Fillé-La Suze-Malicorne

A 10 MN DU MANS



WAKE PARADISE

- Ski Nautique de l'été -

TELESKI NAUTIQUE

SKI NAUTIQUE | WAKEBOARD | KNEEBOARD





WAKE PARADISE

LA BROsse - LIEU DIT LA PIÈCE DU MILIEU - 72700 SPAY

BALADES À CHIENS DE TRAINEAU

en Sarthe

CANI-RANDO TOUTE L'ANNÉE



CANI-KART

de mi-septembre à mi-mai

Crédit photo Thomelin Benjamin

Crédit photo Elisa Pirat



CANI-KART • CANI RANDO

A partir de 17€/pers.

www.sleddogride.fr

Réservation au : 06 09 96 54 17

Chemin de Fer
Touristique
de la Sarthe

TRANSVAP



Des Voyages
Authentiques

17 km
de voie

Gare Transvap - 72160 Beillé

02 43 89 00 37

contact@transvap.fr - www.transvap.fr



Atelier famille hiéroglyphes

Ville du Mans



Quand les dessins se lisent et se prononcent ! Profitez des vacances pour écrire comme les anciens Égyptiens. Après une présentation de certains signes visibles dans la tombe de Néfertari, rédigez une phrase en hié-

roglyphes sur du papyrus.

Jeudi 9 juillet
À 14 heures
Musée de Tessé
2 avenue de Paderborn
Contact : 02 43 47 38 51
Tarifs : à partir de 3 euros

Atelier Famille Chimères au musée

Ville du Mans



Peintures et sculptures regorgent d'animaux fantastiques, tout droit sortis de l'esprit créatif de l'artiste ou de mythologies antiques. Après les avoir retrouvées et observées, enfants et adultes pourront créer leur propre

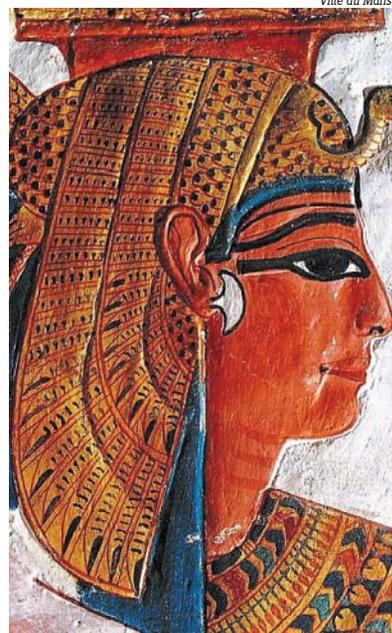
créature imaginaire

Vendredi 10 juillet
À 14 heures
Musée de Tessé

Tarifs : à partir de 3 euros

Visite commentée l'Égypte au quotidien

Ville du Mans



Petit tour d'horizon des habitudes alimentaires, des pratiques vestimentaires et des soins du corps en Égypte ancienne, il y a plus de 3000 ans.

Mardi 21 juillet
À 14 h 30
Musée de Tessé
Tarifs : de 4 à 6 euros
GRATUIT jusqu'à 18 ans

À la découverte du musée de Tessé

Ville du Mans



Installé dans l'ancien évêché depuis 1927, le musée de Tessé présente des peintures et des sculptures mettant en lumière quelques-uns des grands stylistiques de l'art occidental : les Primitifs italiens, le Caravagisme, les

peintures d'histoire du XIX^e siècle...

Samedi 18 juillet
À 14 h 30
Musée de Tessé
Tarifs : de 4 à 6 euros
GRATUIT jusqu'à 18 ans

« Les peintres pompiers et compagnie »

Ville du Mans

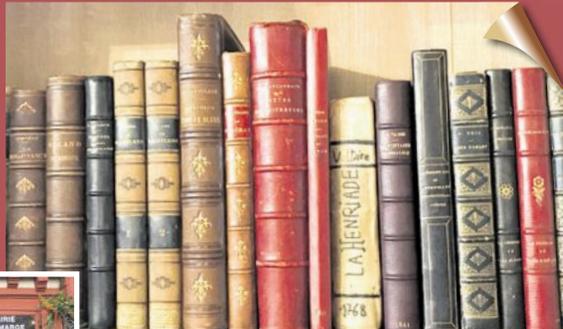


Cette visite intitulée « Les peintres pompiers et compagnie » vous invite à découvrir les collections du XIX^e du musée de Tessé, entre un art officiel longtemps méprisé mais à redécouvrir et un art vivant en accord avec l'époque contemporaine.

Samedi 25 juillet
À 14 h 30
Musée de Tessé
Tarifs : de 4 à 6 euros
GRATUIT jusqu'à 18 ans

LIBRAIRIE PLEINE MARGE

ACHAT
VENTE
LIVRES
& VIEUX
PAPIERS
avant 1960



18 rue de la Reine Bérengère - LE MANS
06 15 60 60 04 - mendescatulle@gmail.com

NOUVEAUTÉ 2020 LE TERRIER DES SURICATES



UNE FORÊT,
DES ANIMAUX ET
DES HOMMES



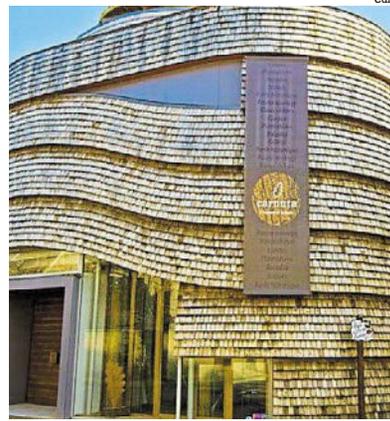
Le Breil-sur-Mérize (72)
À 20 minutes du Mans
direction Orléans
02 43 89 86 04
www.peschera.com
info@peschera.com





ATELIER

VENREDI 10 JUILLET
« Petite graine »



Car

La maison de l'Homme et de la forêt, à Jupilles, au cœur de la forêt de Bercé rouvre ses portes et organise de nombreuses activités cet été. Au programme vendredi 10, un atelier « petite graine » à la découverte du serpent. Animal vénéré par les uns et banni par les autres, le serpent ne laisse jamais indifférent. Cet atelier propose de découvrir ce reptile emblématique sous toutes ses facettes !

De 14 h 30 à 16 h 30
Carnuta
2 rue du Bourg Ancien
À Jupilles
Contact : 02 43 38 10 31
De 5 à 9 ans
Tarif : 5 euros

STAGES

LUNDI 13 ET MARDI 21 JUILLET
Atelier Batucada



Pexels

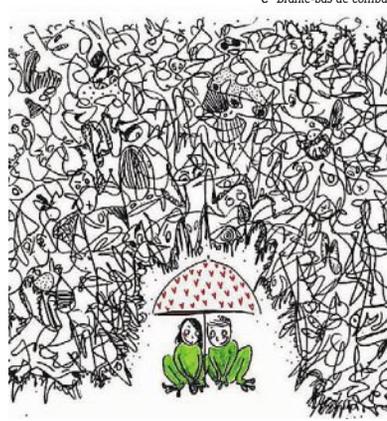
Cet été, la MJC Jacques Prévert propose plusieurs séances de découverte de la « Batucada », un genre de musique avec des percussions traditionnelles du Brésil dont les formules rythmiques en font un sous-genre de la samba. Avec une approche à la fois musicale, technique, ludique et pratique, l'atelier Batucada est un temps d'initiation, de confection et de découverte des percussions brésiliennes.

De 17 h 30 à 19 heures
Maison de quartier G. Moustaki
211 rue des Maillets
Contact : 09 81 41 49 32
À partir de 10 ans
GRATUIT

THÉÂTRE

DIMANCHE 16 AOÛT
« Marie des Grenouilles »

© Branle-bas de combat



La Compagnie Branle-bas de combat présente « Marie des Grenouilles » dans le cadre du festival « Île en été » à l'Île MoulinSart. Montée à 4 mains et jouée par 14 pieds, cette pièce n'est pas utopiste, elle est parfois sombre et ne se termine pas comme dans un conte de fées traditionnel, mais elle soulève les bonnes questions, que l'on doit se poser dès le plus jeune âge : quelle est la différence entre l'autre et moi ? Comment dois-je penser et agir pour être heureux ?

De 16 à 17 heures
Île MoulinSart
Rue du Canal
À Fillé-sur-Sarthe
Contact : 02 43 57 05 10
Durée : 1 heure
GRATUIT

SPECTACLE

DIMANCHE 23 AOÛT
« Mielline l'abeille »

Annguéleia Spectacles



Ce spectacle pour enfants est proposé par la Compagnie Annguéleia Spectacles et se déroulera à l'Arche de la Nature. Venez faire connaissance avec la reine des Bizz, qui a emmené toute la colonie au concours annuel de la meilleure production de miel. Seule, Mielline doit s'occuper de la ruche. C'est un véritable défi pour cette abeille plutôt oisive. Les enfants vont devoir se prêter au jeu pour venir en aide à Mielline !

À 15 heures et à 16 h 30
Maison de la Prairie
Arche de la Nature
À Yvré-l'Évêque
Réservation : 02 43 47 40 00
Durée : 45 minutes
GRATUIT



LA VISITATION
RÉSIDENCE SERVICES SENIORS

DE JUIN À FIN AOÛT



75€
/JOUR
au lieu de 98€

VENEZ CET ÉTÉ VOUS RESSOURCER
DANS NOTRE RÉSIDENCE SENIORS
EN PLEIN CŒUR DU MANS



Réservation au **06 47 72 11 88**

11, RUE BARBIER - 72100 LE MANS



D.R.

Retrouvez les avis des internautes sur les derniers films



La liste des films à l'écran, publiée gratuitement ci-dessous, peut être incomplète en raison de nos horaires de bouclage (le mardi matin) et de la mise à jour parfois tardive des sites de cinéma.

