

Boutique

Saperlipopette, une nouvelle adresse dédiée à l'enfance

page 15

Web

« CAP2courir », le footing à plusieurs

page 17

le mans.maville.com

GRATUIT

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

N° 208 - du 30 septembre au 6 octobre 2020

Sain et gourmand

Cet automne, le bien-être passe aussi par l'assiette.

Photo J.Marchand



Suivez les conseils de la nutritionniste Marie Muller pour renforcer votre système immunitaire et garder la forme. **Pages 10 et 11**

Entretien

Fluide Glaciale



Emmanuel Reuzé pour « Faut pas prendre les cons pour des gens »

page 2

Mancelle

N.P.



Gwenaëlle, coach sportive indépendante

page 21

LIQUIDATION TOTALE



STRESSLESS - TEMPUR - HIMOLLA - CELIO - TECHNILAT

AVANT FERMETURE POUR CESSATION D'ACTIVITÉ
ZONE DU CORMIER - MULSANNE À CÔTÉ DU LEROY MERLIN
À PARTIR DU 24 SEPTEMBRE

STORY
Mobilier Contemporain & Tendances

MEUBLES COURTIN
DESIGN ET TRADITION

LES DICTONS...

...de la semaine

Mercredi 30 septembre

À la saint Jérôme, hoche tes pommes.

Jeudi 1^{er} octobre

Octobre ensoleillé, décembre emmitouflé.

Vendredi 2

À la saint Léger, faut se purger.

Samedi 3

Si octobre est trop chaud, en février la glace est au carreau.

Dimanche 4

Sème le jour de saint François, ton blé aura plus de poids.

Lundi 5

Quand arrive la sainte Fleur, pour aller au verger ce n'est plus l'heure.

Mardi 6

Pour la saint Thomas, allume si tu n'y vois pas.

« Les gags viennent des situations qui m'entourent »

Julie Marchand

julie.marchand@lemans.maville.com

Après le carton du premier tome de la bande dessinée au titre évocateur « Faut pas prendre les cons pour des gens » (Éditions Fluide Glacial), Emmanuel Reuzé et Nicolas Rouhaud reviennent en librairie le 7 octobre prochain avec un tome 2. Avis aux amateurs d'humour noir, la suite mise sur les ingrédients qui ont fait le succès du premier volet : du second degré, de l'absurde et du rire pour condamner la bêtise ordinaire. Emmanuel Reuzé sera l'invité de la librairie Bulle vendredi 9 octobre, dans le cadre de « Faites Lire ! ».

Que nous réserve ce second volet ?

Emmanuel Reuzé : Il y aura des sujets identiques au premier tome, ceux qui me tiennent à cœur comme les SDF qu'on laisse mourir dans la rue, ou bien l'attitude du gouvernement vis-à-vis de la santé et de l'éducation. On a essayé de faire évoluer les thèmes, en les traitant sous un angle différent. On parle aussi du capitalisme, de l'évasion fiscale, du racisme ou encore des violences policières.

Comment ces situations absurdes vous viennent-elles à l'esprit avec votre coauteur ?

Principalement en observant ce qui m'entoure, comme les SDF que je croise dans la rue. Une fois, je suis arrivé dans une gare parisienne, je n'avais pas de monnaie et je voulais aller aux toilettes. J'avais bien ma carte bleue sur moi mais le sans contact ne marchait pas et on ne pouvait pas payer autrement. Donc j'ai été obligé d'aller retirer de l'argent à un guichet, d'acheter quelque chose pour faire de la monnaie sur un euro pour aller aux toilettes ! Cette situation



À l'occasion de la publication du tome II, le Rennais Emmanuel Reuzé sera en dédicaces à l'espace Bis.

a donné lieu à une histoire. J'ai pensé aux petites mamies qui n'ont pas de carte sans contact... Je trouve que les vieux sont un peu laissés de côté par rapport à toutes ces nouvelles technologies. Une personne âgée qui n'a pas d'ordinateur, par exemple, ne peut pas réserver un « ouigo » (Train low-cost de la SNCF, Ndlr) sur Internet et va être obligée de payer un billet de train plein pot au guichet.

Y'a-t-il des sujets sur lesquels vous n'avez pas envie de plaisanter ?

Non, aucun. Il faut rire de tout. L'humour, c'est prendre du recul par rapport aux choses. Pour rire de quelque chose, il faut se trouver à distance. Si on se prend une gamelle dans la rue, on ne va pas en

rire. Mais si on se trouve à dix mètres de la personne qui tombe, ça peut nous faire marrer.

La Covid et le confinement vous ont-ils donné de nouvelles idées de gags pour la suite ?

Non je n'ai pas voulu travailler là-dessus car on a le nez dedans, on entend plein de choses contradictoires. Je n'ai pas assez de connaissance sur le sujet pour me faire une opinion. Je préfère attendre que cet épisode appartienne au passé, pour prendre du recul. Comme je le disais tout à l'heure, avec l'humour, il faut savoir prendre de la distance par rapport aux choses. C'est un peu pareil quand je travaille sur un sujet d'actualité. J'essaie toujours de lire plusieurs journaux, diverses

sources, pour avoir différents angles d'attaque. Et me faire ma propre idée. Je laisse mûrir tout ça et après seulement j'en tire un gag.

À l'image du livre « Tu mourras moins bête » adaptée pour Arte, est-ce que cela vous plairait que votre bande dessinée soit adaptée en série animée ?

Pourquoi pas, c'est vrai qu'elle s'y prête bien ! D'ailleurs, elle a déjà été adaptée au théâtre par deux metteurs en scène, Eric Antoine et Rozenn Tregoir (Le spectacle est à découvrir vendredi 9 en deuxième partie de soirée, au théâtre des Quinconces, par la Pernelle Compagnie, Ndlr)

Le 3^e tome verra-t-il le jour ?

On l'espère même si j'ai eu beaucoup de mal à finir le deuxième tome. Comme le tome I a très bien marché, j'ai mis la barre assez haut pour la suite. Je n'aime pas décevoir. Ensuite il y a eu la Covid et j'ai trouvé ça difficile de travailler pendant cette période. Le climat était anxiogène et puis je suis un peu hypocondriaque... Je n'étais pas très à l'aise. J'ai été obligé de travailler pendant six mois pour tenir les délais, sans prendre de week-end. À la fin, je n'en pouvais plus. J'ai dit à Fluide Glacial (Son éditeur, Ndlr) « Terminez pour moi, je n'y arrive plus ». J'ai pris une pause de trois semaines, puis je suis revenu. Maintenant ça va mieux. Alors, pour finir sur une note positive (rires), oui, j'espère bien que le tome III verra le jour. En 2021, peut-être !

**Vendredi 9 octobre
À partir de 21 heures
Dédicaces à l'espace Bis de la
librairie Bulle
18 rue Saint-Martin**

**Deuxième partie de soirée : spectacle de la compagnie Pernelle
Théâtre des Quinconces
Contact : 02 85 29 83 81**

le mans.maville.com

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



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

julie.marchand@lemans.maville.com



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

nicolas.prieto@lemans.maville.com

Distribution et publicité :

PRECOM

Jacky COTTENCEAU

06 89 88 44 32

jacky.cottenceau@precom.fr

Site Internet :

www.lemans.maville.com

SAS Loire Hebdos

Directeur de la publication :

Matthieu Fuchs

Dépôt légal : à parution

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

Imprimerie du «Courrier de l'Ouest»

Tirage : 30 000 exemplaires

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

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



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

Préservez notre environnement, ne pas jeter sur la voie publique



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.

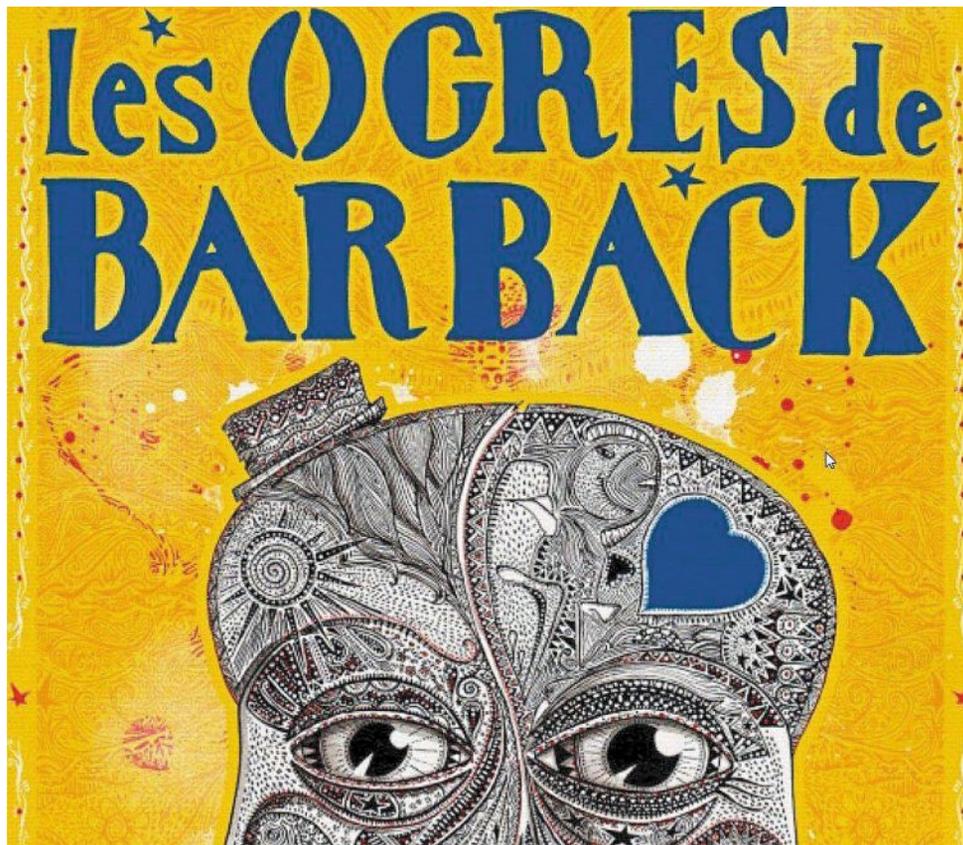


Les Ogres de Barback en concert

Après avoir multiplié ces dernières années les projets partagés avec d'autres artistes, les Ogres sont de retour sur la route, seuls tous les quatre. Enfin presque...

Parce qu'ils n'ont pas pu s'empêcher de réembarquer avec eux les frangins de la fanfare béninoise. De quoi s'agit-il donc, cette fois ?

La forme tient autant du spectacle que du concert, avec, outre les trente-cinq instruments dont ils jouent, quelques éléments de décor et, surtout, une scénographie toujours aussi travaillée.



Jeudi 1
À 20h30

Les Saulnières

239 avenue Rhin et Danube

Contact : 02 43 14 55 15

Tarifs : de 23 à 29 euros



« Les concerts de La Visitation »

La quatrième édition du festival « Les concerts de La Visitation », organisée par l'association Musique Patrimoine, aura lieu ce week-end, avec un nouveau concert ce dimanche en présence de Thomas Briant (violon) et de Théotime Gillot (piano).

Dimanche 4

À 17 heures

Eglise Notre Dame de la Couture

Place Aristide Briant

Contact : 06 82 25 20 88

Tarifs : de 5 à 10 euros. GRATUIT

jusqu'à 12 ans.

La Grande Sophie

■ La Grande Sophie

Un huitième album surprenant et une nouvelle tournée : en 2020, il faudra compter avec La Grande Sophie. Ces dernières années, elle n'a cessé d'explorer de nouveaux territoires : avec la romancière Delphine de Vigan, elle a conçu « L'une et l'autre », plus qu'une lecture musicale, un spectacle à part entière. Reconnue comme l'une des meilleures songwriteruses & performeuses de la scène française, elle s'apprête à rebattre les cartes et se dévoiler telle qu'on ne l'a encore jamais vue et entendue avec ce nouvel album.

Mercredi 7

À 20h30

Les Saulnières

239 avenue Rhin et Danube

Contact : 02 43 14 55 15

Tarif : À partir de 25 euros

Sandrine Boudignon



■ « Enterrer les chiens »

Chaque représentation est l'occasion d'une nouvelle version du spectacle. En arrivant, une nouvelle répartition des rôles sera opérée, certaines scènes changent. Ce qui est certain, c'est ce que vous trouverez dedans : trois comédiennes, cinq comédiens, trois ordinateurs, une maison de campagne en ruine...

Samedi 3

À 17 heures

Théâtre de Chaoué

À Allonnes

Contact : 02 43 80 40 08

Tarif : 5 euros

Daniel



■ « Mon frère »

Le défi de Clara Bauer est d'utiliser la scène pour éclairer le mystère d'un amour fraternel en interrogeant la passion que met le notaire de Melville à comprendre l'incompréhensible Bartleby.

Mardi 6 et mercredi 7

À 20h30

Eve - scène universitaire

Avenue René Laennec

Contact : 02 43 83 27 70

Tarifs : de 4 à 10 euros



Collection CAPSULE

à découvrir en boutique



Prêt à porter féminin

HORAIRES

Mardi : 10h00 - 19h00

Mercredi - Jeudi : 10h00 - 13h30 et 14h30 - 19h00

Vendredi - Samedi : 10h00 - 19h00

Fermé le Dimanche et Lundi

02 43 52 75 16

7 rue de la Juiverie 72000 Le Mans

f i 241boutique

Frank Lyman
Anne Fontaine
Léo et Ugo
Annanke
Fuego
Joseph Ribkoff
Nathalie Choize



Bric à Brac permanent
Ouvert du lundi au samedi
de 9 h 30 à 19 h sans interruption

2 ans déjà !

20%

sur la réservation d'un présentoir
sur présentation de cette publicité

Société non franchisée. * Offre valable jusqu'au 17 octobre 2020

Zone Nord - 19 rue Thomas Edison - LE MANS - 09 87 77 20 26

(après le porche orange du restaurant asiatique)

Grand parking derrière le magasin

EXPOSITIONS

JUSQU'AU 27 NOVEMBRE
Exposition de calligraphies

du 5 octobre au 27 novembre 2020

ABDALLAH AKAR



Venez admirer l'exposition de calligraphies d'Abdallah Akar, organisée en partenariat avec la commune de Coulaines.

Né en Tunisie, Abdallah Akar arrive en France pour poursuivre des études supérieures scientifiques à Paris VII. En 1980, il rencontre un maître en la personne du calligraphe Irakien Ghani Alani.