Du 8 au 14 juillet 2020

LES CINÉASTES

BAYALA

Sortie le 05/02/2020, 1h25, **Animation**, de Federico Millella, Aina Järvine. Avec Madison Mullahey, Jessica Webb, Olivia Manning...
dim. 12: 15h30. (Dès 6 ans)

BENNI

Sortie le 22/06/2020, 1h58, **Drame**, de Nora Fingscheidt. Avec Helena Zengel, Albrecht Schuch, Gabriela Maria Schmeide...
mer. 8: 18h / jeu. 9: 17h45 / ven. 10: 15h30 / sam. 11: 16h, 18h30 / dim. 12: 12h, 20h30. (VO) (Scènes pouvant heurter le public)

BROOKLYN SECRET

Sortie le 01/07/2020, 1h29, **Drame**, de Isabel Sandoval. Avec Isabel Sandoval, Eamon Farren, Ivory Aquino...
mer. 8: 14h / jeu. 9: 16h / ven. 10: 13h30, 18h30 / sam. 11: 16h, 18h30 / dim. 12: 18h45 / lun. 13: 20h / mar. 14: 18h15. (VO)

CHAINED

Sortie le 08/07/2020, 1h52, **Drame**, de Yaron Shani. Avec Eran Naim, Stav Almogor, Stav Patai...
Flic consciencieux et expérimenté, Rashi est en couple avec Avigail dont il attend un enfant.
mer. 8: 13h45, 20h / jeu. 9: 17h45, 20h / ven. 10: 13h30, 18h30 / sam. 11: 16h, 18h30 / dim. 12: 18h45 / lun. 13: 20h / mar. 14: 13h30. (VO)

mer. 8: 13h45, 20h / jeu. 9: 17h45, 20h / ven. 10: 13h30, 18h30 / sam. 11: 16h, 18h30 / dim. 12: 18h45 / lun. 13: 20h / mar. 14: 13h30. (VO)

CHATS PAR-CI, CHATS PAR-LÀ

Sortie le 12/02/2020, 0h56, **Animation**, de Fabrice Luang-Vija, Emilie Pigeard. Avec Valentine Lapière...
dim. 12: 17h30.

ELEPHANT MAN

Sortie le 09/10/1980, 2h05, **Drame, Biopic**, de David Lynch. Avec Anthony Hopkins, John Hurt, Anne Bancroft...
ven. 10: 17h30. (VO)

ÉTÉ 85

Sortie le 14/07/2020, 1h40, **Comédie, Drame**, de François Ozon. Avec Félix Lefebvre, Benjamin Voisin, Philippine Velge...
Sélection Officielle Cannes 2020. L'été de ses 16 ans, Alexis, lors d'une sortie en mer, est sauvé héroïquement du naufrage par David, 18 ans.
mar. 14: 13h30, 15h30, 20h.

JINPA, UN CONTE TIBÉTAIN

Sortie le 19/02/2020, 1h26, **Drame**, de Pema Tsenden. Avec Jinpa, Genden Phuntsok, Sonam Wangmo...
sam. 11: 16h15. (VO)

L'ENVOLEE

Sortie le 08/07/2020, 1h23, **Drame**, de Eva Riley. Avec Frankie Box, Alfie Deegan, Sharlene Whyte...
Leigh, 14 ans, vit dans la banlieue de Brighton avec un père souvent absent. C'est une gymnaste douée qui s'entraîne intensément pour sa première compétition. Lorsqu'un demi-frère plus âgé apparaît une nuit sur le seuil de sa porte, son existence solitaire vacille...
mer. 8: 16h15, 20h / jeu. 9: 13h45, 20h15 / ven. 10: 15h45, 20h45 / sam. 11: 16h15, 20h30 / dim. 12: 14h, 18h15 / lun. 13: 16h15, 20h15 / mar. 14: 17h45. (VO)

LA BONNE ÉPOUSE

Sortie le 11/03/2020, 1h49, **Comédie**, de Martin Provost. Avec Juliette Binoche, Yolande Moreau, Noémie Lvovsky...
mer. 8, mar. 14: 17h45 / jeu. 9: 13h30 / ven. 10: 14h / sam. 11, dim. 12: 20h / lun. 13: 18h.

LE CAPITAL AU XXIE SIÈCLE

Sortie le 22/06/2020, 1h43, **Documentaire**, de Justin Pemberton, Thomas Piketty...
mer. 8, jeu. 9, ven. 10: 18h / sam. 11: 13h40 / dim. 12: 13h30 / lun. 13: 13h45.

LE CHÂTEAU DES SINGES

Sortie le 02/06/1999, 1h20, **Animation**, de Jean-François Laguionie. Avec Tara Römer, Nadia Farès, Jean Piat...
ven. 10: 15h30. (Dès 6 ans)

LE CHIEN, LE GÉNÉRAL ET LES OISEAUX

Sortie le 22/10/2003, 1h15, **Animation**, de Francis Nielsen. Avec Philippe Noiret...
sam. 11: 15h45.

LE QUARTIER DU CORBEAU

Sortie le 25/03/2015, 1h41, **Drame**, de Bo Widerberg. Avec Thommy Berggren, Keve Hjelm, Emy Storm...
jeu. 9: 20h / dim. 12: 18h / mar. 14: 14h. (VO)

LE RÊVE DE SAM

Sortie le 20/03/2019, 0h41, **Famille, Animation**, de Robin Joseph, Marlies van der Wel, Pierre Clenet, Alejandro Diaz Cardoso, Romain Mazevet, Nolwenn Roberts, Stéphane Pascalot...
jeu. 9, lun. 13: 17h.

LE SEL DES LARMES

Sortie le 14/07/2020, 1h40, **Drame, Romance**, de Philippe Garrel. Avec Logan Antuofermo, Oulaya Amamra, André Wilms...
mar. 14: 15h45, 18h, 20h15.

LES AVENTURES DU PRINCE AHMED

Sortie le 19/11/2008, 1h05, **Animation**, de Lotte Reiniger, Carl Koch...
mar. 14: 15h45.

LES CONTES DE LA MER

Sortie le 11/03/2015, 0h45, **Animation**, de Ignacio Ruiz, Gabriela Salguero, Aleksandra Zareba...
sam. 11: 17h20 / mar. 14: 17h15.

LES NOUVELLES AVENTURES DE RITA ET MACHIN

Sortie le 09/09/2020, 0h45, **Animation**, de Pon Kozutsumi, Jun Takagi...
Après Les Aventures de Rita & Machin, découvrez le nouveau programme de courts métrages qui suit les aventures de ce drôle de duo : une petite fille énergique et son chien farceur !
AVANT-PREMIERE : mer. 8: 16h15.

LES PARFUMS

Sortie le 01/07/2020, 1h40, **Comédie**, de Grégory Magne. Avec Emmanuelle Devos, Grégory Montel, Gustave Kervern...
mer. 8: 13h45, 20h15 / jeu. 9: 14h, 18h15 / ven. 10: 13h30, 20h15 / sam. 11, dim. 12: 13h45, 18h / lun. 13: 16h, 18h / mar. 14: 13h30, 15h45.

LILI POM ET LE VOLEUR D'ARBRES

Sortie le 08/04/2015, 0h44, **Animation**, de Hamid Karimian, Rashin Kheyrieh...
ven. 10: 17h15.

LUCKY STRIKE

Sortie le 08/07/2020, 1h48, **Drame, Thriller**, de Yong-hoon KIM. Avec Jeon Do-yeon, Woo-sung Jung, Seong-woo Bae...
Un corps retrouvé sur une plage, un employé de sauna, un douanier peu scrupuleux, un prêteur sur gage et une hôtesse de bar qui n'auraient jamais dû se croiser.
mer. 8: 14h, 20h15 / jeu. 9: 15h45, 20h15 / ven. 10: 16h15, 20h30 / sam. 11, lun. 13: 18h, 20h15 / dim. 12: 16h, 20h / mar. 14: 20h15. (VO)

MALMKROG

Sortie le 08/07/2020, 3h20, **Drame, Historique**, de Cristi Puiu. Avec Agathe Bosch, Frédéric Schulz Richard, Diana Sakaluskaitė...
Nikolai, grand propriétaire terrien, homme du monde, met son domaine à la disposition de quelques amis, organisant des séjours dans son spacieux manoir...
mer. 8, lun. 13: 16h / jeu. 9, dim. 12: 14h / ven. 10: 20h / sam. 11: 20h15 / mar. 14: 19h30. (VO)

NOUS, LES CHIENS

Sortie le 22/06/2020, 1h42, **Animation**, de Oh Sung-yeon, Lee Choon-Baek. Avec Claire Tefnin, Pierre Le Bec, Pierre Lognay...
mer. 8: 16h / lun. 13: 14h. (Dès 6 ans)

MÉGA CGR

10 JOURS SANS MAMAN

Sortie le 19/02/2020, 1h38, **Comédie**, de Ludovic Bernard. Avec Franck Dubosc, Aure Atika, Alice David...
mer. 8, ven. 10, sam. 11: 11h15, 18h, 20h, 22h15 / jeu. 9: 11h15, 18h, 20h / dim. 12, lun. 13: 18h, 20h, 22h15 / mar. 14: 18h, 20h.

BAD BOYS FOR LIFE

Sortie le 22/01/2020, 2h04, **Comédie, Action**, de Adil El Arbi, Bilal Fallah. Avec Will Smith, Martin Lawrence, Vanessa Hudgens...
mer. 8, jeu. 9, ven. 10, sam. 11, lun. 13: 19h30, 22h10 / dim. 12: 20h, 22h / mar. 14: 22h10. (Scènes pouvant heurter le public)

BIRDS OF PREY...

Sortie le 05/02/2020, 1h49, **Action, Aventure**, de Cathy Yan. Avec Margot Robbie, Mary Elizabeth Winstead, Jurnee Smollett-Bell...
tj. 22h15. (Int. -12 ans)

CHANTAL LADESOU - ON THE ROAD AGAIN

Sortie le 08/07/2020, 1h30, **Divers**, de Anders Matthesen. Alors qu'elle triomphe au cinéma dans "C'est quoi cette mamie" avec plus d'un million d'entrées, que Jean-Michel Ribes au Théâtre du Rond-Point lui remet Le Topor d'Or de "La Comédienne qui sort du cadre"
mer. 8, jeu. 9, ven. 10: 20h / sam. 11: 16h, 18h / dim. 12: 18h.

DE GAULLE

Sortie le 04/03/2020, 1h48, **Biographie, Histoire**, de Gabriel Le Bomin. Avec Lambert Wilson, Isabelle Carré, Olivier Gourmet...
tj. 11h, 13h25, 15h45, 18h, 20h15.

DIVORCE CLUB

Sortie le 14/07/2020, 1h48, **Comédie**, de Michaël Youn. Avec Arnaud Ducret, François-Xavier Demaison, Caroline Anglade...
Après 5 ans de mariage, Ben, éperdument amoureux, découvre en public que sa femme le trompe : humilié et plaqué dans la foulée...
lun. 13: 20h, 22h15 / mar. 14: 13h30, 15h45, 18h, 20h10, 22h15.

Après 5 ans de mariage, Ben, éperdument amoureux, découvre en public que sa femme le trompe : humilié et plaqué dans la foulée...

lun. 13: 20h, 22h15 / mar. 14: 13h30, 15h45, 18h, 20h10, 22h15.

DU COBU 3

Sortie le 05/02/2020, **Comédie**, de Elie Semoun. Avec Elie Semoun, Mathys Gros, Émilie Caen...
tj. 11h15, 13h20.