Toujours en recherche d'une manifestation renouvelée du langage calligraphique, explorant des supports aussi variés que le textile, la toile, le bois et même le verre, il montre son travail en Europe et sur la scène Moyen-Orientale. En hommage aux poètes de tous les continents, il fait le lien entre poésie et calligraphie.

Du lundi au vendredi de 9 à 12 heures et de 13h30 à 18 heures
Le samedi de 14 à 18 heures
Centre d'animation de l'Herberie
6 bis, boulevard Saint-Michel
A Coulaines
Contact : 02 43 82 28 42
GRATUIT

JUSQU'AU 9 OCTOBRE
Nouveauté aux Archives

Redécouvrez la vie scolaire d'autrefois à travers de documents d'époque rassemblés par les archivistes de la ville du Mans.

Sont notamment témoins de ce passé une cantinière, une enseignante, un élève ou encore une fête et du mobilier d'alors.

Proposée à l'occasion des Journées européennes du Patrimoine 2020, l'exposition « Je... Tu... Il... Elle va à l'école, en dix leçons » est visible dans le hall des Archives du Mans, pendant les horaires d'ouverture (à consulter sur la page internet de l'établissement).

Sur les horaires d'ouvertures
Archives municipales
102 rue Gambetta
Contact : 02 43 47 49 03
GRATUIT



Pour cette première scène ouverte dédiée aux jeunes artistes, partez à la rencontre de Lizy Ash, artiste folk mancelle.

« Les jeudis de Panurge »

Un nouvel événement mensuel sera proposé à partir d'octobre à Changé.

Le centre socioculturel François Rabelais lance un nouveau rendez-vous chaque premier jeudi du mois : les « jeudis de Panurge ». L'idée ? Découvrir les nouveaux talents de la scène départementale lors d'un concert.

Auteure-compositeure-interprète mancelle âgée de 24 ans, Lizy Ash nous offre une balade musicale alternant divers styles. Indie Folk, Folk, Sadcore et Rock, elle passe du piano à la guitare pour accompagner sa voix de la façon la plus sincère possible.

Après avoir pratiqué le piano et le solfège pendant plusieurs années, elle décide d'apprendre la guitare de manière autodidacte à l'âge de 13 ans pour pouvoir jouer des reprises de ses artistes favoris, d'Alexz Johnson à

Joan Jett en passant par Norah Jones, Patti Smith ou Bob Dylan. C'est par la suite qu'elle se lance dans la composition d'écriture de ses propres paroles en français et en anglais.

En mai 2020 elle décide de se lancer en sortant son premier EP « And so on ». Si elle avait réalisé des concerts avec son ancien groupe « Flushing Fate » ou participé seule à des « bœufs » ou « lives », c'est la première fois depuis 6 ans qu'elle remonte sur scène en solo.

Jeudi 1^{er} octobre
A 19 heures
Centre socioculturel François Rabelais
À Changé
Contact : 02 43 40 13 04
GRATUIT sur réservation

EXPOSITIONS (SUITE)

JUSQU'AU 30 OCTOBRE
« Prendre de la hauteur »



Près de 70 images pour lever les yeux et regarder le monde sous un autre angle. Une vingtaine de photographes d'Objectif Image 72 vous invitent à leur exposition annuelle et vous emmènent humer l'air de là-haut, au travers de voyages photographiques, en couleur, en noir et blanc, avec ou pas les pieds sur terre...

Du lundi au vendredi de 10 à 12 heures et de 14 à 17 heures
Le samedi de 14 à 18 heures
ACSAC Sous-sol Maine
26 avenue du Général de Gaulle
Contact : 06 34 55 77 24
GRATUIT

JUSQU'AU 10 JANVIER
Exposition 917 made for Le Mans



Cette exposition raconte l'histoire d'une icône, une des plus fantastiques machines créée pour remporter les 24 Heures du Mans. 50 ans après sa victoire, 917 a marqué l'esprit de tous : fans, journalistes, historiens, pilotes... Elle n'est pas seulement la « voiture la plus sportive du siècle », elle est devenue une œuvre d'art, conjuguant performance et esthétisme. Pour prolonger votre immersion, vous pourrez observer d'authentiques 917 dans un décor exceptionnel.

Du lundi au dimanche de 10 à 18 heures
Musée des 24 heures du Mans
9 place Luigi Chinetti
Contact : 02 43 72 72 24
Tarifs : de 4 à 9,50 euros. **GRATUIT** jusqu'à 10 ans.



L'ECLAT DE VERRE
ENCADREUR CREATEUR

Vivement Noël!

CADRES SUR-MESURE ET PRÊT À POSER
• ILLUSTRATIONS PHOTOS • AFFICHES DE CINÉMA • OBJETS DÉCO

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



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 - **ENVIE MAINE**
Lundi 10h/12h-14h/18h - Du mardi au samedi 10h/12h-14h/18h30 (Ligne de bus T3 - arrêt M. Breguet)

SAISON
2020 - 2021



ELLE ... EMOI

9 oct. 20H30 Spectacle musical



GUILLAUME MEURICE

10 oct. 20H30 Humour



LES BRUITS DU NOIR

13 oct. 18H30 Mime et musique



KEREN ANN

16 oct. 20H30 Concert



BD CONCERT

27 nov. 19H Salle La bulle

BD
Mania



LE GRAND MÉCHANT RENARD

28 nov. 11H L'Éolienne



LAURENT BARAT

11 déc. 20H30 Humour



ÉCHOES

15 déc. 18H30 Spectacle musical



AMI(S)

15 janv. 20H30 Interrogation canine et manipulation d'objets



DJOULLANARE DE LA MER

19 jan. 18H30 Danse & musique



QUITTE-MOI SI TU PEUX

29 jan. 20H30 Comédie



LA CARAVANE PASSE

1^{ÈRE} PARTIE / SCRATCHOPHONE ORCHESTRA
5 fév. 20H30 Concert



POP UP

16 fév. 18H30 Lecture



LA MACHINE DE TURING

19 fév. 20H30 Théâtre



LES SINGES AUSSI S'ENNUIENT LE DIMANCHE

12 mars 20H30 Comédie



LAURENT CHANDEMERLE

25 mars 16H & 20H Humour



10^E NUIT DES FANFARES

10 avril 20H30 Concert



F(H)OMMES

16 avril 20H30 Danse



LES GOGUETTES

23 avril 20H30 Musique & Humour



LE YARK

28 avril 16H Lecture - Concert



Espace culturel l'Éolienne

Billetterie / 02 43 21 46 50



SPECTACLE

MARDI 6 ET MERCREDI 7

« J'ai des doutes » de François Morel

Manuelle Toussaint



Vous connaissez l'histoire du type qui rentre chez lui et découvre son meilleur ami dans ses pantoufles ? Le plus surprenant n'est pas l'outrecuidance du compère, mais le fait que les pantoufles ne sont pas du tout à sa taille... François Morel, Molière 2019 du comédien pour ce spectacle qu'il a lui-

même écrit, rend hommage au grand Raymond Devos, accompagné d'un pianiste.

Mardi 6 à 20 heures
Mercredi 7 à 19 heures
Les quinconces
Rue des Jacobins
Contact : 02 43 50 21 50
Tarifs : de 15 à 32 euros

THÉÂTRE

JEUDI 1 ET VENDREDI 2

« Gros » de Sylvain Levey

Philippe Malone



Dans sa famille, tout le monde était en surpoids, même le chat. Quand on parlait de lui, on ne l'appelait jamais par son prénom : on disait le petit bou-boule qui habite dans le lotissement. Et on lui pelotait régulièrement la tête, comme on tripote un porte-bonheur. De qui s'agit-il ? De Sylvain Levey, un auteur contemporain, qui a voulu raconter son parcours, de sa naissance

jusqu'à aujourd'hui, dans un monologue au titre explicite qu'il interprétera lui-même.

À 20 heures
L'Espal
60 rue de l'Estérel
Contact : 02 43 50 21 50
Tarifs : de 9 à 23 euros

Plus de dates sur quinconces-espal.com

RENCONTRE

MARDI 6 OCTOBRE

Dédicaces avec Miguel Bonnefoy



Dans le cadre de « Faites lire 2020 », en partenariat avec la librairie Doucet, venez rencontrer Miguel Bonnefoy, écrivain français et vénézuélien, Prix Goncourt du Premier Roman, pour Héritage chez Rivages.

La maison de la rue Santo Domingo à Santiago du Chili, cachée derrière ses trois citronniers, a accueilli plusieurs générations de la famille des Lonsonnier. Arrivé des coteaux du Jura avec un pied de vigne dans une poche et quelques francs dans l'autre, le patriarche y a pris racine à la fin du XIX^e

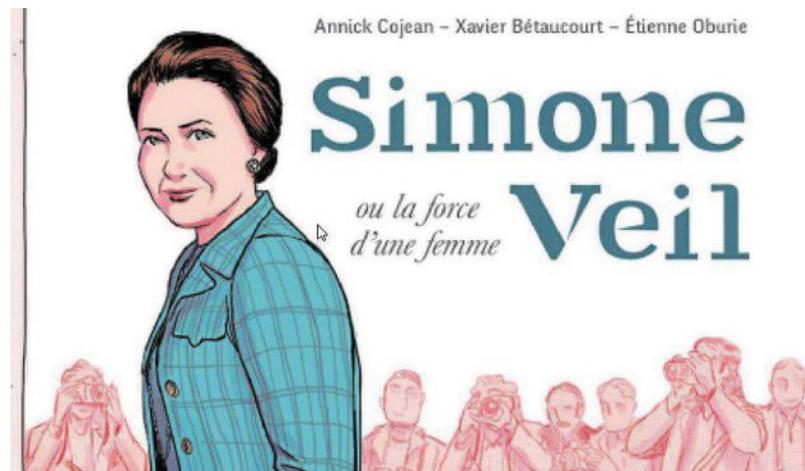
siècle. Son fils Lazare, de retour de l'enfer des tranchées, l'habitera avec son épouse Thérèse, et construira dans leur jardin la plus belle des volières andines. C'est là que naîtront les rêves d'envol de leur fille Margot, pionnière de l'aviation, et qu'elle s'unira à un étrange soldat surgi du passé pour donner naissance à Ilario Da, le révolutionnaire.

À 18 heures
Quinconces
Rue des Jacobins
Contact : 02 43 50 21 50
GRATUIT

RENCONTRE

SAMEDI 10 OCTOBRE

Annick Cojean pour « Simone Veil ou la force d'une femme »



Un nom devenu mythique et qui évoque instantanément une loi, une histoire, une image : celle d'une femme aux yeux opales et au sourire mélancolique, dont le courage, les engagements, la dignité ont marqué les Français, au point d'en faire une héroïne.

Annick Cojean est grand reporter au Monde. De portraits en interviews et conversations informelles, elle a noué avec Simone Veil un lien très singulier.

Une relation de femmes, faite de confiance et de respect. Bien au-delà du métier.

Un portrait délicat et parfois surprenant de Simone Veil, celui d'une héroïne infiniment sensible et viscéralement engagée dans la cause des femmes.

À 16 heures
Quinconces
Rue des Jacobins
Contact : 02 43 50 21 50
GRATUIT

MARCHÉ

DIMANCHE 4 OCTOBRE
Marché gourmand
sur l'île Moulinsart

J.M.



Haut en couleurs et en saveurs, c'est l'événement de clôture de la saison sur l'île MoulinSart : le marché gourmand ! Producteurs locaux de fromages, miel, biscuits, bières exposeront leurs produits du terroir tout au long de la journée. Ils seront accompagnés par les artisans locaux, qui démontreront leur savoir-faire tels que la couture, la savonnerie, la création de bijoux, la création florale dans une ambiance festive et ponctuée d'animations.

De 10 à 18 heures
Île Moulinsart
Rue du Canal
À Fillé sur Sarthe
Contact : 02 43 57 05 10
GRATUIT

LECTURES

« FAITES PASSER LE MOT #3 »
Dimanche 4 et
dimanche 11

Lou Brouard



Dans le cadre du festival « Faites passer le mot », la Pérenne Compagnie propose des lectures pour les tout-petits. Dimanche, avec « Lectures à Picorer », où une fois n'est pas coutume, les allées de la basse-cour de l'Arche de la nature feront la place belle aux mots. Le dimanche suivant, une plongée dans l'univers des tombeaux égyptiens sera proposée aux jeunes manceaux, au musée de Tessé.

Dimanche 4 à 14 h 30
Maison de la Prairie
Arche de la Nature
À partir de 5 ans
GRATUIT

Dimanche 11
À 15 h 30
Musée de Tessé
Contact : 02 43 47 38 51
À partir de 9 ans
Tarifs : de 4 à 6 euros

LECTURE

MERCREDI 7 OCTOBRE
À la rencontre
de Marjolaine Leray

Ville de Mans



À l'occasion de la nouvelle édition de « Faites lire », une nouvelle récompense a vu le jour : le prix du Livre Vert Saint-Exupéry. Cette année il a été attribué à Marjolaine Leray pour la sortie, en cette rentrée littéraire, de l'album pour enfants *La Collection*. La librairie Récréativres en partenariat avec les Éditions Courtes et Longues organisent une rencontre avec l'auteure, suivie d'une séance de dédicaces, à la médiathèque Louis Aragon.

À 11 heures
Médiathèque Louis Aragon
Rue du Port
Contact : 02 43 47 48 74
GRATUIT

LECTURE

MERCREDI 7
Autour d'Antoine
de Saint-Exupéry

Pixabay



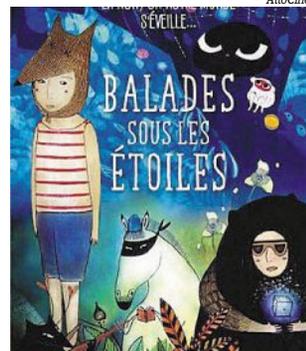
Antoine de Saint-Exupéry est au cœur de cette nouvelle édition de « Faites Lire ». Le Mans rend ainsi un hommage appuyé à l'auteur du *Petit Prince*, de *Vol de Nuit* ou de *Citadelle*. Une façon pour la ville de se réapproprier une partie de son histoire, l'écrivain-aviateur ayant vécu au Mans entre 1909 et 1914. À cette occasion, la librairie Doucet organise des lectures autour des œuvres majeures d'Antoine de Saint-Exupéry.