EN AVANT

Sortie le 04/03/2020, 1h42, **Fantastique, Animation**, de Dan Scanlon. Avec Thomas Solivères, Pio Marmai, Julia Louis-Dreyfus...
mer. 8, jeu. 9, ven. 10, sam. 11, dim. 12: 11h, 13h30, 15h45, 20h / lun. 13: 11h, 13h30, 15h45 / mar. 14: 11h, 13h30. (Dès 6 ans)

ÉTÉ 85

Sortie le 14/07/2020, 1h40, **Comédie, Drame**, de François Ozon. Avec Félix Lefebvre, Benjamin Voisin, Philippine Velge...
Sélection Officielle Cannes 2020. L'été de ses 16 ans, Alexis, lors d'une sortie en mer, est sauvé héroïquement du naufrage par David, 18 ans.
mar. 14: 13h30, 15h45, 17h55, 20h, 22h15.

FILLES DE JOIE

Sortie le 22/06/2020, 1h31, **Drame**, de Frédéric Fonteyne. Anne Paulevich. Avec Sara Forestier, Noémie Lvovsky, Annabelle Lengronne...
mer. 8, jeu. 9, ven. 10, dim. 12, lun. 13: 13h30, 18h / sam. 11: 13h30, 20h / mar. 14: 13h30. (Int. -12 ans)

INTERSTELLAR

Sortie le 05/11/2014, 2h49, **Drame, Science fiction**, de Christopher Nolan. Avec Matthew McConaughey, Anne Hathaway, Michael Caine...
jeu. 9: 20h15.

INVISIBLE MAN

Sortie le 26/02/2020, 2h05, **Thriller, Fantastique**, de Leigh Whannell. Avec Elisabeth Moss, Oliver Jackson-Cohen, Harriet Dyer...
mer. 8, ven. 10, sam. 11, lun. 13, mar. 14: 19h40, 22h / jeu. 9: 19h40, 22h10 / dim. 12: 22h. (Int. -12 ans)

JEUNES SAUVAGE

Sortie le 22/06/2020, 1h20, **Drame**, de Frédéric Carpentier. Avec Pablo Cobo, Darren Muselet, Léone François...
mer. 8, jeu. 9, ven. 10, lun. 13: 13h30, 22h15 / sam. 11: 15h45, 22h15 / dim. 12: 13h30, 22h30 / mar. 14: 18h, 22h30.

L'APPEL DE LA FORÊT

Sortie le 19/02/2020, 1h40, **Aventure, Drame**, de Chris Sanders. Avec Harrison Ford, Omar Sy, Dan Stevens...
mer. 8, jeu. 9, ven. 10, sam. 11, dim. 12, lun. 13: 11h, 15h45 / mar. 14: 11h.

L'AVENTURE DES MARGUERITE

Sortie le 14/07/2020, **Comédie**, de Pierre Coré. Avec Alice Pol, Clovis Cornillac, Lila Gue-neau...
Marguerite et Margot ont toutes les deux douze ans, avec chacune sa famille, ses copains, ses problèmes...
mar. 14: 11h15, 13h45, 16h, 18h, 20h.

LA BONNE ÉPOUSE

Sortie le 11/03/2020, 1h49, **Comédie**, de Martin Provost. Avec Juliette Binoche, Yolande Moreau, Noémie Lvovsky...
tj. 11h, 13h30, 15h45, 18h, 20h15.

LA VOIX DU SUCCÈS

Sortie le 14/07/2020, 1h54, **Drame, Romance**, de Nisha Ganatra. Avec Dakota Johnson, Tracee Ellis Ross, Kelvin Harrison Jr...
Grace Davis est une superstar de la musique à l'égo surdimensionné mais proportionnel à son talent.
mar. 14: 13h45, 16h30, 19h45, 22h10.

LE CAS RICHARD JEWELL

Sortie le 19/02/2020, 2h09, **Drame**, de Clint Eastwood. Avec Paul Walter Hauser, Sam Rockwell, Kathy Bates...
tj. 22h (sauf mar. 14).

LE VOYAGE DU DR DOLITTLE

Sortie le 05/02/2020, 1h42, **Comédie, Famille**, de Stephen Gaghan. Avec Robert Downey Jr., Antonio Banderas, Jessie Buckley...
mer. 8, jeu. 9, ven. 10, sam. 11, dim. 12: 13h40 / lun. 13: 11h15, 13h40.

LES PARFUMS

Sortie le 01/07/2020, 1h40, **Comédie**, de Grégory Magne. Avec Emmanuelle Devos, Grégory Montel, Gustave Kervern...
tj. 11h15, 13h30, 15h45, 18h, 20h10.

MON NINJA ET MOI

Sortie le 15/07/2020, 1h22, **Comédie, Aventure**, de Anders Matthesen. Thorbjorn Christoffersen. Avec Alois Agassé-Mahieu, Stéphane Ronchewski, Adeline Chetail...
Le jeune Alex, élève en classe de 5ème, vit dans une famille recomposée.
AVANT-PREMIERE : dim. 12: 11h15.

NOUS, LES CHIENS

Sortie le 22/06/2020, 1h42, **Animation**, de Oh Sung-yeon, Lee Choon-Baek. Avec Claire Tefnin, Pierre Le Bec, Pierre Lognay...
mer. 8, jeu. 9, ven. 10, sam. 11, dim. 12, lun. 13: 11h15, 13h30, 15h45 / mar. 14: 11h15. (Dès 6 ans)



La cohabitation entre les papis s'avère plus que compliquée et Camille va profiter de leurs querelles pour vivre sa vie.

PAPI-SITTER

Sortie le 04/03/2020, 1h37, **Comédie**, de Philippe Guillard. Avec Gérard Lanvin, Olivier Marchal, Camille Aguilar...
mer. 8, ven. 10, dim. 12: 15h45, 20h, 22h15 / jeu. 9: 15h45, 22h15 / sam. 11: 13h30, 20h, 22h15 / lun. 13: 15h45, 20h / mar. 14: 15h45.

RADIOACTIVE

Sortie le 11/03/2020, 1h50, **Drame, Biopic**, de Marjane Satrapi. Avec Rosamund Pike, Sam Riley, Aneurin Barnard...
mer. 8, jeu. 9, ven. 10, sam. 11, dim. 12, lun. 13: 17h45, 22h15 / mar. 14: 22h15.

SCOOBY !

Sortie le 08/07/2020, 1h34, **Comédie, Famille**, de Tony Cervone. Avec Kiersey Clemons, Zac Efron, Will Forte...
Scooby et sa bande doivent désormais s'attaquer à un complot destiné à déchaîner les forces du chien-fantôme Cerberus.
mer. 8, jeu. 9, ven. 10, sam. 11, lun. 13, mar. 14: 10h50, 11h15, 13h45, 15h15, 16h, 17h15, 18h, 19h15, 20h.

SONIC LE FILM

Sortie le 12/02/2020, 1h39, **Aventure, Famille**, de Jeff Fowler. Avec Jim Carrey, Ben Schwartz, James Marsden...
mer. 8, jeu. 9, ven. 10, sam. 11, dim. 12, lun. 13: 11h15, 13h45 / mar. 14: 11h15.

THE DEMON INSIDE

Sortie le 22/06/2020, 1h27, **Epouvante-horreur**, de Peary Reginald Teo. Avec Robert Kazinsky, Peter Jason, Florence Faivre...
mer. 8, jeu. 9, ven. 10, dim. 12, lun. 13: 15h45, 18h, 20h, 22h30 / sam. 11: 18h, 20h, 22h30 / mar. 14: 15h45, 20h, 22h30. (Int. -12 ans)

THE HUNT

Sortie le 22/06/2020, 1h31, **Thriller, Action**, de Craig Zobel. Avec Betty Gilpin, Hilary Swank, Wayne Duvall...
mer. 8, jeu. 9, ven. 10, sam. 11: 18h, 22h30 / dim. 12: 18h10, 20h, 22h30 / lun. 13: 18h, 20h, 22h30 / mar. 14: 22h30. (Int. -12 ans)

TOUT SIMPLEMENT NOIR

Sortie le 08/07/2020, **Comédie**, de Jean-Pascal Zadi. John Wax. Avec Jean-Pascal Zadi, Fary, Caroline Anglade...
JP, un acteur raté de 40 ans, décide d'organiser la première grosse marche de contestation noire en France.
tj. 11h, 13h45, 16h, 18h, 20h10, 22h15.

UNE SIRÈNE À PARIS

Sortie le 11/03/2020, 1h42, **Drame, Fantastique**, de Mathias Malzieu. Avec Nicolas Duvauchelle, Marilyn Lima, Rossy de Palma...
tj. 22h15.

WOMAN

Sortie le 04/03/2020, 1h48, **Documentaire**, de Anastasia Mikova, Yann Arthus-Bertrand...
mer. 8, jeu. 9, ven. 10, sam. 11, lun. 13: 16h15 / dim. 12: 15h55. (VO)

PATHÉ QUINCONCES

DIVORCE CLUB

Sortie le 14/07/2020, 1h48, **Comédie**, de Michaël Youn. Avec Arnaud Ducret, François-Xavier Demaison, Caroline Anglade...
Après 5 ans de mariage, Ben, éperdument amoureux, découvre en public que sa femme le trompe : humilié et plaqué dans la foulée...
mar. 14: 14h05, 16h35, 18h55, 21h15.

ÉTÉ 85

Sortie le 14/07/2020, 1h40, **Comédie, Drame**, de François Ozon. Avec Félix Lefebvre, Benjamin Voisin, Philippine Velge...
Sélection Officielle Cannes 2020. L'été de ses 16 ans, Alexis, lors d'une sortie en mer, est sauvé héroïquement du naufrage par David, 18 ans.
mar. 14: 13h50, 16h15, 18h15, 21h25.

IL ÉTAIT UNE FOIS... TITANIC

Sortie le 09/07/2020, 3h25, **Drame**, de James Cameron. Redécouvrez dans



CANAPE MADISON

L170xI93xH103CM

Fixe / Electrique

Coloris Louisiane



Encore plus de coloris en magasin

Assises Mousse HR 42 ou 55Kg
2 places / 3 places

+23€ d'écoparticipation

A partir de **1045,00€**



FAUTEUIL RELAXATION PAULINE

L71xI85xH113CM

Manuel / Electrique

Coloris Elisabeth



Encore plus de coloris en magasin

Assises Mousse HR 55Kg

+11€ d'écoparticipation

A partir de **1139,00€**

NOUVEAU EN CENTRE VILLE

fabricant de canapé haut de gamme à prix bas

LIVRAISON OFFERTE
Installation incluse

PAIEMENTS PLUSIEURS FOIS
1x, 2x, 3x et 4x sans frais

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

-20%

sur l'intégralité des convertibles

CANAPÉS CONVERTIBLES PROMOTIONS JUILLET/AOÛT

Dimensions matelas 80x200 / 120x200 / 140x200

Densité matelas mousse HR 30Kg / 42Kg + Visco / 55Kg

Promotion valable du 01/07/2020 au 31/08/2020

CANAPE CONVERTIBLE LEEDS

L205xI98xH88CM



1039,20€

1299,00€

+23€ d'écoparticipation

-20%

Matelas 140x200 Matelas Mousse HR 30Kg Assises Mousse HR 42Kg

Coloris Elisabeth



Encore plus de coloris en magasin

CANAPE CONVERTIBLE SEVILLE

L125xI98xH89CM



867,20€

1084,00€

+23€ d'écoparticipation

-20%

Matelas 80x200 Matelas Mousse HR 55Kg Assises Mousse HR 42Kg

Coloris Elisabeth



Encore plus de coloris en magasin

me CAZZA.COM

2 rue Auvray - LEMANS - 02 44 81 12 58

www.mecazza.com





Sports en solo ou en duo ?

ET AUSSI...

Le surf électrique « volant » sur la Sarthe



C'est la nouveauté de l'été à l'espace Aventure Nautique à la Suze-sur-Sarthe : le surf électrique, aussi appelé « Efoil ».

1. Le concept

« La planche est dotée d'un moteur électrique, fixé à un aileron. À l'aide d'une télécommande Bluetooth, il est possible d'accélérer et de décélérer. L'engin peut décoller à partir de 17 km/h, pour les aguerris, et 22 km/h pour les débutants ».

2. Les sensations

« C'est assez inexplicable... Une sensation de légèreté, comme l'impression de voler au-dessus de l'eau ».

3. Les règles de sécurité

« Combinaison, gilet de sauvetage, casque et chausson sont obligatoires. L'activité est accessible dès 16 ans. Tout le monde peut l'essayer, et pas seulement les profils qui ont de l'expérience en surf et/ou en ski. Je propose chez Aventure Nautique une formule école avec des cours d'efoil. »

Informations : www.aventurenautique.fr/ecole-de-efoil
aventurenautique72@gmail.com

Enfin ! Depuis plusieurs semaines, la pratique d'un certain nombre d'activités sportives est de nouveau autorisée, à condition de respecter les mesures d'hygiène et de distanciation physique en vigueur. Paddle, ping-pong, surf électrique... La rédaction a sélectionné quelques activités à pratiquer en solo ou en duo, cet été, dans le département.

La Suze sur Sarthe. Jacques Despierres est gérant de la société Aventure Nautique.

Julie Marchand
julie.marchand@lemans.maville.com

Le paddle, sport nautique de l'été

Au départ, une planche, plus large que celle d'un surf, une pagaie et un gilet de sauvetage. Le principe ? Debout ou assis sur sa planche, on rame d'un côté ou de l'autre pour avancer. Son nom : le stand-up paddle (prononcez « pad-deul »), aussi appelé « SUP ». Si ce sport nautique ludique et convivial est très en vogue actuellement, il ne date pourtant pas d'hier. Pratiqué jadis par les rois polynésiens pour se déplacer et faire du commerce entre les îles, il a été



remis au goût du jour en 2004 par le surfeur américain Laird Hamilton. Depuis, les paddles ont envahi mer, lac et rivière.

Méga paddle ou paddle individuel

Dans le département, avis aux amateurs de sport de glisse, il est possible de pagayer à la Suze-sur-Sarthe, à bord d'un méga paddle, une planche assez large pour accueillir plusieurs personnes, ou d'un paddle individuel. « Ils peuvent partir pour une heure, une heure trente ou deux heures de balade selon le forfait choisi, direction le village de Roézé-sur-Sarthe, en pleine nature. C'est idéal pour la relaxation et le lâcher prise.

Les gens reviennent détendus de leur balade », explique Jacques Despierres (photo), gérant de la société Aventure Nautique, fondée en 2018. Si le paddle se pratique pour son côté détente, les amateurs apprécieront aussi son aspect sportif. « Pour tenir l'équilibre sur la planche, on va faire travailler nos quadriceps, et les épaules pour faire le mouvement avec la pagaie », ajoute Jacques Despierres. Pour autant, nul besoin d'être un grand sportif. « C'est une activité accessible à tous, à partir de l'âge de 10 ans. Et puis ici, on est en mode détente. On ne vient pas pour faire de la compétition », souligne-t-il. Le paddle mettant à l'épreuve

notre équilibre, quelques plongeurs seront inévitables pour les débutants.

Plongeurs inévitables

« Le plus difficile, c'est la combinaison entre équilibre et propulsion, à partir du moment où l'on se met à pagayer. Pour les novices, je prends un temps avec eux avant la balade. Mais notre matériel est adapté aux débutants, on s'y fait vite ! ». De quoi bien se préparer avant de se jeter à l'eau cet été.

Sur réservation
7 jours sur 7 tout l'été
La Suze-sur-Sarthe
Rue du Port
Contact : 06 52 04 18 72
www.aventurenautique.fr

Pixabay



Le paddle est une activité idéale pour respecter le principe de distanciation physique.



C'est dans ce cadre idyllique à la Suze-sur-Sarthe que la balade en paddle peut commencer.



Un partenariat avec France Alzheimer

« À partir de septembre nous allons proposer un créneau à des patients atteints de la maladie d'Alzheimer, pour qu'ils puissent venir jouer au tennis de table. Il faut savoir que le tennis de table stimule une partie du cerveau (l'hypothalamus) qui est le siège de la maladie. Le fait de pratiquer ce sport a donc des effets bénéfiques sur les personnes atteintes. C'est encore un autre angle du tennis de table, en plus de la compétition et du loisir. Cette initiative devrait être mise en place aux alentours du 25 septembre, puisque la journée mondiale Alzheimer a lieu le 21 », confie Yannick Faveur.

EN SAVOIR PLUS

« La tournante »

N.P.



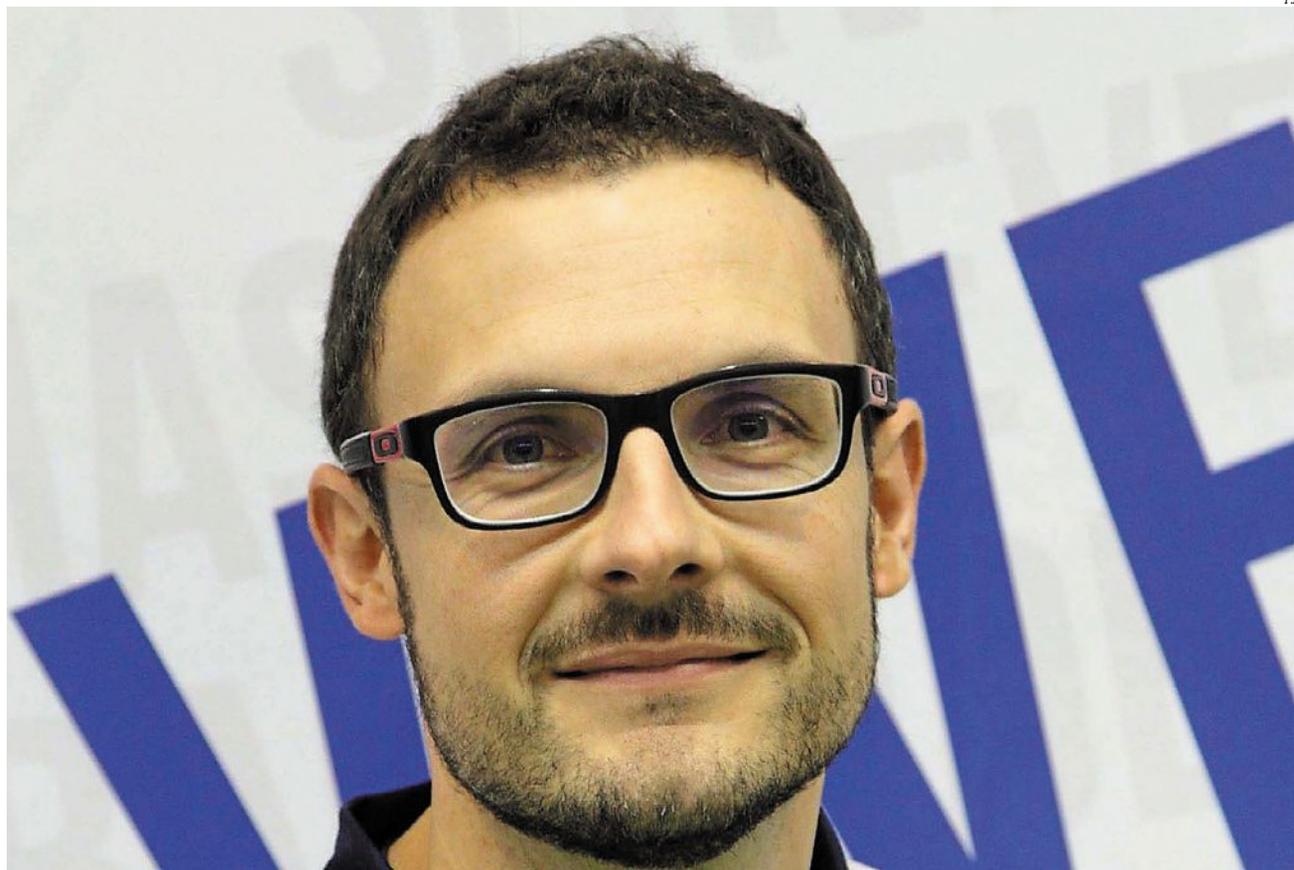
En plus des règles « classiques » du tennis de table, de nombreux jeux permettent de pouvoir s'affronter à plusieurs sur une seule et même table. C'est notamment le cas de la « tournante », qui s'est démocratisé dans les cours de récréation ou aires de loisirs. Les règles sont très simples : Le premier joueur sert et court pour se mettre à la file de l'autre côté de la table. Le deuxième joueur renvoie la balle et court pour aller de l'autre côté, et ainsi de suite pour chacun des participants. Une personne est éliminée dès qu'elle ne réussit pas à renvoyer la balle de l'autre côté du filet.

N.P.



Le ping-pong, un sport ludique et convivial !

Y.F.



Yannick Faveur est le président du Mans Sarthe Tennis de Table depuis la rentrée 2017.

Nicolas Prieto
nicolas.prieto@lemans.maville.com

Président de « Le Mans Sarthe Tennis de Table », Yannick Faveur nous explique les fondamentaux de ce sport olympique et divulgue quelques conseils à celles et ceux qui voudraient s'essayer à ce sport de raquettes pendant les vacances. Interview.