À 15 heures (Le Petit Prince)
Pour les tout-petits
À 16 heures (Le Petit Prince)
Pour les 8-9 ans
À 17 heures (Vol de Nuit)
Pour les adolescents
Librairie Doucet
66 avenue du Général de Gaulle
Contact : 02 43 24 43 20
GRATUIT

CINÉMA

MERCREDI 7 OCTOBRE
« Balades sous les
étoiles »

AlloCiné



Le cinéma Les Cinéastes organise la projection du film « Balade sous les étoiles » à destination des tout-petits. Il s'agit de six films courts autour de la nuit, des rêves, de la peur de l'obscurité et de rencontres entre les animaux et les hommes, par cinq jeunes réalisateurs et réalisatrices à l'imagination fertile pour une promenade poétique nocturne.

À 10 h 30
Les Cinéastes
Place des Comptes du Maine
Contact : 02 43 51 28 18
À partir de 5 ans
Tarifs : de 4,40 à 5,80 euros

Publicité



THERAFORM
 L'AMINCISSEMENT NATUREL

POUR UN HIVER EN FORMES

L'hiver approche et avec lui son cortège de bobos : santé, morosité, vêtements dans lesquels il va falloir rentrer : mission difficile, voire impossible. Pas forcément...

Avec la plastithérapie, méthode d'amincissement naturel, sans produit ni appareil, avec une alimentation courante, achetée dans vos magasins habituels, combinée ou associée à quelques séances de soins manuels qui vont vous aider à retrouver ligne et satiété. Votre organisme équilibré par une alimentation plus saine saura mieux vous protéger des agressions de l'hiver; en gagnant quelques tailles, vous gagnerez en regain d'énergie et d'humeur, combattez la morosité ambiante avec facilité.

Cette méthode prend en compte la personne, homme ou femme, jeune ou moins jeune, dans sa totalité et met au premier plan l'écoute, l'explication et le conseil. C'est un partenariat qui s'établit ensemble avec des objectifs réalistes et personnels, qui ne se réfèrent à aucun idéal de minceur, mais qui répond aux besoins précis de chacun.

PLASTITHÉRAPIE® : TROIS ÉTAPES POUR MINCIR AVEC PLAISIR

1^{er} étape : un entretien d'une heure avec un plastithérapeute pour expliquer la méthode, évaluer les caractéristiques de la personne intéressée et définir l'objectif minceur.

2^e étape : une suivi hebdomadaire rythmé par 2 à 3 séances manuelles de 30 minutes chacune et un accompagnement alimentaire.

3^e étape : cette phase de stabilisation permet de s'assurer que les nouvelles habitudes alimentaires sont suivies et que l'amincissement obtenu reste stable.

Marie Annick, infirmière de formation, et Bernard, expert alimentaire, plastithérapeutes formés par la Société Theraform se tiennent à votre disposition pour un premier entretien gratuit et sans engagement. Ils vous expliqueront le fonctionnement de la méthode et vous établiront un programme de séances adaptées à votre profil.

THERAFORM

Sur rendez-vous :

19 rue des Arènes - **LE MANS**

02 43 82 81 82

www.amincissement-le-mans.com



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.

Pour plus d'informations nous vous invitons à vous connecter sur le site : www.lemans.maville.com

Du 30 septembre au 6 octobre 2020

LE ROYAL

BELLE-FILLE

Sortie le 19/08/2020, 1h36, Comédie, de Méliane Marcaggi. Avec Alexandra Lamy, Miou-Miou, Jonathan Zaccari... ven. 2: 20h30 / sam. 3, dim. 4: 18h / mar. 6: 17h.

ÉTÉ 85

Sortie le 14/07/2020, 1h40, Comédie, Drame, de François Ozon. Avec Félix Lefebvre, Benjamin Voisin... mer. 30, sam. 3, lun. 5: 20h30 / dim. 4: 16h.

LES PETITS CONTES DE LA NUIT

Sortie le 04/03/2020, 0h40, Animation, dim. 4: 10h.

LES CINÉASTES

ADOLESCENTES

Sortie le 09/09/2020, 2h15, Documentaire, de S. Lifshitz, dim. 4: 11h.

ANTOINETTE DANS LES CÉVENNES

Sortie le 16/09/2020, 1h35, Comédie, Romance, de Caroline Vignal. Avec Laure Calamy, Benjamin Lavernhe... mer. 30: 13h30, 18h / jeu. 1: 15h, 20h30 / ven. 2: 13h30, 19h30 / sam. 3: 13h45, 19h30 / dim. 4: 11h, 15h30 / lun. 5: 13h30, 17h15 / mar. 6: 13h45, 20h15.

AUTONOMES

Sortie le 30/09/2020, 1h50, Documentaire, de François Bégaudeau. Avec Alexandre Constant. mer. 30: 15h30 / jeu. 1: 20h15 / ven. 2, sam. 3: 17h30 / dim. 4: 11h / lun. 5: 20h / mar. 6: 18h.

BALADES SOUS LES ÉTOILES

Sortie le 23/09/2020, 0h49, Animation, de Lizete Up'te, Anastasia Melikhova, Jöns Mellgren, Lia Bertels. mer. 30, dim. 4: 15h45 / sam. 3: 15h30. (Dès 6 ans)

BLACKBIRD

Sortie le 23/09/2020, 1h37, Drame, de Roger Michell.

Avec Susan Sarandon, Kate Winslet, Mia Wasikowska...

mer. 30: 13h30 / jeu. 1: 13h15, 16h45 / ven. 2: 13h45, 17h30 / sam. 3: 13h30, 17h30 / dim. 4: 13h40, 20h15 / lun. 5: 16h, 18h10 / mar. 6: 15h45.(VO)

EASY

1h31, Comédie, de Andrea Magnani. Avec Nicola Nocella, Ostap Stupka, Joseph Luis Caballero... ven. 2: 19h30.(VO)

ÉLÉONORE

Sortie le 23/09/2020, 1h25, Comédie, de Amro Hamzawi. Avec Nora Hamzawi, André Marcon, Dominique Raymond... mer. 30, lun. 5: 17h / jeu. 1: 18h30 / ven. 2: 17h40 / sam. 3: 13h30, 21h30 / dim. 4: 13h30, 20h15 / mar. 6: 17h15.

JOSEP

Sortie le 30/09/2020, 1h14, Histoire, Animation, de Au-riel. Avec Sergi López, Gérard Hernandez, Bruno Solo... mer. 30: 13h30, 20h / jeu. 1: 17h, 20h30 / ven. 2: 16h, 19h45 / sam. 3: 15h45, 19h45 / dim. 4: 13h30, 17h / lun. 5: 15h20, 18h50 / mar. 6: 15h20, 20h30.

LA FEMME QUI S'EST ENFUIE

Sortie le 30/09/2020, 1h17, Drame, de Hong Sang-Soo. Avec Kim Min-Hee, Seo Young-hwa, Saebuk Kim... mer. 30: 15h15, 20h15 / jeu. 1: 13h30, 18h45 / ven. 2: 15h45, 19h45 / sam. 3: 13h30, 19h45 / dim. 4: 15h15, 18h45 / lun. 5: 15h30, 20h30 / mar. 6: 15h30, 18h15. (VO)

LES CHOSES QU'ON DIT, LES CHOSES QU'ON FAIT

Sortie le 16/09/2020, 2h02, Drame, Romance, de Emmanuel Mouret. Avec Camélia Jordana, Niels Schneider, Vincent Macaigne... mer. 30: 15h30, 17h45 / jeu. 1: 13h15, 15h45 / ven. 2: 13h30, 21h30 / sam. 3: 15h15, 21h30 / dim. 4: 11h, 20h / lun. 5: 13h30, 17h30 / mar. 6: 15h30, 20h.

LES HÉROS NE MEURENT JAMAIS

Sortie le 30/09/2020, 1h25, Drame, de Aude-Léa Rapin. Avec Adèle Haenel, Jonathan Couzinié, Antonia Buresi... Dans une rue de Paris, un inconnu croit reconnaître un soldat mort en Bosnie le 21 août 1983.

mer. 30, lun. 5: 13h30, 20h15 / jeu. 1: 13h15, 18h40 / ven. 2: 15h45, 21h30 / sam. 3: 17h45, 21h30 / dim. 4: 15h15, 17h10 / mar. 6: 13h30, 18h.

LUX ÉTERNA

0h50, de Gaspar Noé. mer. 30: 19h / jeu. 1: 15h15, 17h15 / ven. 2, sam. 3: 21h30 / dim. 4: 19h, 20h30 / lun. 5: 19h15 / mar. 6: 17h, 19h15.

ONDINE

Sortie le 23/09/2020, 1h30, Drame, Romance, de Christian Petzold. Avec Paula Beer, Franz Rogowski, Maryam Zaree...

mer. 30: 18h20 / jeu. 1: 15h15, 20h30 / ven. 2: 13h45, 17h45 / sam. 3: 15h30, 19h30 / dim. 4: 13h30, 18h15 / lun. 5: 15h30 / mar. 6: 13h30.(VO)

UN PAYS QUI SE TIENT SAGE

Sortie le 30/09/2020, Documentaire, de David Dufresne.

mer. 30: 20h15 / jeu. 1: 18h15 / ven. 2: 15h30, 21h30 / sam. 3: 17h40 / dim. 4: 18h / lun. 5: 13h30, 20h30 / mar. 6: 13h30, 20h.

YOUPI ! C'EST MERCREDI

Sortie le 23/09/2020, 0h40, Animation, de Siri Melchior. mer. 30, dim. 4: 17h / sam. 3: 16h45.

MÉGA CGR

ANNABELLE LA MAISON DU MAL

Sortie le 10/07/2019, 1h50, Horreur, de Gary Dauberman. Avec Mckenna Grace, Madison Iseman, Katie Sarife... mer. 30: 13h45 / jeu. 1: 20h. (Int. -12 ans)

ANTEBELLUM

Sortie le 09/09/2020, 1h46, Thriller, de Gerard Bush, Christopher Renz. Avec Janelle Monáe, Jena Malone, Kiersey Clemons...

mer. 30, jeu. 1, mar. 6: 18h, 20h10 / ven. 2, sam. 3: 18h, 20h10, 22h20 / dim. 4: 13h30, 20h10 / lun. 5: 13h30, 15h45, 18h. (Int. -12 ans)

ANTOINETTE DANS LES CÉVENNES

Sortie le 16/09/2020, 1h35, Comédie, Romance, de Caroline Vignal. Avec Laure Calamy, Benjamin Lavernhe...

mer. 30, lun. 5: 13h30, 15h45, 18h, 20h / jeu. 1, mar. 6: 15h45, 18h, 20h / ven. 2: 15h45, 18h, 20h, 22h15 / sam. 3: 11h15, 13h30, 15h45, 18h, 20h, 22h15 / dim. 4: 11h15, 13h30, 15h45, 18h, 20h.

BIGFOOT FAMILY

Sortie le 05/08/2020, 1h38, Comédie, Animation, de Ben Stassen, Jérémie Degruson. Avec Kylian Trouillard, Yuri Lowenthal, Marieve Herington...

mer. 30: 13h40, 15h50 / sam. 3: 11h15, 13h40, 15h50 / dim. 4: 11h15, 13h30, 15h50.

BLACKBIRD

Sortie le 23/09/2020, 1h37, Drame, de Roger Michell. Avec Susan Sarandon, Kate Winslet, Mia Wasikowska...

mer. 30: 13h40, 15h50, 20h / jeu. 1, mar. 6: 15h50, 20h / ven. 2: 15h50, 18h, 20h / sam. 3: 11h15, 13h30, 15h50, 18h, 20h, 22h15 / dim. 4: 11h15, 13h30, 15h50, 20h / lun. 5: 13h30, 15h50, 20h.

BOUTCHOU

Sortie le 23/09/2020, 1h18, Comédie, de Adrien Piquet-Gauthier. Avec Carole Bouquet, Gérard Darmon, Clémentine Célaré...

mer. 30: 13h45, 16h, 18h, 20h / jeu. 1: 16h, 18h, 20h10 / ven. 2, mar. 6: 16h, 18h, 20h / sam. 3: 11h15, 13h45, 16h, 18h, 20h10 / dim. 4: 11h15, 13h30, 16h, 18h / lun. 5: 13h30, 16h, 18h, 20h10.

ÇA

Sortie le 20/09/2017, 2h15, Drame, Thriller, de Andy Muschietti. Avec Bill Skarsgard, Jaeden Lieberher...

ven. 2: 19h30. (Int. -12 ans)

ÇA : CHAPITRE 2

Sortie le 11/09/2019, 2h50, Epouvante-horreur, de Andy Muschietti. Avec Bill Skarsgard, James McAvoy, Jessica Chastain...

ven. 2: 22h10. (Int. -12 ans)

CINÉ MUSIC : ETIENNE DAHO - 2018

Sortie le 21/08/2020, 1h27, Concert, Documentaire, Avec Etienne Daho, lun. 5: 20h.

CINÉ MUSIC : MIKA - REVELATION TOUR - 2019

Sortie le 22/08/2020, 1h33, Concert, dim. 4: 18h.

DIGIMON ADVENTURE : LAST EVOLUTION KIZUNA

Sortie le 24/09/2020, 1h34, Animation, mer. 30: 13h30 / sam. 3: 15h50 / dim. 4: 18h.

DIVORCE CLUB

Sortie le 14/07/2020, 1h48, Comédie, de Michaël Youn. Avec Arnaud Ducret, François-Xavier Demaison, Caroline Anglade...

mer. 30, jeu. 1, dim. 4: 20h / ven. 2: 15h40, 22h10 / sam. 3: 18h, 22h10 / lun. 5: 18h, 20h.

ENORME

Sortie le 02/09/2020, 1h41, Comédie, de Sophie Letourneur. Avec Marina Fois, Jonathan Cohen, Jacqueline Karkou...

mer. 30, lun. 5: 13h30 / jeu. 1, ven. 2, mar. 6: 15h45 / sam. 3, dim. 4: 11h, 13h30.

J'IRAI MOURIR DANS LES CARPATES

Sortie le 16/09/2020, 1h36, Aventure, de Antoine de Maximy. Avec Antoine de Maximy, Alice Pol, Max Boublil... mer. 30, mar. 6: 18h / jeu. 1, ven. 2: 15h45, 18h / sam. 3: 11h15, 18h, 20h / dim. 4: 11h15, 18h / lun. 5: 13h30, 18h.