Pouvez-vous vous expliquer votre rôle au sein du club ?

Yannick Faveur : J'ai le rôle assez classique d'un président, je coordonne les différents projets, je m'appuie sur les éducateurs ainsi que sur les dirigeants. Nous avons environ 300 licenciés dans notre club, à la fois en pratique compétitive (25 équipes qui évoluent en championnat) mais aussi en activités loisirs avec différents créneaux que l'on met en place. Il y a en a pour tous les niveaux.

Quelles sont les règles essentielles du tennis de table ?

Le but du tennis de table est de renvoyer la balle de part et d'autre du filet, en essayant de marquer un point. C'est un sport qui se joue en 11 points, bien qu'avant cela se jouait en 21 points. Il y a eu une volonté de rendre la pratique plus dynamique en la raccourcissant un peu. Selon le niveau le nombre de manches va varier.

À combien peut-on y jouer ?

À la base c'est un sport individuel d'un contre un mais il est également possible de le pratiquer par équipe de 4. Cela peut convenir aussi bien aux personnes qui préfèrent jouer seules qu'aux personnes qui aiment jouer en équipe. Les rencontres se déroulent donc soit en duel soit en deux contre deux. Il y a 4 joueurs maximum sur une table.

Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui souhaite jouer au tennis de table pendant les vacances ?

L'important c'est avant tout de garder la balle sur la

table, d'essayer de faire des échanges. Ne pas se précipiter et se concentrer, c'est essentiel. Bien centrer la balle sur la raquette. Quand on a jamais joué, cela peut être frustrant de passer à côté de la balle.

Quelles sont les qualités nécessaires pour exercer ce sport ?

La concentration évidemment mais aussi la vitesse. L'endurance est également importante car les matchs peuvent durer dans le temps. Quand on ne connaît pas trop le tennis de table on peut se dire que ce n'est pas un sport qui bouge beaucoup, mais plus le niveau augmente plus cela peut être exigeant. Au-delà des qualités physiques, c'est un travail sur soi-même, cela demande de la précision. C'est un sport qui s'adapte à tous les publics.

Est-ce que l'été et le beau temps offrent un contexte favorable à la pratique du tennis de table ?

Pour la pratique purement extérieure, la saison qui arrive peut être propice à la découverte de cette activité par des

personnes qui n'ont jamais essayé avant. Ce qui est intéressant avec le fait de jouer à l'extérieur et lorsque les tables sont en accès libre, c'est que cela permet de tisser du lien social, au-delà de la pratique du sport en elle-même. Si en plus cela peut inciter les gens à tester le tennis de table et à venir nous voir en septembre au club pour une pratique plus encadrée, c'est parfait.

Comment s'inscrire dans votre club ?

On a un site internet où l'on peut prendre connaissance de l'organisation, des différents créneaux d'entraînement. Si le forum « sports en fête » est maintenu, nous y serons, comme chaque année, et les personnes pourront venir nous voir. Enfin, tout le mois de septembre nous proposons aux gens de venir s'inscrire sur place, les mardis mercredis et jeudis soir. Il y a la possibilité de faire 3 séances d'essai pour tester l'activité.

N.P.





LE MANS, UN ÉTÉ DYNAMIQUE ET ORIGINAL

L'été au Mans s'annonce vivant, rayonnant et dynamique. Avec audace et couleurs, jusqu'au 13 septembre, l'offre culturelle se décline en découvertes et propositions variées, mariant street-art, projections, cirque, théâtre, danse, conte, musique, cinéma... Le Mans porte une vraie ambition culturelle avec une saison qui représente un enjeu majeur pour le tourisme et l'attractivité du territoire.

Antoine de Saint-Exupéry sur la muraille

Deux parcours de découverte artistique rythment l'été. La Nuit des Chimères, en cœur de ville, illumine la Cité Plantagenêt et son superbe patrimoine. Antoine de Saint-Exupéry, qui a passé une partie de sa vie au Mans, est à l'honneur sur l'enceinte romaine où toute son iconographie féérique est projetée.

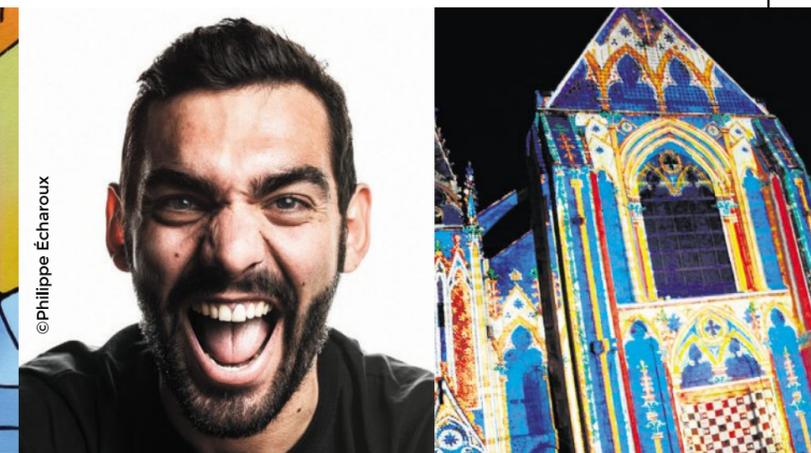
Le vidéaste mançais Nicolas Boutruche est aux commandes de cette projection originale, qui inclut également une œuvre de sa composition et introduit la nouvelle proposition de Philippe Écharoux. L'artiste urbain de renommée internationale, accueilli au Mans pour la première fois en 2019, retrouve le cœur de la vieille ville pour y décliner sur des supports végétaux une vingtaine de Mancelles et Manceaux, saluant tous ceux qui se sont retrouvés en première ligne pendant la crise sanitaire.

Plein Champ Off renoue avec l'esprit convivial du festival de street art Plein Champ dont la première édition a eu lieu l'an passé. Tout l'été, le parc du Gué-de-Maulny est un lieu de promenade coloré et attractif, créé par les supports graffés par des artistes de street art de renom (Miosche, Stoul, Wia, Brez, Blossom, Ador, Lapin blanc, collectif La Douceur...)

Une offre de spectacle vivant de plein air, portée par le festival des Soirs d'Été, vient étoffer le choix



© Philippe Écharoux



des escapades estivales, dans tous les quartiers de la ville. L'offre est généreuse; les acteurs nombreux (la Scène nationale Les Quinconces - l'Espal contribue à enrichir cette programmation). Les compagnies locales sont invitées à investir ces scènes éphémères tous les samedis soirs. Cette nouvelle proposition, fruit d'un appel à projets lancé par la Ville du Mans, vise à soutenir les artistes locaux éprouvés par la crise sanitaire, tout en élargissant l'offre culturelle à tous les publics.

Informations sur www.lemans.fr/saison
Of course Le Mans

Of course
LE MANS



EN IMAGES

Les basiques à avoir dans son dressing



« Un Blaser, une veste en jean, un bon jean taille haute, un beau t-shirt, une belle paire de basket, une petite robe noire, des chemisiers. Après on vient accessoriser sa tenue avec des bijoux ou un foulard », détaille Bintou Aubier, gérante de la boutique Yellow Store.

Yellow Store
Du mardi au samedi
De 10 à 19 heures
4-6 rue Gambetta
Contact : yel-lowstore.com
Instagram : [yellow_store_lemans](https://www.instagram.com/yellow_store_lemans)

J.M.



J.M.



Julie Marchand

Bintou Aubier a été mannequin pendant plusieurs années, avant d'ouvrir sa boutique.

Reine de beauté

Bintou Aubier, ex-mannequin et sacrée « Reine du Shopping » sur M6, vient d'ouvrir sa propre boutique de prêt-à-porter, Yellow Store.

Une nouvelle enseigne qui va faire des heureuses. Yellow Store, un magasin de prêt-à-porter féminin, a ouvert ses portes le 16 mai, après plusieurs semaines d'incertitude. « Je devais ouvrir le 18 avril dernier, le confinement a tout chamboulé », raconte Bintou Aubier, responsable de la boutique. Mais pas de quoi décourager cette passionnée de mode. La jeune femme âgée de 30 ans, ex-mannequin, réalise là ce qui s'apparente à un rêve d'enfant. « C'est un projet qui a longuement mûri dans mon esprit. J'ai toujours dit, depuis que je suis ado,

qu'un jour j'aurais ma propre boutique », confie la Mancelle d'adoption, native de Paris.

Pour toutes les morphologies

Chez Yellow Store, Bintou, qui est aussi conseillère en image, propose des articles adaptés à toutes les morphologies. « Qu'on ait une petite ou grosse poitrine, avec ou sans hanches, une silhouette en « H », en « X », ou en 8... ». Particularité de l'enseigne : la trentenaire favorise les pièces uniques et des nouveautés arrivent régulièrement. « Car je n'ai pas envie que toutes les

filles du Mans se retrouvent avec la même robe », sourit-elle. Si le visage de Bintou ne vous est pas inconnu, c'est parce que l'entrepreneuse a remporté l'édition spéciale mannequin de l'émission « La Reine du Shopping » avec Cristina Cordula sur M6 en 2018. La Mancelle garde un bon souvenir de son aventure. « J'ai d'ailleurs réitéré l'expérience en janvier, avec « le retour des gagnantes » (Diffusion prévue en septembre, Ndlr). Je ne peux pas dire si j'ai gagné ou non, mais ça s'est très bien passé... ». Réponse à la rentrée !

ELLE AIME

La Visitation

J.M.



« C'est vraiment un endroit cool. Pour se restaurer, il y a « Le Dressing », pour aller boire un verre « Racine », pour se relaxer « le SPA Raphaël Perrier ». Et les fleurs sur mon vélo jaune proviennent du Jardin Christophe Alleton. »

Rue Gambetta

La Chaise Longue

J.M.



« On peut y dénicher plein de choses très sympas pour la maison »

Centre des Jacobins
13 rue Claude Blondeau

Le Jardin des Plantes

J.M.



« J'aime m'y rendre avec mes enfants. C'est un beau coin de nature en plein centre-ville, c'est très agréable ».

Rue Prémartine



- Smoothies
- Sundays
- Glaces sans gluten
- Pots glaces bio
- Beignets
- Gaufres
- Crêpes
- Chichis
- Snacking

Fait maison

Nouveau au centre ville du Mans



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière www.mangerbouger.fr

6, rue St-Jacques - LE MANS - 11h-19h du lundi au samedi

REPERES LE MANS



Pour vous **MESSIEURS**

C'est : plus d'espace ! *Plus de choix !*

- **VÊTEMENTS & ACCESSOIRES**
- **PRÊT-À-PORTER
100 % MASCULIN**

Votre magasin multimarques 100% masculin s'est agrandi de 115 m² à 165 m², allant du chic au décontracté en passant par la cérémonie, les accessoires, les chaussures, la maroquinerie, etc.