LA DARONNE

Sortie le 09/09/2020, 1h46, Policier, de Jean-Paul Salomé. Avec Isabelle Huppert, Hippolyte Girardot, Farida Ouchani...

mer. 30, jeu. 1: 18h, 20h10 / ven. 2: 20h10 / sam. 3: 11h, 18h, 20h10, 22h15 / dim. 4: 11h, 18h, 20h10 / lun. 5, mar. 6: 15h45, 18h, 20h10.

LE BONHEUR DES UNS...

Sortie le 09/09/2020, 1h43, Comédie, de Daniel Cohen. Avec Vincent Cassel, Bérénice Bejo, Florence Foresti...

mer. 30: 15h45, 20h / jeu. 1, mar. 6: 15h45, 18h / ven. 2: 15h45, 18h, 20h / sam. 3: 11h, 13h30, 15h45, 20h / dim. 4: 13h30, 15h45, 20h / lun. 5: 13h30, 15h45, 20h10.

LES APPARENANCES

Sortie le 23/09/2020, 1h50, Thriller, de Marc Fitoussi. Avec Karin Viard, Benjamin Biolay, Lucas Englander...

mer. 30, lun. 5: 13h30, 15h45, 18h, 20h15 / jeu. 1, mar. 6: 15h45, 18h, 20h15 / ven. 2: 15h45, 18h, 20h15, 22h15 / sam. 3: 11h, 13h30, 15h45, 18h, 20h15, 22h15 / dim. 4: 11h, 13h30, 15h45, 18h, 20h15.

LES BLAGUES DE TOTO

Sortie le 05/08/2020, 1h24, Comédie, de Pascal Bourdieu. Avec Gavril Darteville, Guillaume De Tonquédec, Anne Marivin...

mer. 30: 13h25, 16h, 18h / sam. 3: 11h15, 13h30, 18h, 20h / dim. 4: 11h15, 16h, 18h / lun. 5: 13h25.

les Jacobins
CENTRE COMMERCIAL

1H DE GRATUITÉ*
TOUS LES SAMEDIS
DANS TOUS LES
PARKINGS DU MANS

DÈS 10€ D'ACHAT DANS
LES BOUTIQUES DU CENTRE

40 boutiques

fnac C&A NATURE DÉCOUVERTES

centre-jacobins.fr

*VOIR CONDITIONS EN MAGASINS

LE MANS MAVILLE - MERCREDI 30 SEPTEMBRE 2020



LES NOUVEAUX MUTANTS

Sortie le 26/08/2020, 1h33, **Epouvante-horreur, Thriller**, de Josh Boone. Avec Maisie Williams, Anya Taylor-Joy, Charlie Heaton...

mer. 30, dim. 4, lun. 5 : 15h50, 18h, 20h30 / jeu. 1 : 20h30 / ven. 2 : 18h, 22h30 / sam. 3 : 13h30, 15h50, 22h30 / mar. 6 : 18h, 20h30. (Int. -12 ans)

LES TROLLS 2 - TOURNÉE MONDIALE

Sortie le 14/10/2020, 1h31, **Animation, Comédie**, de Walt Dohm. Avec Vitaa, Matt Pokora, Rachel Bloom...

AVANT-PREMIERE : dim. 4 : 11h15, 13h45. (Dès 6 ans)

MON COUSIN

Sortie le 30/09/2020, 1h47, **Comédie**, de Jan Kouven. Avec Vincent Lindon, François Damiens, Pascale Arbillot... Sur le point de signer l'affaire du siècle, Pierre doit régler une dernière formalité : la signature de son cousin Adrien qui détient 50 % de sa société...

mer. 30, lun. 5 : 13h30, 15h45, 18h, 20h10 / jeu. 1, mar. 6 : 15h45, 18h, 20h10 / ven. 2 : 15h45, 18h, 20h10, 22h20 / sam. 3 : 11h, 13h30, 15h45, 18h, 20h10, 22h20 / dim. 4 : 11h, 13h30, 15h45, 18h, 20h10.

PARENTS D'ÉLÈVES

Sortie le 07/10/2020, 1h29, **Comédie**, de Noémie Saglio. Avec Vincent Dedienne, Camélia Jordana, Oscar Pauleau...

AVANT-PREMIERE : mar. 6 : 20h.

POLICE

Sortie le 02/09/2020, 1h39, **Policier**, de Anne Fontaine. Avec Omar Sy, Virginie Efira, Grégory Gadebois...

jeu. 1 : 15h40 / ven. 2, sam. 3 : 22h20 / dim. 4 : 20h / lun. 5 : 18h / mar. 6 : 20h10.

POLY

Sortie le 21/10/2020, 1h42, **Jeunesse**, de Nicolas Vanier. Avec François Cluzet, Julie Gayet, Elisa de Lambert...

AVANT-PREMIERE : dim. 4 : 11h, 13h30.

SOIREE CA EN SALLE ICE OCT2020

ven. 2 : 19h30.

TENET

Sortie le 31/07/2020, **Thriller, Action**, de Christopher Nolan. Avec John David Washington, Robert Pattinson, Elizabeth Debicki...

mer. 30 : 14h, 15h10, 17h, 17h45, 19h30, 20h / jeu. 1 : 15h45, 16h30, 17h45, 19h15, 20h / ven. 2 : 15h10, 16h30, 17h45, 20h, 21h, 22h / sam. 3 : 10h30, 13h30, 15h15, 16h30, 18h, 19h30, 21h, 22h / dim. 4 : 15h15, 16h30, 17h45, 20h / lun. 5 : 13h30, 15h10, 16h30, 17h45, 19h30, 20h / mar. 6 : 15h45, 16h30, 17h45, 19h30, 20h.

TERRIBLE JUNGLE

Sortie le 29/07/2020, 1h31, **Aventure, Comédie**, de Hugo Benamozig, David Cavigiolli. Avec Vincent Dedienne, Catherine Deneuve, Alice Belaidi...

mer. 30, sam. 3 : 13h45 / jeu. 1 : 18h / ven. 2, dim. 4, mar. 6 : 15h45 / lun. 5 : 13h30.

TOUT SIMPLEMENT NOIR

Sortie le 08/07/2020, **Comédie**, de Jean-Pascal Zadi, John Wax. Avec Jean-Pascal Zadi, Fary, Caroline Anglade...

jeu. 1, sam. 3, lun. 5, mar. 6 : 15h45 / dim. 4 : 13h30.

US

Sortie le 20/03/2019, 1h56, **Thriller, Epouvante-horreur**, de Jordan Peele. Avec Lupita Nyong'o, Winston Duke, Elisabeth Moss...

mer. 30 : 16h / sam. 3 : 22h20 / dim. 4 : 20h. (Int. -12 ans)

PATHÉ QUINCONCES

30 JOURS MAX

Sortie le 14/10/2020, 1h27, **Comédie, Policier**, de Tarek Boudali. Avec Tarek Boudali, Philippe Lacheau, Julien Arruti...

Rayane est un jeune flic trouillard et maladroit sans cesse moqué par les autres policiers...

AVANT-PREMIERE : ven. 2 : 19h30.

A COEUR BATTANT

Sortie le 30/09/2020, 1h30, **Drame, Romance**, de Keren Ben Rafael. Avec Judith Chemla, Arieh Worthalter, Noémie Lvovsky...

mer. 30 : 15h30, 17h25, 19h35, 21h35 / jeu. 1 : 14h, 17h30, 19h35, 21h40 / ven. 2 : 13h55, 15h35, 17h25, 19h35, 21h35 / sam. 3 : 13h55, 15h30, 17h35, 19h35, 21h35 / dim. 4 : 13h55, 15h30, 17h25, 19h35, 21h35 / lun. 5 : 13h55, 15h55, 17h35, 19h35, 21h35 / mar. 6 : 13h55, 16h25, 17h35, 19h35, 21h35.

ANTEBELLUM

Sortie le 09/09/2020, 1h46, **Thriller**, de Gerard Bush, Christopher Renz. Avec Janelle Monáe, Jena Malone, Kiersey Clemons...

mer. 30, jeu. 1, ven. 2, dim. 4 : 21h20 / sam. 3, lun. 5, mar. 6 : 18h05. (Int. -12 ans)

ANTOINETTE DANS LES CÉVENNES

Sortie le 16/09/2020, 1h35, **Comédie, Romance**, de Caroline Vignal. Avec Laure Calamy, Benjamin Lavernhe, Olivia Côte...

mer. 30 : 13h45, 19h25, 21h30 / jeu. 1 : 13h45, 16h10, 19h25, 21h30 / ven. 2, sam. 3, lun. 5, mar. 6 : 13h45, 15h55, 19h25, 21h30 / dim. 4 : 13h45, 15h55, 19h15, 21h30.

BLACKBIRD

Sortie le 23/09/2020, 1h37, **Drame**, de Roger Michell. Avec Susan Sarandon, Kate Winslet, Mia Wasikowska...

mer. 30, jeu. 1 : 16h25, 19h10 / ven. 2 : 19h10, 21h25 / sam. 3, lun. 5 : 19h10 / dim. 4 : 19h20 / mar. 6 : 18h15. ven. 2, sam. 3, dim. 4, lun. 5, mar. 6 : 16h25.(VO)

BOUTCHOU

Sortie le 23/09/2020, 1h18, **Comédie**, de Adrien Piquet-Gauthier. Avec Carole Bouquet, Gérard Darmon, Clémentine Célerié...

tj. 13h45, 15h45, 17h40.

E.T. L'EXTRA-TERRESTRE

Sortie le 01/12/1982, 2h00, **Science fiction, Famille**, de Steven Spielberg. Avec Henry Thomas, Drew Barrymore, Dee Wallace...

mer. 30 : 16h10 / ven. 2 : 21h / dim. 4, mar. 6 : 16h05. (Dès 6 ans)

J'IRAI MOURIR DANS LES CARPATES

Sortie le 16/09/2020, 1h36, **Aventure**, de Antoine de Maximy. Avec Antoine de Maximy, Alice Pol, Max Boublil...

mer. 30, ven. 2, sam. 3, dim. 4 : 17h30 / jeu. 1 : 18h30 / lun. 5 : 14h55 / mar. 6 : 18h25.

JURASSIC PARK

Sortie le 01/05/2013, 2h02, **Aventure, Science-Fiction**, de Steven Spielberg. Avec Sam Neill, Laura Dern, Jeff Goldblum...

jeu. 1, mar. 6 : 21h / sam. 3, lun. 5 : 16h10.

L'ORIGINE DU MONDE

Sortie le 04/11/2020, **Comédie**, de Laurent Lafitte. Avec Laurent Lafitte, Karin Viard, Vincent Macaigne...

AVANT-PREMIERE : mer. 30 : 20h30.

LA DARONNE

Sortie le 09/09/2020, 1h46, **Policier**, de Jean-Paul Salomé. Avec Isabelle Huppert, Hippolyte Girardot, Farida Ouchani...

mer. 30 : 16h05, 18h20 / jeu. 1 : 16h35, 18h20, 20h50 / ven. 2 : 15h55, 18h10, 21h15 / sam. 3 : 15h55, 18h10, 21h20 / dim. 4 : 13h45, 21h20 / lun. 5 : 14h30, 17h10, 21h20 / mar. 6 : 13h45, 17h10, 21h20.

LA FEMME DES STEPPES, LE FLIC ET L'OEUF

Sortie le 19/08/2020, 1h40, **Comédie, Policier**, de Qunan Wang. Avec Dulamjav Enkhtaivan, Aongetu, Norov-sambuu Batmunkh...

jeu. 1, mar. 6 : 16h / dim. 4 : 20h / lun. 5 : 18h.(VO)

LE BONHEUR DES UNS

Sortie le 09/09/2020, 1h40, **Comédie**,

mer. 30 : 15h30, 18h40 / jeu. 1 : 15h30, 18h55 / ven. 2, sam. 3, lun. 5, mar. 6 : 13h45, 15h30, 18h40 / dim. 4 : 15h30, 19h20, 21h25.

LE DISCOURS

Sortie le 16/12/2020, 1h27, **Comédie**, de Laurent Tirard. Avec Benjamin Lavernhe, Sara Giraudeau, Kyan Khojandi...

AVANT-PREMIERE : jeu. 1 : 20h35.

LES APPARENCES

Sortie le 23/09/2020, 1h50, **Thriller**, de Marc Fitoussi. Avec Karin Viard, Benjamin Biolay, Lucas Englander...

mer. 30, jeu. 1, ven. 2, sam. 3, lun. 5 : 13h50, 16h55, 18h35, 21h15 / dim. 4 : 13h50, 16h55, 18h35, 21h05 / mar. 6 : 13h50, 16h, 18h35, 21h15.

LES BLAGUES DE TOTO

Sortie le 05/08/2020, 1h24, **Comédie**, de Pascal Bourdiaux. Avec Gavril Darteville, Guillaume De Tonquédec, Anne Marivin...

mer. 30, ven. 2, sam. 3, dim. 4 : 15h35.

LES CHOSES QU'ON DIT, LES CHOSES QU'ON FAIT

Sortie le 16/09/2020, 2h02, **Drame, Romance**, de Emmanuel Mouret. Avec Camélia Jordana, Niels Schneider, Vincent Macaigne...

mer. 30, jeu. 1 : 13h55, 21h / ven. 2, sam. 3, lun. 5, mar. 6 : 13h55, 16h50, 21h / dim. 4 : 13h55, 17h40, 21h.

LES DENTS DE LA MER

Sortie le 04/08/2016, 2h04, **Horreur / Epouvante**,

mer. 30 : 20h55 / sam. 3 : 21h. ven. 2 : 16h10 / lun. 5 : 21h.(VO)

MON COUSIN

Sortie le 30/09/2020, 1h47, **Comédie**, de Jan Kouven. Avec Vincent Lindon, François Damiens, Pascale Arbillot...

mer. 30, jeu. 1 : 14h30, 16h45, 19h, 21h15 / ven. 2 : 14h20, 16h35, 18h50, 20h25, 21h20 / sam. 3 : 14h20, 16h35, 18h50, 20h25, 21h15 / dim. 4, lun. 5 : 14h20, 16h35, 18h50, 20h20, 21h15 / mar. 6 : 14h10, 16h35, 18h50, 20h20, 21h15.

PENINSULA

Sortie le 21/10/2020, 1h56, **Action, Epouvante-horreur**, de Sang-Ho Yeon. Avec Dong-won Gang, Do-Yoon Kim, Jung-hyun Lee...

AVANT-PREMIERE : sam. 3 : 20h30.

PETIT PAYS

Sortie le 28/08/2020, 1h52, **Drame**, de Eric Barbier. Avec Jean-Paul Rouve, Djibril Vancoppenolle, Dayla De Medina...

mer. 30 : 13h50 / jeu. 1 : 13h45 / ven. 2, sam. 3, lun. 5, mar. 6 : 14h30 / dim. 4 : 18h. (Scènes pouvant heurter le public)

POLY

Sortie le 21/10/2020, 1h42, **Jeunesse**, de Nicolas Vanier. Avec François Cluzet, Julie Gayet, Elisa de Lambert...

AVANT-PREMIERE : dim. 4 : 15h.

TENET

Sortie le 31/07/2020, **Thriller, Action**, de Christopher Nolan. Avec John David Washington, Robert Pattinson, Elizabeth Debicki...

mer. 30, jeu. 1, sam. 3 : 14h, 17h30, 20h35 / ven. 2 : 14h, 17h30, 18h10, 20h35 / dim. 4 : 13h55, 17h05, 20h35 / lun. 5 : 14h30, 17h30, 20h35 / mar. 6 : 14h, 18h05, 20h35. sam. 3, lun. 5, mar. 6 : 19h40.(VO)

THE SINGING CLUB

Sortie le 08/07/2020, 1h52, **Comédie, Drame**, de Peter Cattaneo. Avec Kristin Scott Thomas, Sharon Horgan, Emma Lowndes...

Yorkshire, 2011. Les soldats de la garnison de Flitcroft sont envoyés en mission à l'étranger.

AVANT-PREMIERE : dim. 4 : 18h30.(VO)

TOUT NOUS SOURIT

Sortie le 10/06/2020, **Comédie**, de Melissa Drigeard. Avec Elsa Zylberstein, Stéphane De Groot, Anne Benoît... Audrey et Jérôme ont 3 enfants et des métiers passionnants. Un week-end, ils partent chacun avec leurs amants respectifs dans leur maison de campagne !

AVANT-PREMIERE : mar. 6 : 20h30.

UN TRIOMPHE

Sortie le 23/12/2020, 1h46, **Comédie**, de Emmanuel Courcol. Avec Kad Merad, David Ayala, Lamine Cissokho...

AVANT-PREMIERE : lun. 5 : 20h10.

UNE NUIT AU LOUVRE : LÉONARD DE VINCI

Sortie le 16/09/2020, 1h35, **Documentaire**, de Pierre ? Hubert Martin.

tj. 19h25.

YAKARI, LE FILM

Sortie le 12/08/2020, **Aventure, Famille**, de Xavier Giacometti. Avec Aloïs Agáesse-Mahieu, Arielle Vaubien, Hannah Vaubien...

mer. 30, ven. 2, sam. 3, dim. 4 : 13h45.



Jusqu'au 3 octobre

LE MOIS ANNIVERSAIRE

À partir de 95€/mois*

* Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager. Montant du projet : 2620,96 €. Apport : 870,72€. Montant du financement : 1 750,24 €. Durée : 19 mois. 18 mensualités de 95 € et une dernière de 94,98 €. Montant total dû : 1 804,98 €. TAEG fixe : 3,78 %. Taux débiteur fixe : 3,73 %.

Informations consommateurs : Le coût de l'assurance facultative pour un emprunteur est de 2,98 € par mois, à ajouter à la mensualité ; soit un taux annuel effectif de l'assurance de 3,98 % pour les garanties décès, invalidité, incapacité et un montant total dû au titre de l'assurance sur la durée totale du prêt : 56.62 €. Crédit affecté consenti sous réserve d'acceptation par Cofidis SA à Directeur et conseil de surveillance au capital de 67 500 000 €. Siège social VILLENEUVE D'Ascq - SIREN 325 307 106 RCS LILLE METROPOLE. Intermédiaire d'assurance enregistré auprès de l'ORIAS sous le n°07023493. Délai légal de rétractation de 14 jours à compter de la signature de votre contrat. L'exemple représentatif s'entend pour un financement réalisé le 05/07/2020 et une première échéance le 05/08/2020. Conditions en vigueur au 01/07/2020. Le concessionnaire Schmidt est mandaté à titre non exclusif afin d'apposter son concours à la réalisation du contrat de crédit sans agir en qualité de prêteur, il ne dispose d'aucun pouvoir d'octroi ou de gestion du crédit. Prix valable jusqu'au 3 octobre 2020. Prix de vente conseillé d'un placard de 2,62 m décrit en magasin (éléments hors pose, hors livraison dont 27 € d'éco-participation mobilier) au lieu de 3 212,57 €. Modèle de dressing présenté sur ce visuel : mélaminé Caneo Mat et Murphy. Détails et conditions des offres sur www.homedesign.schmidt et dans les points de vente participants. SCHMIDT GROUPE SAS - RCS COLMAR B 326 784 709 - Photo non contractuelle

Schmidt Le Mans - Saint-Saturnin

10 rue de Villeneuve

Zone d'Activité Portes de l'Océane

72650 SAINT-SATURNIN - 02 43 51 26 00

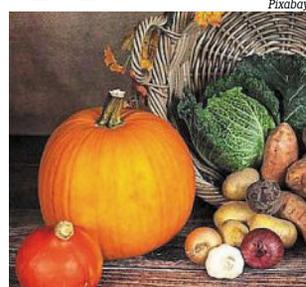
www.home-design.schmidt/fr



Être en forme cet automne

EN SAVOIR PLUS

Le calendrier des fruits et légumes de saison



Au mois d'octobre

Les légumes : aubergine, betterave, brocoli, carotte, chou, citrouille, courge, céleri, épinard, fenouil, laitue, maïs, navet, oignon, panais, poireau, poivron, pomme de terre, potiron, potimarron, radis, topinambour, cèpe, champignon de Paris...

Les fruits : myrtille, avocat, banane, châtaigne, citron, coing, figue, tomate, raisin, prune, pomme, poire, papaye, noix, noisette, groseille, kaki, kiwi, mandarine, mûre...

Au mois de novembre

Les légumes : ail, carotte, citrouille, chou, courge, céleri, endive, potiron, potimarron, épinard, cèpe, champignon de Paris, topinambour, pomme de terre, rutabaga, poireau, panais, mâche, fenouil, radis...

Les fruits : ananas, banane, avocat, citron, clémentine, grenade, kaki, mandarine, noix, orange, papaye, pomme, poire, châtaigne, datte, pamplemousse...



Informations pratiques

Marie Muller nutritionniste
4 rue Saint Charles
Contact : 06 11 14 32 63
www.marienuitrition.com

Sortez les parapluies et les bottes : l'automne a bel et bien pointé le bout de son nez et, avec, son lot de microbes.

En cette période particulière due à la crise sanitaire, il est plus que jamais nécessaire d'adopter une bonne alimentation pour renforcer son système immunitaire et résister aux infections. Compagnon parfait du « manger sain », le buddha bowl est très en vogue actuellement. Abigail Lemèle et Emma Morel, gérantes du restaurant

Hyperbols, nous en disent plus sur ce plat frais et coloré (page 11).

Nous avons également demandé à la diététicienne Marie Muller (photo) quelques conseils pour garder la forme cet automne.

Rue Saint-Charles. Marie Muller, diplômée d'un BTS diététique, exerce dans un cabinet en centre-ville.

Julie Marchand
julie.marchand@lemans.maville.com

Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?

Marie Muller : C'est une alimentation qui correspond aux besoins de la personne, à ses dépenses et à ses habitudes de vie. J'insiste sur ce dernier point : il faut que le régime alimentaire corresponde à sa vie quotidienne.

Pour rester en bonne santé, quels sont les aliments à privilégier ?

L'important est de manger de tout et, pour certains, dans des quantités plus spécifiques. On entend tout et n'importe quoi sur les féculents mais ils sont importants. Ils donnent de l'énergie à notre corps. Par féculents, j'entends pâte, riz, semoule, pomme de terre, légumineuses et pain. Il faut aussi, bien sûr, consommer des fruits et légumes, de saison c'est encore mieux, ainsi que des protéines mais pas en excès. Au moins une fois par jour.

Quels sont d'ailleurs les légumes de la saison d'automne qui débute ?



Les courges, les citrouilles, et les légumes « oubliés » comme les cucurbitacées. La famille qu'on aime bien faire en soupe !

Que pensez-vous des compléments alimentaires ?

Il y en a beaucoup et ils sont très différents. Moi je travaille avec ceux à base de plantes qui aident beaucoup pour la circulation sanguine et qui donnent des coups de « boost » au niveau immunitaire. On trouve des compléments de très bonne qualité mais il ne faut pas se tromper de choix. Certains peuvent être dangereux en surdose, et les hyperprotéinés ne seront pas bons en termes d'équilibre.

Et du jeûne et des cures de monodiète, à la mode ?

La monodiète commence à disparaître, on sait désormais que ce n'est pas terrible comme méthode ! En ce qui concerne le jeûne intermittent, ce n'est pas forcément utile pour la perte de poids mais intéressant pour les soucis digestifs, pour notamment mettre le système digestif au repos. Certaines personnes le font très souvent, d'autres

une fois par semaine, ce que je trouve plutôt intéressant.

Le sucre est très décrié. Faut-il absolument le bannir ? Quelles sont les alternatives ?

Certains oui, d'autres non. Les sucres comme le blanc, très raffiné : en termes de qualité et d'apport, il n'y a plus rien hormis le sucre, ce qui est néfaste pour le corps. C'est celui qu'on retrouve dans tous les gâteaux de la grande distribution. Par contre, vous avez des sucres intéressants comme le miel ou le sirop d'agave. Ce sont de bonnes alternatives. Il s'agit de sucres beaucoup plus naturels qui vont garder une glycémie stable. Vous n'allez pas vous sentir mal au bout d'une heure après avoir mangé un plat à base de miel, par exemple.

Les adultes peuvent-ils conserver une collation au goûter ?

Oui bien sûr ! Après il faut manger les bonnes choses. Il y a des collations très saines : du pain, avec un peu de confiture, du miel ou encore un petit gâteau fait maison avec une compote ou un fruit. De manière générale, il faut bannir tout ce qui est industriel.

Même les produits qui ont un bon « nutri-score » (logo qui indique la qualité nutritionnelle des aliments avec des notes allant de A à E) ?

Les industriels jouent énormément dessus et s'arrangent pour que les nutri-scores soient en vert... Il faut s'en méfier car il y a malheureusement beaucoup de marketing derrière le nutri-score.

Quels aliments faut-il consommer pour renforcer son système immunitaire et faire le plein de vitamine D ?

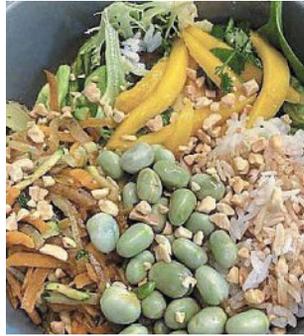
Pour les vitamines D, beaucoup optent pour des compléments alimentaires. Après, il faut veiller à consommer fruits et légumes chaque jour.

Quels sont les autres conseils que vous prodiguez à vos patients ?

De faire du sport mais en choisissant une activité qu'ils aiment et qu'ils vont pouvoir garder dans la durée. Beaucoup le font dans la contrainte et arrêtent au bout d'un mois. Je leur dis aussi que ça peut être un peu de marche : 30 minutes intégrées dans leur quotidien suffisent à se maintenir en forme.



Hyperbols



Chaque semaine, un nouveau buddha bowl est intégré à la carte. Ici par exemple, une salade de mangue à la coriandre, riz, fèves, wok de légumes.

Hyperbols



Ci-dessus, une compote de poires à la vanille, crème mascarpone, sauce chocolat maison et petite meringue.

Hyperbols



Informations pratiques

Hyperbols
Du lundi au vendredi de 12 à 15 heures
1 place Aristide Briand
Réservation conseillée
Contact : 07 82 88 85 32



Les deux sœurs ont lancé Hyperbols le 20 novembre 2018 dans le centre-ville du Mans.

« On peut manger vite et bien »

Abigail Lemêle (à gauche) et Emma Morel (à droite) se sont spécialisées dans les buddha bowls.

Nicolas Prieto
nicolas.prieto@lemans.maville.com

Qu'est-ce qu'un buddha bowl ?

Abigail Lemêle : C'est un plat, servit dans un bol, très équilibré, complet et qui apporte tout ce dont vous avez besoin en apport nutritionnel. C'est le repas sain et équilibré par excellence.

À quel moment avez-vous décidé de vous lancer dans ce projet ? Le fait de pouvoir proposer des choses saines a toujours fait partie de vos priorités ?

J'ai été élevée par une maman qui cuisinait beaucoup de plats équilibrés. On a hérité de sa culture anglaise avec beaucoup de légumes cuits à l'eau et à la vapeur. Il y a aussi une prise de conscience qui est venue un peu plus tardivement. Notre façon de manger a un impact sur la planète donc on se doit de faire davantage attention. Le

fait d'avoir des enfants également. Il faut bien les nourrir.

Quels sont les produits phares qui remplissent votre carte ?

Notre idée est de proposer un plat avec deux tiers de légumes, des céréales et ensuite des protéines. Donc évidemment les produits qui reviennent sont les légumes, mais aussi du riz, du quinoa ou encore du sarrasin. On commence à cuisiner à 6 heures du matin jusqu'à midi.

Vous proposez des desserts comme les cheesecakes ou les moelleux au chocolat qui sont de base assez caloriques, comment expliquez-vous ce choix ?

Je pense que c'est important de garder un peu de gourmandise. Il ne faut pas être tout le temps dans le côté attentif. Dans toutes les recettes de nos desserts, le sucre est divisé par trois quasiment. Cela

reste sucré mais on est assez vigilentés là-dessus.

Comment définiriez-vous la nourriture saine aujourd'hui ?

C'est quelque chose d'équilibré, avec des produits qui sont issus d'une agriculture raisonnée. Elle privilégie au maximum les circuits courts. Dans l'idéal je dirais qu'il faut essayer de manger un petit peu moins de viande qu'à l'accoutumée.

Que pensez-vous des habitudes alimentaires aujourd'hui en France, est-ce possible de les améliorer et si oui comment ?

On est parties du principe, en ouvrant Hyperbols, qu'on pouvait manger bien et vite, sans être obligé d'attraper la première chose qui nous vient et qui va être remplie de produits transformés. On peut manger en 30 minutes un bon buddha bowl et un dessert. Je pense quand même qu'il y a

une prise de conscience, les régimes alimentaires se multiplient. Après, j'estime que l'éducation joue beaucoup. Si dès votre enfance vous avez quelqu'un qui vous nourrit correctement, cela restera plus facilement. La communication est également importante. Les élevages intensifs ont un impact très négatif sur notre planète donc il faut essayer de bien le faire comprendre à tout le monde.