Vous y trouverez les marques Jacob Cohen, HUGO BOSS, Parajumpers, Colmar, Lagerfeld, MMX, New Zealand Auckland. Votre magasin propose de nouvelles gammes : Polo Ralph Lauren, Vicomte A.

Pour nos clients, un service de retouches sur place est proposé.



Le magasin est ouvert :

le lundi après-midi de 14 h à 19 h,
du mardi au vendredi de 10 h à 13 h et le samedi de 10 h à 19 h.



M. et Me Garreau et leur équipe.



REPERES

La mode au masculin

Passage du Commerce,
3 Boulevard René Levasseur
LE MANS • 02 43 28 74 28
www.repereslemans.com/



SA RECETTE

Le tiramisu Kinder

Les ingrédients :

- 12 Kinder Maxi
- 20 boudoirs
- 250 g de Mascarpone
- 100 g de sucre
- 3 œufs
- 1 expresso
- Cacao en poudre
- 4 Mikado

La préparation :

- Séparez les jaunes des blancs d'œufs.
- Mélangez les jaunes d'œuf et 50 g de sucre, jusqu'à ce que ça blanchisse, puis ajoutez le Mascarpone.
- Montez les blancs en neige avec le reste du sucre et ajoutez-les au mélange Mascarpone.
- Faire fondre les Kinder au bain-marie, puis mélangez les Kinder fondus à la préparation Mascarpone.
- Trempez les boudoirs dans le café dilué dans de l'eau et placez-les dans des ramequins puis ajoutez le mélange Kinder-Mascarpone.
- Réservez au frigo !
- Saupoudrez de cacao en poudre et ajoutez un Mikado par ramequin avant de servir.

Les fils à maman, nostalgie en centre-ville

Originaire du Mans, Guillaume Ciseray, 42 ans, a ouvert « Les Fils à Maman » en janvier dernier. Avec des plats fait maison et une décoration qui ne manquera pas de vous replonger en enfance, c'est une véritable expérience qu'il vous propose de vivre dans son restaurant.

Les Fils à Maman
29 rue des Ponts Neufs
Du mardi au vendredi de midi à 14 heures et de 19 à 22 heures
Le samedi de midi à 14 h 30 et de 19 à 22 heures
Contact : 09 81 87 87 53
Facebook : Les Fils à Maman (Le Mans)



Nicolas Prieto

SON PARCOURS

Banquier de formation

« J'ai fait quasiment 20 ans de banque, dans plusieurs établissements différents. Je ne m'y retrouvais plus au niveau de mon évolution personnelle mais également au niveau de l'évolution du domaine bancaire. Il fallait que je fasse autre chose. J'ai donc pris le temps de me poser en faisant un bilan de compétences, et j'ai rencontré un professionnel qui a accepté de s'entretenir avec moi. Il m'a proposé de venir passer quelques services en restauration pour voir si c'est quelque chose vers lequel je pouvais m'orienter. Cette expérience est venue conforter le choix de me lancer dans ce secteur. J'avais connu le concept des Fils à Maman dans le cadre d'une formation quand je travaillais en banque, donc j'ai « osé » envoyer un mail assez décalé au groupe, avec lequel j'ai pu m'entretenir et que j'ai pu rencontrer. »

SON ÉTABLISSEMENT

Une décoration « rétro »

« Notre établissement est sur deux étages, on a quatre salles séparées. Cela me permet d'accueillir des groupes de quinze à vingt personnes et que chacun ait sa petite salle rien que pour eux. À l'intérieur on peut y retrouver tout l'univers des années 80, il y a du Guldorak, des affiches, des séries TV... On est visuellement sur quelque chose de très décalé. C'est un vrai dépaysement. Par exemple, toutes nos chaises sont des chaises d'école que l'on a récupérées. Il y a une âme dans la salle. On porte également une grande attention à la playlist musicale qui défille dans le restaurant. Les musiques sont en adéquation avec l'ambiance dégagée par le lieu. La force de l'établissement, c'est qu'on a des clients de toutes générations et chacun s'y retrouve. »

SES SPÉCIALITÉS

Des plats de notre enfance

« Notre objectif, c'est vraiment de revisiter les plats d'enfants. Pour le cordon-bleu, qui est l'un de nos produits les plus appréciés, nous avons notre propre manière de le cuisiner « à l'ancienne » : on achète du blanc de poulet et on fait la panure sur place, en ajoutant ensuite une grande tranche de Saint-Nectaire fermier. C'est personnellement mon plat préféré. On l'accompagne souvent avec une petite purée maison : pomme de terre, crème, beurre. Le risotto de coquillettes au chorizo avec un filet mignon marche également très bien. Il n'y a rien de plus enfantin que cela, on garde les codes tout en revisitant. Les produits sont simples mais plaisent à tout le monde. Pour ce qui est des desserts, le tiramisu maison que l'on fait à base de Kinder est un énorme succès. En plus de la carte, nous proposons chaque jour une formule du jour. »



NP



NP

NOUVEAU sur NOS 3 MAGASINS

SARL
Les Bouchers Régionaux
Fiers de nos filières régionales et françaises



Je choisis mon magasin



Je commande en ligne



Je récupère ma commande dès le lendemain



eboutique.lesbouchersregionaux72.fr

LE MANS NORD

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

LE MANS SUD

ZAC de Pontlieu/Vauguon - 14 rue Roger de la Fresnaye
LE MANS - Tél. 02 43 86 04 31

ALLONNES

Rue de la Raterie - Zone Commerciale
ALLONNES - Tél. 02 43 52 63 41



Éditions du Ricochet



Dans mon petit jardin, Lenia Major, Clémence Pollet (Éditions du Ricochet)*

« Dans mon petit jardin, au départ il n'y avait rien. Papi m'a dit : - Je t'ai préparé un carré dans mon potager. Fais-y pousser ce qui te plaît. »

Dans mon petit jardin, c'est l'histoire d'une petite fille qui découvre la terre avec son papi. Elle décide de planter des salades, des courgettes, des radis, des fraises... Mais aussi des fleurs pour les offrir à sa mamie. « C'est du sport de jardiner ! ». Au fil des jours elle suit l'évolution de ses plantations et comprend que ce n'est pas si facile, de petits visiteurs malins viennent perturber ses semences. « Cric, crac, croc ! Le lapin a trouvé mes radis exquis ! ». La petite fille récolte ce qu'elle a semé et également ce qu'elle n'a pas semé, la nature est pleine de surprise. Et quel bonheur de mettre les mains dans la terre, de s'arroser les orteils, de grignoter des fraises des bois, de pique-niquer.

Dans mon petit jardin est un album frais et coloré avec les magnifiques illustrations de Clémence Pollet, invitant à la création d'un carré de potager, à remuer la terre, à observer les animaux et à rêver. Son grand format vous donnera envie de vous allonger dans l'herbe et de le lire avec votre enfant.

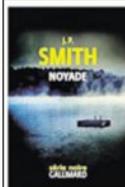
Héliéna
Blog : www.mesecritsdunjour.com
Instagram : [mes.ecrits.dun.jour](https://www.instagram.com/mes.ecrits.dun.jour)

* Dans mon petit jardin, Lenia Major, Clémence Pollet, Éditions du Ricochet, mai 2020, dès 4 ans, 36 pages.

THUARD, C'EST AUSSI UNE LIBRAIRIE !



Vos libraires vous conseillent pour l'été !



Noyade J.P. Smith, Série Noire 20€

Ce roman à suspense nous raconte la lente agonie de la vie parfaite de Alex Mason, un promoteur immobilier multimillionnaire qui va se faire rattraper par une erreur commise il y a 20 ans.



Ciao Bella Serena Giuliano, Pocket 6€95

Attention, la lecture de *Ciao Bella* pourrait avoir des conséquences irréversibles : parler avec les mains, écouter avec le cœur, rire de tout (et surtout de soi), ou devenir accro aux *pasta al dente*.



Les recettes de la vie Jacky Durand, Folio 7€50

Bouleversant et gourmand, l'histoire d'une relation père/fils avec ses non-dits, sur fonds de cuisine de bistrot à l'ancienne.



Etés anglais Elizabeth Jane Howard, Quai Voltaire 24€

Downton Abbey à la veille de la 2^{de} Guerre Mondiale! Elizabeth Jane Howard rejoint brillamment le club très sélect des Jane Austen, Nancy Mitford ou encore Elizabeth Gaskell...

Librairie Thuard, 24 rue de l'étoile 72000 LE MANS
02 43 82 22 22 - info@thuard.fr - www.librairiethuard.fr
Ouvert du lundi au vendredi : 9h-19h, le samedi : 9h-19h30.

RÉSIDENCE SERVICES SENIORS



VENEZ VISITER
les appartements-témoins
et découvrir un nouveau cadre de vie

Résidence Espace & Vie,
125 rue du Bourg Belé, au MANS (Gare Nord)

0 800 111 300 Service & appel gratuits

www.espaceetvie.fr

ESPACE & VIE

La liberté préservée, la sérénité retrouvée

Séjour TEMPO-REPOS

Soyez entouré et ne restez plus seul cet été,
avec une formule simple et sans surprise !

À partir de 78 € par jour, vous pourrez profiter d'un bel appartement lumineux, meublé et équipé dans un environnement calme et totalement sécurisé. Et bénéficiez des nombreux avantages du séjour tempo-repos :

- ✓ personnel 24h/24 et 7j/7
- ✓ dispositif d'appel d'urgence
- ✓ coordination paramédicale
- ✓ animations quotidiennes
- ✓ ménage hebdomadaire
- ✓ entretien et livraison du linge à domicile
- ✓ restauration « maison » en pension complète
- ✓ jusqu'à 1h d'aide à la personne

2007. G2L-Espace & Vie. RCS Le Mans 488 885 773. Photos : © B. Panthièvre, M. Blandin
Tarifs applicables au 01/07/20 pour 1 personne en T1. Voir conditions détaillées auprès de la résidence



Au cœur de l'île MoulinSart

Le Moulin Cyprien

Construit au XV^e siècle, le Moulin Cyprien plonge sa roue à aubes dans la Sarthe. Ici, la mouture se fait à la meule de pierre et à partir de céréales produites localement. L'équipement rénové permet la mouture de deux céréales : le blé et le sarrasin. Labellisées Agriculture Biologique, les farines sont vendues sur place, en boulangeries, dans des restaurants et boutiques spécialisées.

Grâce à une scénographie interactive, les visiteurs percent les secrets du savoir-faire meunier, de la céréale à la production de farine. Des meules de pierre et des tamis de démonstration sont à la disposition des visiteurs curieux de découvrir les gestes ancestraux des meuniers.