Quels sont les clients qui viennent dans votre restaurant ?

On a beaucoup plus de femmes que d'hommes. Elles sont majoritairement actives, de 30 à 75 ans environ. Les femmes se disent « je peux bien manger le midi sans absorber n'importe quoi ». Les hommes sont davantage réticents car ils privilégient la viande à certains légumes je pense.



UN ANNIVERSAIRE SUR-MESURE !

CONDITIONS EXCEPTIONNELLES
DU 14 SEPTEMBRE AU 3 OCTOBRE 2020

RANGEMENTS DRESSINGS BIBLIOTHÈQUES SOUS-ESCALIERS VERRIÈRES CUISINES

Quadro
Intérieurs sur-mesure

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

#MEUBLEZVOUSFRANÇAIS

LE MANS
5 AU 10
OCTOBRE
2020

FAITES
LIRE!
LA FÊTE DE LA LECTURE

DIVERS LIEUX
www.lemans.fr



Faites Lire ! 2020 s'annonce, plus que jamais, conviviale, riche, dynamique. Quoi de plus évident que la lecture pour rassembler les publics, pour leur offrir des temps de

partage, d'échange, de découverte. Antoine de Saint Exupéry, dont l'œuvre unique et universelle a illuminé la muraille tout l'été, est le fil rouge de cette édition qui se présente comme une semaine d'invitation au rêve et à l'exploration.

Le programme s'étend du lundi 5 au samedi 10 octobre et réserve quelques surprises : François Morel, parrain à la personnalité originale, nous fait l'amitié de valoriser notre

fête de la lecture ; un lancement d'exception avec François Morel, Daniel Pennac, Olivier d'Agay, Bernard Chabbert, Thierry Deshayes... animé par un journaliste de L'Obs ; le premier prix du Livre Vert - Saint Exupéry décerné à Marjolaine Leray ; un inédit « Samedi du Livre », accueillant dans la « rue du Livre » créée pour l'occasion les libraires du Mans et les projets de l'association de la 25^e Heure du Livre.

Comme chaque année, conférences, rencontres, débats et dédicaces auront lieu pendant cette journée. Et toute la semaine, en ponctuation des ateliers lecture, lectures et animations proposés par le réseau des médiathèques et la direction de la culture et du patrimoine du Mans, les libraires prolongent leur plaisir des rencontres littéraires dans leurs

librairies et dans divers lieux de la ville. Cette édition s'est construite dans le cadre d'une démarche collective à laquelle ont été associés les services municipaux, les libraires et les acteurs de l'association de la 25^e Heure du Livre, pour vous préparer une fête de la lecture des plus belles. Elle s'inscrit également dans une logique de partenariats renforcée : la Scène nationale Les Quinconces - l'Espal, les musées du Mans, la MJC Ronceray, l'Épicerie sur le Zinc... Toutes les conditions d'accueil des publics sont réunies pour répondre aux obligations de la situation sanitaire. Aussi, venez nombreux profiter de cette manifestation en toute sécurité, avec pour seul moteur le plaisir de découvrir le livre et la lecture, sous leurs formes les plus inattendues.

Stéphane Le Foll
Maire du Mans,
Président de Le Mans Métropole
Ancien ministre

En partenariat avec les libraires du Mans et la 25^e Heure du Livre



SEMAINE D'ANIMATIONS

| LUNDI 5 OCTOBRE | | |
|--------------------|---|---------------------------------|
| 10h | Gros (scolaires) | L'Espal |
| 10h30 | De la campagne à la ville... | MJC Ronceray |
| 14h30 | Gros (scolaires) | L'Espal |
| | Aude Esso, Poésies chantées | Résidence Vauguyon |
| 18h | Soirée de lancement | Les Quinconces |
| MARDI 6 OCTOBRE | | |
| 10h | Gros (scolaires) | L'Espal |
| 14h30 | Gros (scolaires) | L'Espal |
| 18h | Remise du prix Cendres | Collégiale Saint-Pierre-la-Cour |
| | Le Chili à l'honneur | Les Quinconces |
| 18h30 | Tonio, Tonito (lecture) | Chapelle de l'Oratoire |
| 19h | Club lecture des clubs lectures | Carré Plantagenêt |
| 20h | J'ai des doutes (François Morel) | Les Quinconces |
| 20h30 | Mon frère (Daniel Pennac) | Eve |
| MERCREDI 7 OCTOBRE | | |
| 10h15 | Matin des tout-petits | Médiathèque Louis-Aragon |
| 10h30 | Petites histoires, grande histoire | Bibliothèque des Vergers |
| | Rendez-vous passeurs de mots | MJC Ronceray |
| 10h45 | Matin des tout-petits | Médiathèque Louis-Aragon |
| 11h | Livre Vert / Présentation officielle | Médiathèque Louis-Aragon |
| 14h30 | Aude Esso, Poésies chantées | Espace Gambetta |
| 15h | Lecture Le Petit Prince (petite enfance) | Librairie Doucet |
| | Livre Vert / Atelier gribouillage | Médiathèque Louis-Aragon |
| 15h à 18h | La boîte à lecture | Parking face MJC Ronceray |
| 16h | Lecture Le Petit Prince (8/9 ans) | Librairie Doucet |
| 17h | Lecture Vol de nuit (ados/adultes) | Librairie Doucet |
| 18h | Le cas Hélène Bessette | Médiathèque Louis-Aragon |
| | Rencontre avec Melissa Da Costa | Librairie Thuard |
| | Rencontre avec Franck Bouysse | Librairie Doucet |
| 19h | J'ai des doutes (François Morel) | Les Quinconces |
| 20h | Concert jazz polar | L'épicerie sur le zinc |
| 20h30 | Mon frère (Daniel Pennac) | Eve |
| JEUDI 8 OCTOBRE | | |
| 12h30 | c-Q-n-t-A-c-t | Centre-ville |
| 14h30 | Aude Esso, Poésies chantées | Résidence Ambroise-Croizat |
| 17h30 | Contact | Centre-ville |
| 18h | Rencontre avec Agnès Clansier | Librairie Thuard |
| | Siestes sonores | Médiathèque Louis-Aragon |
| 18h30 | Mon frère (Daniel Pennac) | Eve |
| 19h | c-Q-n-t-A-c-t | Centre-ville |
| 20h | Textazik | Chorus |
| 20h | J'ai des doutes (François Morel) | Les Quinconces |
| VENDREDI 9 OCTOBRE | | |
| 12h30 | Contact | Bords de l'Huisne |
| 17h30 | Rencontre avec Alice Ferney | Librairie Doucet |
| | c-Q-n-t-A-c-t | Bords de l'Huisne |
| 18h30 | Rencontre avec Hervé Kempf | Librairie Thuard |
| | Tonio, Tonito (cirque) | Cité du Cirque |
| | Demande à la poussière | Théâtre Paul-Scarron |
| 20h | Résiste | Place Saint-Michel |
| | Le Petit Prince (François Morel) | Les Quinconces |
| 21h | Soirée Bulle / Faut pas prendre les cons... | Les Quinconces |

DIVERS

EXPOSITIONS / PROJECTIONS / CHASSE AUX TRESORS

| | | |
|----------|---|-------------------------------|
| 5 au 31 | Expo / La Collection (Livre vert) | Médiathèque Louis-Aragon |
| Dès le 5 | Écoute / Le livre des fuites... | Parc de Tessé et autres lieux |
| 5 au 31 | Expo / Un prince dans sa citadelle | Hôtel de Ville du Mans |
| 5 au 10 | Expo / Sauvons la planète du Petit Prince | Centre Jacobins et jardins |
| 5 au 10 | Projections / Autour de Saint Exupéry | Cité Plantagenêt |
| 5 au 10 | Chasse aux trésors / Sur les traces du Petit prince | Centre ville |

Animation liée à Antoine de Saint Exupéry



SAMEDI DU LIVRE

| SAMEDI 10 OCTOBRE | | |
|-------------------|---|-----------------------------|
| 10h | Atelier musical | Carré Plantagenêt |
| 10h30 | Livre vert / Atelier philo nature enfants | Médiathèque Louis-Aragon |
| 11h | Trophées Lecture Jeunesse | Quinconces / Salle Lelièvre |
| | Prix Salon du livre du Mans et Imaginaire | Quinconces / Forum |
| | Mots pour mômes | Médiathèque des Saulnières |
| | La contremarche | Place de la République |
| 11h30 | Miam miam | Quinconces / Petit théâtre |
| 12h30 | Remise du prix Dimoitou | Librairie Doucet |
| 14h | Écrire une société qui périclité | Quinconces / Forum |
| | Europe kaléidoscope | Quinconces / Salle Lelièvre |
| 15h | Le Mans au temps de Saint Exupéry | RDV devant le Pilier Rouge |
| | Quand les arbres palabrent | Quinconces / Petit théâtre |
| | Livre vert / Atelier gribouillage | Médiathèque Louis-Aragon |
| 15h15 | Trois fleuves | Quinconces / Forum |
| 15h30 | Quelles armes pour quelles résistances ? | Quinconces / Salle Lelièvre |
| 16h15 | À petits pas | Quinconces / Petit théâtre |
| 16h30 | Rencontre avec Annick Cojean | Quinconces / Forum |
| 17h | Siestes sonores | Médiathèque des Saulnières |
| | Entretien avec Lola Lafon | Quinconces / Salle Lelièvre |
| | À la lumière d'une rencontre | Carré Plantagenêt |
| 18h | La contremarche | Place de la République |
| 20h | Lecture musicale de Lola Lafon | Quinconces / Petit théâtre |

RUE DU LIVRE

| ANIMATIONS | | | |
|-----------------------------|---|----------------|--|
| 10h30, 15h et 18h | Gangstar Fanfare | Fanfare funk | Déambulation centre-ville |
| 11h, 16h15 et 17h30 | Triporteur Musical | Electro | Déambulation centre-ville |
| 15h30 et 16h45 | Association Open the Gates | Slam / Hip-hop | Place Saint-Nicolas |
| 16h et 17h | Diana Higbee Irina Chpirko / Le Petit Prince improvisé | Classique | Place de la Sirène |
| 16h20 et 17h20 | HDW / Louise Gravez | Slam | Place de la Sirène |
| SPECTACLES - LECTURES | | | |
| 11h | Ballade contée, Cie à 3 branches | Lecture | Lycée Sainte-Croix |
| De 11h à 18h30 | Suzanne Palace : lectures publiques autour du Petit Prince | Lecture | Déambulation centre-ville |
| 11h, 15h et 17h | Rendez-vous passeurs de mots, Théâtre du Passeur | Conte | Musée de la reine Bérengère |
| 12h30, 15h et 18h30 | c-Q-n-t-A-c-t | Spectacle | Île-aux-Planches |
| 15h et 18h | Boîte à lecture, Théâtre de la Bertoche | Lecture | Square des Ursulines |
| 15h et 16h | Boîte à lecture, Théâtre de la Bertoche | Lecture | Place de la République |
| 16h | Julie, Jean, Christine et Auguste, NBA | Lecture | Place de la République |
| 18h30 | Crusoé l'aventure étrange et surprenante, Les loups à poche | Spectacle | Théâtre de l'Éphémère |
| 17h30 | Qui a tué mon père, Et alors! | Lecture | Place de la République |
| 20h | Résiste, Les filles du renard pâle | Spectacle | Porche Royal de la Cathédrale |
| AUTEURS - LIBRAIRIES | | | |
| 10 h à 12h30 | François et Valentin Morel, Idir Bechar Auteurs Dimoitou : Cécile Alix, Florence Cochet, Alex Cousseu, Jo Hoetslandt, Agnès Mathieu-Daudé | | DOUCET 66, avenue De Gaulle |
| 14 h à 18h30 | Auteurs Dimoitou, Caroline Laurent, Stephanie Hochet, Marc Fernandez, Benoit Philippon, Mary Laure Teyssedre, Thierry Dehayes, Pierrick Bourgault | | THUARD 24, rue de l'Étoile |
| 14h à 18h (sauf Gringe 17h) | Gringe, Catherine Bardou, Florence Belkacem, Cédric Meletta, Sophie Henrionnet, David Le Breton, Alissa Wenez, Paul Ivoire, Sophie Ginisty, Fernand Legeard, Valérie Hitoto, Bernard Victor Chartier, Muriel Fiez Paul Baringou, Margaux Seillé, Angel Massille, Estelle Granet | | BULLE 13, rue de la Barillerie |
| 10h à 19h | Romain Hugault, Julien Maffre, Laurent Seigneuret, Philippe Larbier, Emmanuel Reuzé, Richard Guerneau, Nikho (Nicolas Martin), Étienne Oubrie, Miguel Diaz Vizoso | | RECRÉALIVRES 7, rue de la Barillerie |
| 11h à 13h et 14h30 à 18h | Lucie Vandeveldel, Hubert Poirot-Bourdain, David Moitet, Isy Ochoa, Ella Charbon | | L'INTRÉPIDE 11, rue de l'Étoile |
| 14h30 à 16h45 | Béatrice Fontanel, Sigrid Baffert | | SILOÉ 26, rue Albert-Maignan |
| 14h30 à 16h | Alexandra Huard | | |
| 16h30 à 18h | Malika Doray | | |
| 10h à 17h | Allan Barte, Peter Patfawl | | |
| 10h à 17h | Béatrice Nourry, Inès d'Oysonville, Philippe Maxence, Jean-François Vivier, Eloïse Larchet | | |

Programme sous réserve de modifications



SA RECETTE

La galette sarrasin

Les ingrédients :

- Farine de sarrasin
- Eau de source
- Sel

La préparation :

1. Assemblez les ingrédients
2. Laissez reposer au minimum 2 heures
3. Faites tourner le mélange sur la crêpière
4. Rajoutez du beurre salé et les ingrédients que vous voulez puis dégustez !

N.P



N.P



Chez Clémence, crêpes et galettes bios

Ouvert depuis le 24 août, Chez Clémence propose, entre autres, plusieurs choix de crêpes et de galettes à consommer sur place ou à emporter.

Le tout avec des produits artisanaux, locaux et même bios. Rencontre avec Clémence Corvaisier (à droite sur la photo), responsable du restaurant.

Du lundi au vendredi de 10 heures à 18 heures
53 rue d'Arcole
Contact : 02 43 87 93 91



SON PARCOURS

Une histoire de famille

« J'ai 35 ans et avant d'ouvrir ici je cogérais la ferme de la Métairie qui est une entreprise familiale. Je m'occupais essentiellement de toute la partie vente en foodtrucks, que ce soit les crêpes, les galettes, les glaces. En 2011 on avait créé un stand aux Champs Elysées où l'on proposait justement ce genre de produits. Je prenais énormément de plaisir à faire ça, et c'est quelque chose qui me manquait et que je voulais retrouver à travers la création de mon restaurant. Il faut savoir que dans les années 1985, ma mère avait elle aussi sa propre crêperie en Sarthe. J'ai d'ailleurs fait le choix de garder sa recette de crêpes. Pour les galettes, je me suis formée toute seule. »

LES VALEURS

Bio, local et fait maison

« Je viens d'une famille qui mange bio et c'était l'une des marques de fabrique de notre entreprise. Je ne peux pas l'être à 100 % avec mon restaurant mais tous les ingrédients qui composent notre pâte à crêpes et notre pâte à galettes le sont. C'est important pour moi, aussi, de faire vivre le commerce local. J'ai la chance d'avoir un cuisinier, Mathieu Marquet (à gauche sur la photo), qui travaille au quotidien. Tout est fait maison, donc je me voyais mal travailler avec des produits moins naturels. C'est une idée que l'on retrouve d'ailleurs dans la déco de notre établissement. On a beaucoup de vert, cela apporte de la fraîcheur et c'est vraiment ce que je souhaite transmettre. »

LA CARTE

La créativité avant tout

« On retrouve beaucoup de galettes et de crêpes, dont la composition change quasiment tous les jours, et on propose aussi des plats un peu plus cuisinés comme le poisson. Sur nos entrées on essaye de proposer des plats végétariens, l'idée étant de satisfaire un peu tout le monde. La particularité de notre restaurant c'est qu'on a une carte qui change tous les jours donc on teste pas mal de choses. Je laisse une grande liberté à mon cuisinier. On a aussi une carte spéciale goûter avec des crêpes, des boissons locales, etc. En termes de ventes, les galettes sont les produits qui rencontrent le plus de succès. Je pense que c'est dû au fait que les gens du coin ne les connaissent pas forcément. »

SES AMBITIONS

Des après-midi à thèmes

« On est très satisfait de notre départ. Bien qu'on soit un peu limité par rapport au COVID, on arrive à avoir un très bon nombre de couverts. Les retours sont excellents, on commence à avoir quelques habitués qui reviennent plusieurs fois par semaine, donc on espère déjà pérenniser là-dessus. Pour la suite, je travaille beaucoup sur le développement de nos après-midi. Je vais essayer de lancer des thèmes, par exemple des événements « jeux de société ». Vu qu'on n'est pas ouvert le soir je pense qu'il y a des choses sympas à développer pour le goûter. On a la chance d'avoir un étage donc ça peut permettre de séparer les groupes et les ambiances. »

Sorties • Bons plans • Loisirs



Le journal qui vous fait profiter de votre ville.

Chaque mercredi **GRATUIT**

Pour votre communication, contactez
Jacky COTTENCEAU
06 89 88 44 32

30 000 exemplaires
+ de 200 points de distribution

le mans.maville.com





EN IMAGES

Double gaze, vichy...



Les matières de prédilection de Charlène, gérante de la boutique saperlipopette ? « La double gaze, niveau entretien c'est le top, mais aussi le coton, le vichy, un tissu dont je raffole, et le velours ». Tous les articles à la vente sont en série limitée.

Saperlipopette Handmade
33 rue des Ponts Neufs
Instagram : saperlipopettehandmade

J.M.



J.M.



L'atelier de couture de Charlène.



Julie Marchand

Charlène, 32 ans, a ouvert son commerce après le confinement, en mai dernier.

Au royaume des petits

Saperlipopette Handmade, une nouvelle adresse dédiée au monde de l'enfance, s'est installée rue des ponts neufs, en centre-ville.

Après un début de carrière dans l'établissement « Chez Marcelle », Charlène a décidé d'écrire sa propre aventure entrepreneuriale. « Saperlipopette Handmade », un joli écrin dédié aux accessoires et vêtements pour les petits louns, a ouvert ses portes le 12 mai dernier. L'aboutissement d'un projet qui a longuement mûri dans l'esprit de sa fondatrice. « Cela faisait dix ans que j'y pensais. J'ai décidé de me lancer après avoir eu mes enfants », confie cette maman de deux petits garçons. L'enseigne offre la particularité de proposer à la

vente des articles fabriqués de manière artisanale par Charlène elle-même, à partir de matières premières françaises. Passionnée de couture depuis l'enfance, Charlène confectionne chaque article qui se trouve dans sa boutique. Il faut dire que, dans la famille de la Mancelle, la couture est un art qui se transmet de mère en fille. « J'ai toujours baigné dans la création, avec ma mère et ma grand-mère. D'ailleurs, autrefois ma grand-mère tenait un atelier de couture en centre-ville. C'était place de la République, où se trouve aujourd'hui l'actuel

café Galand », glisse l'indépendante, diplômée d'un BEP métiers de la mode au lycée Sainte-Catherine.

Articles de puériculture

Côté rayon, les jeunes parents y dénicheront toute sorte d'articles de puériculture : gigo-teuses, langes, fanions, dou-dous en passant par les tours de lit, les attaches tétines et même les sacs à langer, ainsi que des vêtements pour filles et garçons allant de la taille trois mois à trois ans. Des objets essentiels pour imaginer une chambre douillette, signée Saperlipopette.

ELLE AIME

Lucette



« C'est de la mode éthique, des produits bios, européens, et Élise, la gérante, a toujours des pièces uniques. »

36 rue des Ponts Neufs

Sécottine



« Un magasin au top, que ce soit au niveau des jouets, de la décoration... J'ai acheté une poussette avec bébé pour mon plus petit, il ne la quitte plus. »

8 rue du Tertre

La Nuit des Temps



« Anais, la gérante, réalise mes tatouages. J'adore son travail. »

105 Grande Rue

MEPHISTO



CHAUSSURES D'EXCEPTION



TECHNOLOGIE SOFT-AIR

MEPHISTO

33 rue des Minimes

LE MANS . 02 43 28 86 49



TROUVÉ

30 rue du Docteur Leroy

LE MANS . 02 43 23 07 36



Testé pour vous... Un institut anti-poux

EN SAVOIR PLUS

La reconversion professionnelle de deux frères

Anthony, 32 ans, et Jeremy Damiao, 34 ans, ont décidé de tout miser sur la franchise « Kid's poux » en ouvrant leur établissement au Mans, suite à une expérience personnelle. « Jérémy a été confronté aux poux, chez sa fille. Il n'arrivait pas à trouver de traitements efficaces. Il est tombé sur l'enseigne Kid's Poux, à Nantes, et a été convaincu par l'efficacité du traitement. Par la suite, on appris qu'on pouvait devenir franchisé. Après une formation à Lyon, à la boutique-mère, nous avons décidé de nous lancer au Mans. Nous sommes les seuls dans la région », explique Anthony Damiao. Kid's Poux au Mans a ouvert ses portes cet été.

Ils reviennent, inlassablement, chaque année dans les cheveux des bambins et font le cauchemar des parents : les poux de tête sont de retour ! Depuis le 24 août dernier, un nouvel allié est venu apporter un soutien de taille dans la lutte sans merci que les parents livrent à ces parasites : la franchise Kid's Poux s'est installée au Mans. Anthony (photo à droite) et Jérémy Damiao (photo en bas) nous ont ouvert les portes de leur établissement. La guerre des poux est déclarée !



J.M.

Julie Marchand
julie.marchand@lemans.maville.com

Quelle est votre méthode pour éradiquer cet envahisseur indésirable ?

Anthony Damiao : Trois étapes sont nécessaires. On commence par utiliser un aspirateur à poux avec peigne intégré puis on passe un peigne cranté (voir photo). Souvent ceux qu'on trouve en pharmacie sont lisses et les gens ne parviennent pas à enlever les lentes. La dernière étape consiste à vérifier mèches par mèches si on n'a pas oublié de lentes.

Quel produit utilisez-vous ?

Uniquement des huiles essentielles. C'est un cocktail que ces parasites détestent et qui

nous aide à les capturer plus facilement.

Pourquoi est-il important d'agir vite ?

Les poux vont pondre 5 à 10 lentes par jour. Une lente va mettre 5 jours à éclore. Et ainsi de suite. C'est pour ça qu'il faut agir rapidement car les gens peuvent arriver avec beaucoup de poux et de lentes. C'est surtout les lentes qui posent problème : les poux, on peut les tuer avec des produits qu'on trouve en pharmacie mais ces derniers ne tueront pas les lentes.

Y a-t-il une saison propice aux poux ?

On pense que c'est souvent à la rentrée des classes que les poux se propagent mais c'est

davantage pendant la période estivale. L'été, en vacances, les parents ont tendance à oublier de regarder la tête de leurs enfants.

Comment s'attrapent-ils ?

Ça ne saute pas, ce n'est pas une puce. Les poux passent de tête en tête avec un contact, un câlin à l'école par exemple, et les poux se baladent de cheveu en cheveu.

Les poux s'attaquent-ils à un type de cheveu en particulier ?

Non pas du tout, on traite aussi bien les petits garçons aux cheveux courts que les filles aux cheveux longs par exemple.

Combien de séances seront nécessaires pour en venir à bout ?

Deux rendez-vous. Le premier d'une durée d'une heure trente ; le second sera un examen de contrôle. Lors de la première séance, on enlève 95 % des poux et des lentes. On revoit le client entre cinq à huit jours après parce qu'on sait très bien qu'un poux, pour devenir adulte, il lui faut une dizaine de jours. Ça nous permet de savoir si la personne s'est fait réinfecter entre-temps.

Votre premier bilan, un mois après l'ouverture ?

On a démarré très fort. On est les seuls dans la région à proposer cette prestation alors on est complet depuis l'ouverture. On remplit même déjà les vacances d'octobre.



J.M.

Le passage du peigne cranté est une étape indispensable pour se débarrasser des poux.



J.M.



J.M.

Informations pratiques

Kid's Poux
32-34 boulevard Anatole France
Contact : 09 81 96 92 51
www.kids-poux.com/lemans

Horaires

Du lundi au samedi
Le lundi de 14 à 19 heures
Le mardi, jeudi et vendredi de 10 à 19 heures
Le mercredi et le samedi de 9 à 19 heures



LA PHOTO DE LA SEMAINE

Le soleil se couche

C.G.



Ça y'est, l'été s'en est allé, laissant derrière lui ses magnifiques couchers de soleil. « Je voulais partager la photo du coucher de soleil au Mans, avenue Gambetta. Je l'ai prise juste avant d'aller à la Nuit des Chimères ! » Un grand merci à Clotilde G. pour cette très jolie publication.

Si vous aussi vous souhaitez partager votre photo avec nous, rien de plus simple ! Il suffit de nous l'envoyer à rédaction@lemans.maville.com ou la partager sur les réseaux sociaux avec le mot-clé #lemansmaville.

« CAP2courir », l'union fait la force

C.R.



Cédric Richard a créé la page « CAP2courir » il y a un an et demi.

Quel est l'objectif de votre groupe ?

Cédric Richard : Nous sommes un groupe Facebook composé de plus de 400 membres, dont environ 120 qui sont actifs. L'objectif que l'on a est de créer des événements pour aller courir ensemble. On est sur quelque chose d'assez léger, je veux que l'on s'amuse et que ce soit convivial avant tout.

Pourquoi c'est important pour vous de courir à plusieurs plutôt

que courir seul ?

Cela motive. Tous les nouveaux qui viennent nous le confirment. Quand on fait partie d'un groupe, que l'on s'engage à participer à un événement, c'est plus facile.

Avez-vous des projets dans le futur ?

Il y a quelques mois j'ai lancé un partenariat avec Intersport, avec lequel nous avons fait des maillots pour le groupe. J'en suis fier. Je suis égale-

ment en train de lancer des groupes « CAP2courir » dans d'autres villes en France.

Avez-vous un message pour ceux qui hésitent à vous rejoindre ?

N'hésitez surtout pas, il n'y a aucune notion de compétition. Le mardi soir on fait des événements pour les débutants donc on adapte les distances. Chacun peut prendre du plaisir.

Facebook : CAP2courir Le Mans

PROMOTION JEANS

10 €* PIÈCE

DU 30 SEPTEMBRE AU 4 NOVEMBRE 2020

*Offre valable sur les articles signalés en magasin, dans la limite des stocks disponibles. Liste non exhaustive. Nous rappelons que ces articles sont des vêtements de seconde main.



FEMMES / HOMMES

Zone Nord Auchan face au cinéma CGR

Du lundi au samedi de 10h à 19h30



Aux portes du château de Fresnay-sur-Sarthe

À quelques kilomètres des Alpes Mancelles, Fresnay-sur-Sarthe est une petite cité de caractère qui a su conserver son charme médiéval. Passé la porte du château, les amateurs de patrimoine découvriront un jardin public, créé en 1901 par la ville, et les vestiges du château édifié au IX^e siècle. Au romantisme de la balade s'ajoute une superbe vue sur la Sarthe, traversée par un pont de pierre. Un jardin hautement photogénique !

Jardin public
À Fresnay-sur-Sarthe
Contact (mairie) : 02 43 97 23 75



Julie Marchand



La porte du château fut remaniée au début de la guerre de Cent Ans.

Le musée à l'Oré du Moyen-Âge

À l'entrée du jardin public, le musée à l'Oré du Moyen-Âge est consacré à l'époque médiévale. On y découvre notamment les costumes, les armes et les us et coutumes des chevaliers.



J.M.

Des sièges sont à la disposition des visiteurs pour une petite sieste, dans ce lieu paisible.



J.M.

Vous découvrirez au fil de votre balade un donjon en ruine.



J.M.

Le jardin offre une vue imprenable sur la Sarthe.



J.M.



Camille Babonneau, l'envie de donner envie

À 81 ans, Camille Babonneau force le respect. Soldat pendant la guerre d'Algérie, il a officié pendant près de 28 ans au service de la gendarmerie, débutant au grade brigadier et terminant sa carrière en tant que capitaine.

À cœur ouvert, il s'adresse au jeune public et raconte son parcours dans « Ma vie un défi », sorti au mois de juillet dernier.

Site : camille-babonneau.fr



Editions Sydney Laurent



J.M.