À proximité du moulin, le four à bois permet de prolonger l'expérience grâce aux cuissons de pains et de fougées proposées tout au long de la saison.

Sources : ile-moulinsart.fr

Julie Marchand



Un cadre naturel, une rivière, de la fraîcheur et du calme... Bienvenue sur l'île MoulinSart, située dans la commune de Fillé sur Sarthe, à 15 kilomètres du Mans.

Si le moulin Cyprien reste clos jusqu'à nouvel ordre, il est possible de se balader, tout l'été, dans le parc de l'île. Rendez-vous incontournable du site, le festival « île en été » revient également pour une nouvelle édition pendant tout le mois d'août. Spectacles, théâtre et concerts sont au programme des festivités.

Île MoulinSart

Rue du Canal

À Fillé sur Sarthe

Contact : 02 43 57 05 10



J.M.



J.M.



Plusieurs œuvres d'art en extérieur sont visibles sur le site pendant l'été, comme ici « La Marche des bien-aimés » de Ikhéon Park, constituée d'un assemblage de parasol.



J.M.



J.M.

Plusieurs activités nautiques sont proposées sur l'île.



J.M.



Testée pour vous... La luxothérapie

Pour dire au revoir au stress, au grignotage compulsif ou encore au tabac, il existe la luxothérapie. Cette méthode douce issue de la médecine traditionnelle chinoise ressemble à l'acupuncture à une différence prêt : de la lumière infrarouge remplace les aiguilles. Dans le centre-ville, il est possible de suivre une cure avec Sylvie Azzam, qui a ouvert son cabinet en 2016.



J.M.

EN IMAGES

Son cabinet



J.M.

Praticienne en luxothérapie, Sylvie Azzam, âgée de 53 ans, reçoit les patients sur rendez-vous dans son cabinet situé boulevard Levasseur. Une séance dure environ 45 minutes et aide à retrouver un bien-être psychique et physique.

J.M.



Particularité de la méthode, c'est avec un stylo à lumière infrarouge que la praticienne travaille.

L'adresse

Everest Cap Minceur
10 boulevard René Levasseur
Contact : 06 83 16 48 29
Facebook : @everestcapminceur

Julie Marchand
Julie.marchand@lemans.maville.com

La luxothérapie, c'est quasiment de l'acupuncture ?

Sylvie Azzam : Oui sauf qu'il n'y a pas d'aiguille : j'utilise un faisceau lumineux. « Luxo » signifie « lumière » : c'est une thérapie par la lumière infrarouge. On travaille, comme en acupuncture, sur la stimulation des méridiens (Points réflexe sur le corps, Ndlr). C'est absolument sans douleur.

Comment cette méthode peut-elle aider à perdre du poids ?

On va notamment agir sur la compulsion alimentaire. En acupuncture, il existe des points qui permettent de cou-

per la faim, de ne plus avoir des envies irrésistibles de salé ou de sucré. Ce mécanisme de dépendance peut être stoppé de cette manière. Avec cette pratique, on arrive souvent à une perte, le premier mois, de 3 à 4 kg, ce qui est très rapide, et sans ressentir ce sentiment de frustration qu'on peut avoir dans un régime classique. La problématique de perte de poids représente 80 % de mon activité, mais la luxothérapie peut agir sur d'autres troubles.

Dans quel autre(s) cas peut-elle être efficace ?

L'arrêt du tabac, les troubles de la ménopause, le stress, l'amélioration du sommeil... On va apporter un véritable bien-être. La stimulation va permettre de rééquilibrer le

système hormonal. En cette période de post-confinement, je retrouve certains patients pas toujours très bien. Les séances leur permettent de repartir du bon pied.

On dit que cette méthode agit aussi bien sur le physique que le psychique. Pourquoi ?

C'est tout à fait juste. Par exemple, dans un objectif de perte de poids, le patient va se trouver très bien dans son psychique. Il n'aura pas la sensation de manque, et en plus ça va booster la perte de poids.

Comment se déroule une séance ?

Elle dure en moyenne 45 minutes, sauf la première qui sera plus longue afin de

faire connaissance. Pendant la séance, le patient est sur une table d'examen et je l'amène à lâcher prise, avec une musique d'ambiance. On est parfois amenés à faire de la méditation.

Qu'est-ce qui vous a mené jusqu'à cette technique ?

Je travaillais auparavant en clinique, notamment, en tant qu'aide opératoire. J'ai découvert cette méthode à une période de ma vie où j'étais assez stressée. J'ai fait quelques séances pour me détendre et cette méthode m'a bluffée. J'ai approfondi la technique avec des cours d'acupuncture et de médecine chinoise, en parallèle d'une formation de conseillère en diététique.



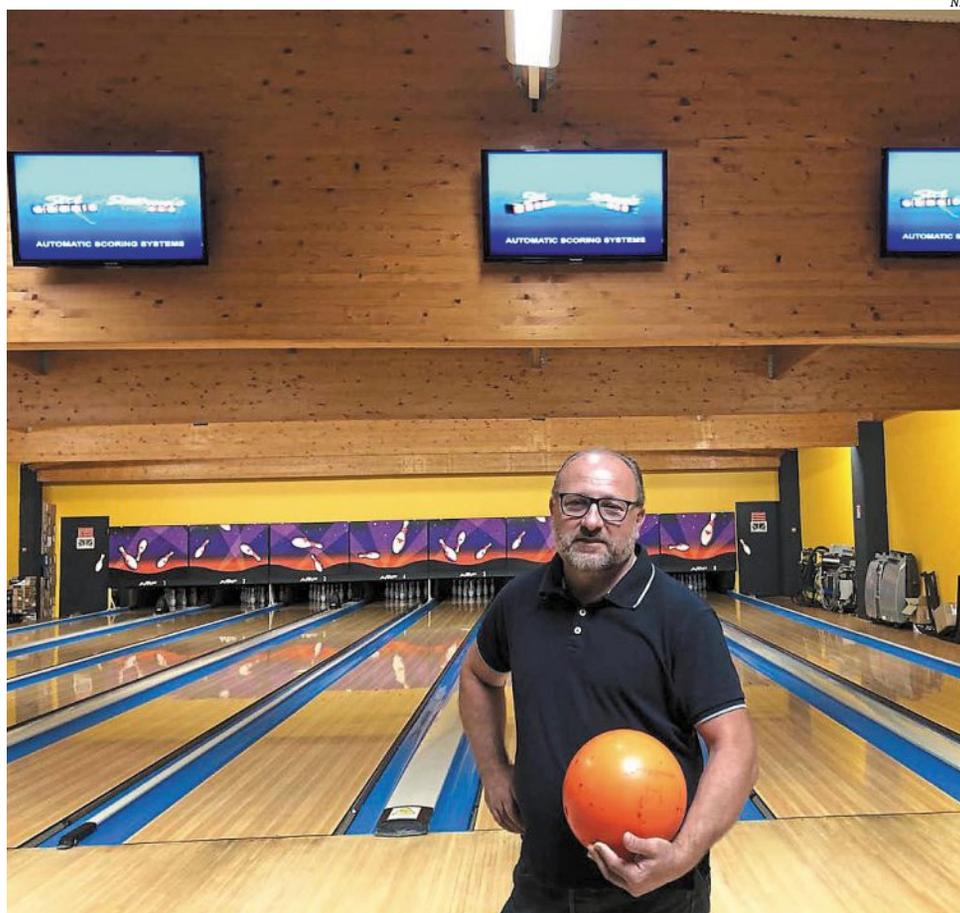
Toute L'équipe **le mans.maville.com**
vous souhaite
un bel été

... et vous donne rendez-vous pour le prochain numéro
le mercredi 26 août 2020



Frédéric Le Terrec, le bowling dans la peau

Après avoir commencé en tant qu'employé en 1985, Frédéric Le Terrec est aujourd'hui responsable du bowling du Mans depuis huit ans. Également à la tête des enseignes de la Ferté-Bernard ainsi que de Sablé-Solesme, il exerce un travail passionnant mais aussi exigeant, qui l'oblige à naviguer entre les trois sites tout au long de la semaine.



Bowling du Mans
56 boulevard Nicolas Joseph Cugnot
Contact : 02 43 86 86 86
Le lundi, mardi, mercredi : 14 à 23 heures
Le jeudi : 14 heures à minuit
Le vendredi : 14 à 1 heure
Le samedi : 14 à 2 heures
Le dimanche : 14 à 23 heures



■ Le comptoir des papilles

« Voilà l'un de mes restaurants préférés. C'est un lieu très chaleureux, je me sens très bien accueilli à chaque fois que je viens. J'aime beaucoup l'esprit bar/restaurant. Les choix en termes de plats sont très variés et les prix tout à fait abordables. Vu que je suis quelqu'un qui a besoin de manger assez vite et bien le midi, c'est l'endroit parfait. »



■ Go Bowling Sablé-Solesmes

« C'est un bowling que j'ai repris depuis le mois d'octobre, mon troisième du coup. On l'a rouvert depuis le 23 juin. J'y passe logiquement une grande partie de mon temps. »



■ Le Jardin Gourmand

« Je mange souvent à l'extérieur le midi, et l'offre qualité prix de ce restaurant est particulièrement intéressante. Les plats sont assez confectionnés, avec pas mal de salades, des tartines ou encore de très bonnes viandes. Ce n'est pas très loin du bowling et le cadre est vraiment différent de ce qu'on a l'habitude de voir en centre-ville. L'ambiance est très colorée. »



■ Cinéma CGR

« Voilà une autre activité que j'aime beaucoup faire quand j'en ai le temps. Cela me permet de faire une belle sortie avec ma famille. Les tarifs sont très attractifs dans ce cinéma donc c'est un plus. Vu que je navigue énormément entre mes trois bowlings toute la journée, je vais au cinéma essentiellement le soir et lorsque j'ai quelques jours de repos. »



■ L'UMIH72

« Je suis représentant des cafetiers de la Sarthe à l'UMIH 72, qui est un syndicat national. Nous sommes les porte-parole de toute la profession hôtelière, aussi bien auprès des pouvoirs publics que des instances et organismes liés à la profession. Personnellement, j'aide, par mon expérience, à régler quelques problèmes que peuvent rencontrer les cafetiers et restaurateurs. »



■ L'Arche de la Nature

« J'y vais de temps en temps avec ma famille. Il y a beaucoup de choses à faire, c'est proche et très spacieux, j'y passe toujours de bons moments »

Les adresses

Bowling Sablé-Solesme
Z.A, La Denisière
À Solesmes

UMIH72
42 avenue Félix Geneslay

Cinéma CGR
11 rue du Port

Le comptoir des papilles
76 boulevard Marie et Alexandre Oyon

Le Jardin Gourmand
Rue de Bener, Lieu-dit Papea

L'Arche de la Nature
51 rue de l'Estérel



Ses conseils pour devenir influenceur

« Faites-le avec le cœur. On ne s'en rend pas compte de l'extérieur mais c'est un travail énorme. Si on ne le fait pas avec passion on va lâcher. D'autant plus qu'aujourd'hui c'est de plus en plus difficile de percer. Ce qui fonctionne c'est l'authenticité, le côté très nature. Il faut aimer ce que l'on fait et chercher à évoluer là-dedans. La particularité des réseaux c'est qu'ils évoluent en permanence. Cela fait deux ans que j'en vis et en deux ans beaucoup de choses ont changé. »

Instagram Enabla



Enabla, quand la passion devient un métier



À 25 ans, Albane assure à temps plein son activité d'influenceuse et de créatrice de contenus.

Nicolas Prieto
nicolas.prieto@lemans.maville.com

Un voyage fédérateur

Indonésie, Thaïlande, Nouvelle-Zélande, Maroc, Angleterre, Norvège... Non vous n'êtes pas sur le site d'une agence de voyages, mais bel et bien dans la vie d'Albane Thommeret. Cette jeune mancelle de 25 ans est aujourd'hui une influenceuse reconnue sur les réseaux sociaux, sous le pseudonyme « Enabla », que ce soit à travers son blog mais également son Instagram (plus de 40 000 abonnés). Elle y aborde son quotidien, ses conseils modes, ses voyages... « J'ai commencé en 2013 sur YouTube, et j'ai créé mon blog un peu après, en 2014. J'ai vraiment explosé grâce à mes vidéos mais je dirais que c'est mon blog et mon Instagram qui m'ont vraiment permis de me développer, notamment grâce à mon stage de fin d'études à Bali.

En effet, alors qu'elle met les pieds en Indonésie avec 5 000 abonnés, elle quitte le pays avec 12 000. « J'abordais beaucoup de sujets autour du voyage, des photos, c'est à ce moment-là que j'ai commencé à en vivre ». Si à son retour Albane se voit proposer un contrat à durée indéterminée, en tant que Community Manager, pas question pour elle de se précipiter. « Je ne voulais pas m'engager tout de suite. Vu que j'arrivais à avoir de bons résultats avec mes propres réseaux j'ai décidé de me lancer dans l'entrepreneuriat et travailler à temps plein sur mon blog et mes réseaux sociaux, en mai 2018. » Deux ans plus tard, difficile de lui donner tort. Pleinement épanouie dans son rôle d'influenceuse, elle a également su diversifier son approche, et offre aujourd'hui

des formations et conseils pour aider les gens à se lancer sur les réseaux sociaux.

Originaire du Mans

Bien qu'elle réside aujourd'hui à Angers, celle qui a été élue « Talent Web Sarthois 2019 » n'en oublie pas pour autant Le Mans, où elle revient encore régulièrement aujourd'hui. « J'ai passé toute mon enfance au Mans, ainsi qu'une grande partie de mes études supérieures. J'ai notamment obtenu une double licence études européennes allemand, à cheval entre la fac du Mans et l'Allemagne. J'y reviens régulièrement car ma famille est ici. J'adore me promener, la vieille ville est magnifique, le centre-ville qui était assez mort pendant un moment commence à vivre. Il y a plein de commerces indépendants qui poussent. C'est une ville où il y a beaucoup

de choses à faire et ça devient vraiment très sympa. » Et bonne nouvelle pour ceux qui suivent Enabla sur les réseaux, elle sera davantage présente dans notre ville dès la rentrée prochaine. « Les Manceaux qui me suivent verront une vraie différence l'année prochaine car je mettrai davantage en avant la ville, les bons plans, les gens qui la font vivre. Je vais également intervenir dans des écoles supérieures, je travaille beaucoup avec la CCI et la recherche numérique de la ville ». Si le contexte actuel ne lui a pas permis d'alimenter ses réseaux en voyages et destinations exotiques, elle propose sur son blog de nombreuses idées pour partir en vacances cet été, et promet un très gros projet qui sortira en septembre prochain.



Après avoir mis en ligne de nombreux bons plans pour partir en vacances en France cet été, Albane a publié un article retraçant plus de 30 idées de sorties (commerces, restaurants, shopping...) à faire au Mans.

Cet été, vous passez vos vacances dans notre belle Sarthe ?

Envoyez-nous vos photos les plus réussies à redaction@lemans.maville.com

Selfies, paysages, scènes insolites... Nous les publierons dans le journal le mans.maville à la rentrée !



MOTS/FLÈCHÉS

RENONCIATIONS	PIERRES GRAVÉES	ELLE CHUTE SUR LES PISTES	QUI MANIFESTE SA JOIE	SATISFAIT SON INDISCRÉTION	GRANDE OUVERTE
LÉGÈREMENT ABRUTIE	OISEAU COUREUR	COLÈRE	TRUQUÉE	PRIVÉS	TENTATIVES
			RENDUE ÉTANCHE		
IMPRÉGNÉ DES U.S.A.					
GROS-SIÈRES					SOUTIENS DES PONTS
À PAYER		COMPAGNON DE DAGOBERT		DEUX VOYELLES POUR UN FLEUVE	
SYMBOLE DU COBALT		CAUTION			
	TYPE D'ENTREPRISE		PIÈCE ENFUMÉE		
	ARTÈRE		SPÉCIALITÉ DU MANS		
CONCLUSION PUÉRILE		QU'ON NE PEUT RENIER		SCANDIUM AU LABO	
SÉPARAIT		PULL-OVER		PLAT DE CASTILLE	
			SERVICE DE PRESSE		ÉVIDÉE
			JEU DE CARTES		
ANCIEN RITE EN INDE	CRIER EN PARLANT DU CERF			BELLE BALLE	
	ÊTRE FAN			IL MONTRE SA FACE	
		ILS MÈNENT LA COURSE			
TRÈS ÉPAIS			BRASSE		CERCLE D'ADMIRATEURS
DÉPLACÉ			TERRES INGRATES		
	LIEU OÙ TROUVER D'ANCIENS FILMS	IL RÉCLAME DU DISCERNEMENT		ÉVANGÉLISTE	
				L'HOMME DE LA RUE	
PIEDS ET POINGS LIÉS			IL AIME LE MAL		
TOURMENT			DE COLMAR À BREST		
		IL FUT PÈRE ET DEVINT MER			VILLE DE NORMANDIE
DIEU ÉGYPTIEN		CRÉER UNE UNION			

MOTS/CROISÉS

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

HORIZONTALEMENT

1. Diviser en catégories nettement séparées. 2. Telle la pêche en haute mer. 3. Qui profite d'une bonne enveloppe. En ville. 4. Il travaille le cuir. 5. Égal. Ne pourra jamais remplacer une femme. Mèche à aplatir. 6. Métal en lingot. Diminue les charges. 7. Gaz pour les aérosols. Devant un prêtre. 8. Est mineure en Turquie. Irisé. 9. Buffets et canapés. Cadeau de mariage. 10. Désinence verbale. Société par actions. Petit manipulateur.

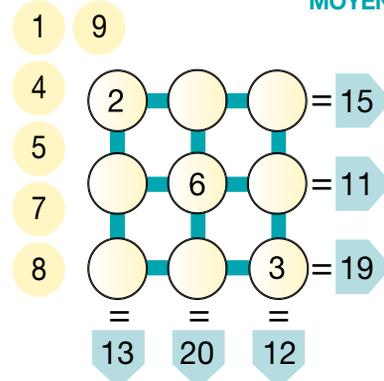
VERTICALEMENT

A. Il fut fidèle à Fidel. Complète. B. Passer une couche. Difficile à contester. C. Massif eurasiatique. Vient après la conclusion. D. Cours d'Évreux. Palmiers à noix. E. Toute en finesse. Marque d'admiration. F. Maladies des portugaises. G. Récusée. Fabrique d'huiles. H. Sorti du ventre. Lieu inhospitalier. Contrat d'embauche. I. Temps incertain. Lieu d'accueil. J. Partis dans des songes. Casse tout.

FUBUKI

MOYEN

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



SOLUTIONS

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

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

13	20	12	
7	9	3	19
4	6	1	11
2	5	8	15

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

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

SUDOKU

FACILE

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

SUDOKU

MOYEN

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

SALONS DÉCOR

&

Literie Joly

Spécialiste Literie depuis 1953

Notre devise : LE CONSEIL AVANT TOUT !

Les jours Confort *Addict* **Stressless**

Le
repose-pieds
OFFERT (1)
soit jusqu'à 714€ de remise

et -500 € sur votre canapé (2)



www.stressless.com

*Il est temps
d'en profiter du 19 juin
au 31 juillet 2020*



IT'S TIME FOR*

Stressless®

(1) Offre valable du 19/06/2020 au 01/08/2020 dans les magasins participants, sur le prix TTC conseillé au 15/02/2020, dans tous les revêtements et coloris, pour l'achat d'un ensemble fauteuil et repose-pieds Stressless® (sauf modèles Stressless® Consul et Stressless® Dover). Modèle présenté : Stressless® Tokyo en tissu Linden Sand, piètement chrome, Fauteuil (L : 80, H : 99/109, P : 76 cm) + Repose-pieds (L : 54, H : 46, P : 46 cm) = 1835 € au lieu de 2299 €, soit 464 € d'économie hors éco-participation de 6,95 €. Matières visibles : tissu Linden 53 % polyoléfine, 26 % acrylique, 11 % laine, 8 % polyester, 2 % polyamide ; pied aluminium. (2) Offre valable du 19/06/2020 au 01/08/2020 dans les magasins participants, sur le prix TTC conseillé au 15/02/2020, dans tous les revêtements et coloris, pour l'achat d'un canapé multiplace Stressless®. Retrouvez tous les renseignements auprès d'un revendeur Stressless® participant ou sur stressless.com. RCS Pau 351 150 859. *Il est temps pour Stressless®.

SOLDES D'ÉTÉ

DU 15 JUILLET AU 11 AOÛT 2020

Jusqu'à
-50%*

Venez comparer,
PAS PLUS CHER
QUE LES
MAGASINS
D'USINE !

**Literies, couvertures, couettes,
oreillers, linge de lit ...**

Concessionnaire exclusif



*Sur articles signalés en magasin selon stocks disponibles.

PERIPHÉRIE

34/38 bd d'Estienne d'Orves - Le Mans
Quartier « La Pointe - Batignolles »
Tél. 02 43 24 98 65 salons.decor@gmail.com

CENTRE VILLE

6, rue du Tertre (Face Galeries Lafayette)
Tél. 02 43 28 49 28
literie.joly@gmail.com