■ Le Grenier à sel

« L'un des lieux où je préfère manger. Il y a de très bons plats, un bon rapport qualité prix, le service est excellent, et on est dans une ambiance assez intime. On n'est pas les uns sur les autres, on s'y plaît bien. J'y vais régulièrement, en plus j'ai vu qu'il avait de très bonnes critiques sur Internet. C'est l'un des meilleurs restaurants de la Sarthe. »



J.M.

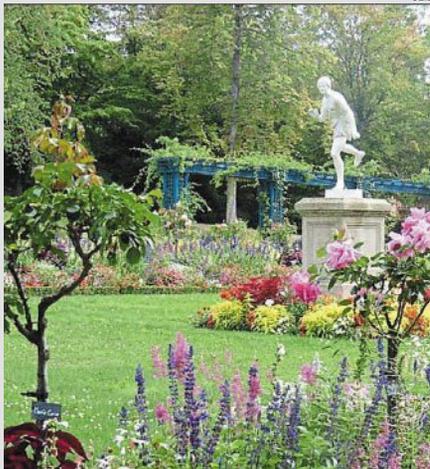
■ Les bords de l'Huisne

« Encore un lieu propice à la promenade, à la détente et au repos. J'y allais très souvent avec mes enfants car il y avait des pistes pour faire du roller à l'époque. J'ai de très bons souvenirs là-bas et il m'arrive encore d'y retourner, même si certaines choses ont changé. »

C.B.

■ Le Jardin des plantes

« Pour moi c'est un lieu qui convient et qui plaît à tout le monde. C'est quelque chose de génial, aussi bien pour les amoureux que pour les parents qui accompagnent les enfants. Il y a un vrai romantisme qui se dégage du Jardin des Plantes. La petite rivière, le kiosque, les jeux d'enfants. Je le conseille aussi bien aux jeunes qu'aux moins jeunes. »



J.M.



J.M.

■ Les Jacobins

« J'aime tout dans ce quartier. Que ce soit la cathédrale, le palais de justice qui fait miroir à la cathédrale, les attractions touristiques qui sont également nombreuses avec notamment La Nuit des Chimères. Je prends également régulièrement part au marché. J'ai une affection toute particulière pour ce quartier. »

■ Le Vieux Mans

« C'est le centre médiéval historique de la ville. Comme beaucoup de Manceaux et de Mancelles j'aime me balader là-bas. L'architecture y est magnifique. Et puis on y tourne des films donc c'est assez original. »

J.M.



J.M.

■ Place de la République

« Depuis sa rénovation elle donne une belle dimension à la ville. Elle est très aérée et puis c'est une place piétonne. Il y a souvent du monde, c'est très vivant. »



Ma vie un défi

« Ma vie un défi » est disponible à l'achat sur le site editions-sydney-laurent.fr

Les adresses

Le Jardin des plantes
rue de Flore

Le Grenier à sel
26 place de l'Eperon



URGENCES

Les numéros

Samu : 15

Numéro d'appel européen : 112

Police secours : 17

Pompiers : 18

Numéro d'appel pour les personnes sourdes et malentendantes : 114

Accueil des sans-abri : 115

Pharmacie de garde

Association d'Urgence des Pharmacies de la Sarthe
Serveur vocal 24/24 h : 0825 12 03 04

VOS DÉMARCHES

Mairie centrale

Place Saint Pierre
02 43 47 47 47

Mairie annexe de Pontlieue

Arrêt de tramway « Saint-Martin »
02 43 47 38 84

Préfecture de la Sarthe

Place Aristide Briand
02 43 39 72 72

Police municipale

02 43 47 40 17

Objets trouvés

02 43 47 40 93

DÉCHETTERIES

Le Mans

La Chauvinière, rue des Grandes-Courbes. Du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 18h et le samedi, de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h

Le Ribay, route de Beaugé. Le lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h ; le jeudi et le vendredi de 14h à 18h et le samedi, de 9h à 12h et de 14h à 18h

Champagné

Les Courtils. Le lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h ; le jeudi et le vendredi de 14h à 18h et le samedi, de 9h à 12h et de 14h à 18h

À Mulsanne

Rue de la Chesnaie. Le lundi, mardi et mercredi de 14h à 18h ; le jeudi et le vendredi de 9h à 12h et le samedi, de 9h à 12h et de 14h à 18h

À Ruaudin

ZA de Bel-Air, rue Claude-Chappe. Le lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h ; le jeudi et le vendredi de 14h à 18h et le samedi, de 9h à 12h et de 14h à 18h

À Saint-Saturnin

Les Morinières. Le lundi, mardi et mercredi de 14h à 18h ; le jeudi et le vendredi de 9h à 12h et le samedi, de 9h à 12h et de 14h à 18h

À Sargé-lès-Le Mans

10, rue des Noisetiers. Du lundi au samedi, de 9h à 12h et de 14h à 18h

Avoir un justificatif de domicile pour la première visite.

Contact : 02 43 47 47 60

LES MARCHÉS

Pour remplir son panier !

Mardi

Place Édouard de la Boussinière : de 7 heures à 12 h 30
Cité des Maillets : de 7 heures à 12 h 30

Mercredi

Place des Jacobins : de 7 heures à 12 h 30
Place Henri Vaillant - Pontlieue : de 7 heures à 12 h 30

Jeudi

Parvis de la Gare Sud : de 11 heures à 20 heures
Cité des Sablons : de 7 heures à 12 h 30

Vendredi

Place Washington : de 7 heures à 12 h 30
Place des Jacobins : de 7 heures à 17 h 30
Centre commercial de Gazonfier (rue Marcel Proust) : de 16 à 20 heures

Samedi

Cité des Pins : de 7 heures à 12 h 30
Pâtis Saint-Lazare : de 7 heures à 12 h 30
Rue Hippolyte Lecornu : de 7 heures à 12 h 30
La Butte : de 7 heures à 12 h 30
Les Ardriers : de 7 heures à 12 h 30

Dimanche

Place des Jacobins : de 7 à 13 heures
Place Henri Vaillant - Pontlieue : de 7 à 13 heures

CULTURE

Les bibliothèques

Médiathèque Louis-Aragon

54, rue du Port
02 43 47 48 74

Médiathèque Sud

Boulevard Jean-Sébastien Bach
02 43 47 40 23

Médiathèque de L'espal

60-62, rue de l'Estérel
02 43 47 39 97

Médiathèque des Saulnières

239, avenue Rhin-et-Danube
02 43 14 55 20

Bibliothèque des Vergers

45, rue Thoré
02 43 84 39 43

Bibliothèque Jean Moulin

23, rue Robert-Collet
02 43 47 48 64

Bibliothèque pour tous :

Châteaubriand

Cours Châteaubriand
02 43 78 15 70

Émeraude

29, avenue François-Mitterrand
02 43 23 07 33

Les Bigarreaux

Rue Raymond Persigan, bâtiment J
06 20 73 26 53

Bibliothèque universitaire du Mans

Avenue Olivier Messiaen
02 43 83 30 64

J.M.



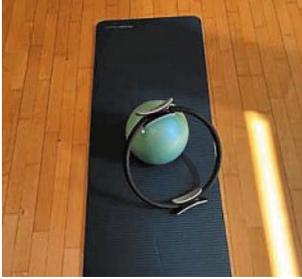


N.P

Le plaisir avant tout

« Pour avoir été gymnaste, j'ai connu des déboires, des blessures, des entraînements intensifs quitte à se faire très mal d'un point de vue physique. Cette vision-là ne me convenait plus du tout. Mon objectif c'est de montrer aux gens qu'on peut prendre du plaisir à pratiquer du sport, sans se faire mal et en se sentant bien. C'est comme ça que je me suis orientée vers ces activités de bien être. »

N.P

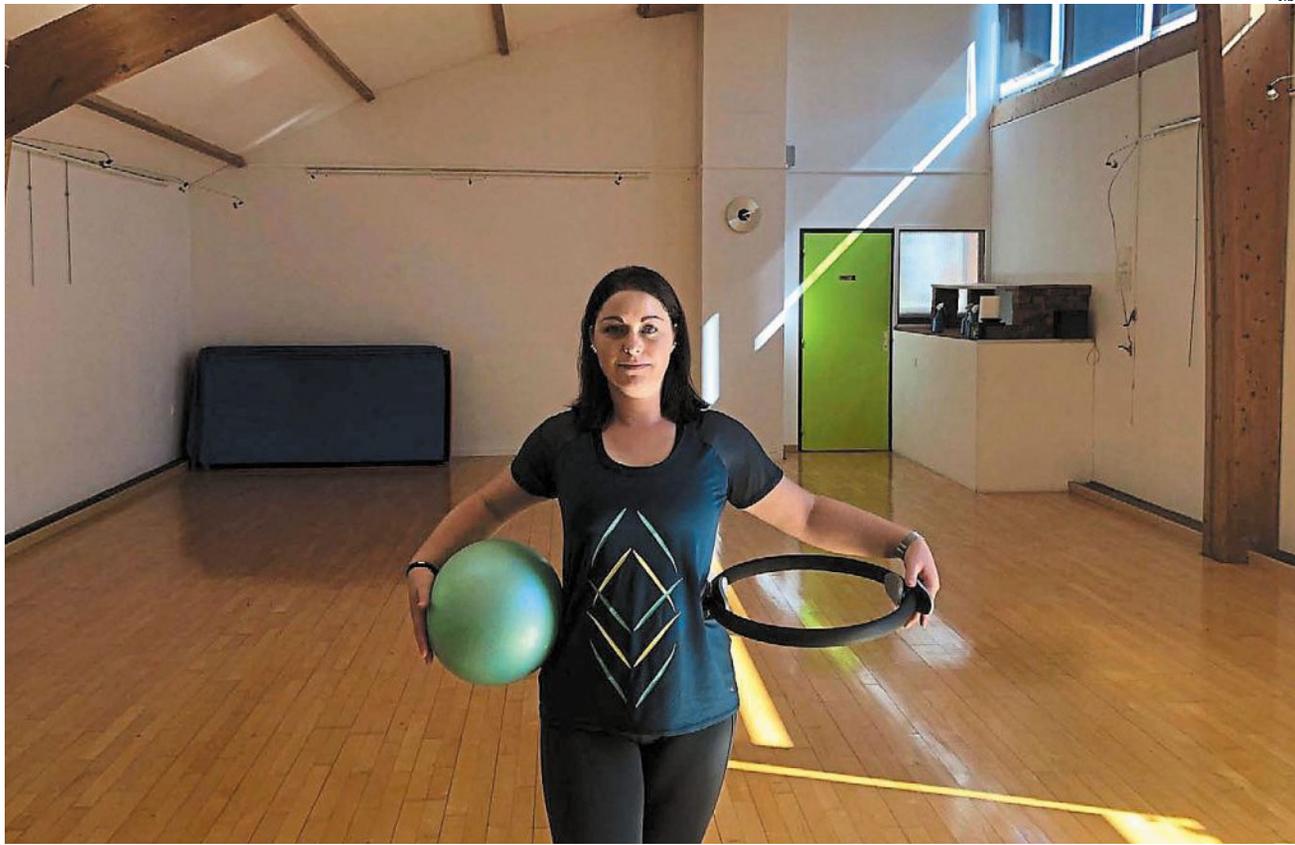


« La plupart de mes clients viennent vers moi afin de corriger des douleurs au niveau du dos, du bassin, des épaules, ou tout simplement pour perdre du poids et se sentir mieux dans leurs corps. J'enseigne en solo mais aussi en petits groupes de 4 à 5. En solo il y a davantage de personnalisation, en groupe les gens apprennent davantage à se connaître donc cela génère une autre ambiance et plus d'échanges », s'enthousiasme Gwenaëlle Boudec-Combes.

N.P



« Je fais mes séances à l'Espace Beaulieu, dans un cabinet d'ostéopathie du côté de l'université mais aussi dans des parcs comme l'île aux planches le mercredi. Et d'ici quelques semaines un cours devrait s'ouvrir le samedi matin à l'Arche de la Nature. »



Gwenaëlle Boudec-Combes propose également des cours en visioconférence, à travers l'application Coachy Live

« Apporter du bien être aux gens »

À 28 ans, Gwenaëlle Boudec-Combes assure le rôle de coach sportif et d'agent de développement.

Nicolas Prieto
nicolas.prieto@lemans.maville.com

eu envie de m'orienter davantage vers le sport santé, la préparation physique adaptée aux sportifs et également la rééducation. »

Pilates et stretching au rendez-vous

Avec une formation complète et plusieurs expériences en salles de sport, Gwenaëlle propose aujourd'hui des séances 100 % individualisées, selon le profil et les besoins de chacun. « J'enseigne tout ce qui est Pilates et stretching qui sont des pratiques permettant de renforcer la sangle abdominale et les muscles profonds afin de corriger la posture et diminuer les douleurs. Pour les plus dynamiques, je propose également

des cours de circuits training avec davantage de cardio ». Un panel d'activités assez conséquent qui permet à la jeune mancelle d'accueillir un public très diversifié, allant des jeunes sportifs en recherche de performances à des personnes plus âgées victimes d'accidents, qu'elle rééduque.

Un contexte difficile

Toutefois, face à l'omniprésence des grands groupes qui cassent leurs prix, il apparaît de plus en plus difficile de se faire une place durable dans le coaching sportif. « Personnellement, je propose un accompagnement du début jusqu'à la fin, il y a un vrai échange social contrairement

à certaines salles de sport. Je m'adapte beaucoup plus, à la salle on peut se faire mal en utilisant certaines machines alors que moi je corrige sans cesse ». Une petite zone d'ombre amplifiée par la crise sanitaire qui n'épargne évidemment pas le sport. Mais pas de quoi effrayer Gwenaëlle, qui rêve toujours plus grand. « J'ai l'ambition d'avoir un jour ma propre salle de sport tout en continuant à travailler main dans la main avec les ostéopathes, les kinés et les sages-femmes. J'ai pas mal d'adhérents qui viennent car ces gens-là me recommandent. »*

Contact : 06 83 17 72 85
Facebook : Gwen Boudec Pro

QUAND VOUS REFERMEZ

le mans.maville.com

UNE NOUVELLE VIE S'OUVRE À LUI.

EN TRIANT VOS JOURNAUX, MAGAZINES, CARNETS, ENVELOPPES, PROSPECTUS ET TOUS VOS AUTRES PAPIERS, VOUS AGISSEZ POUR UN MONDE PLUS DURABLE. DONNONS ENSEMBLE UNE NOUVELLE VIE À NOS PRODUITS. CONSIGNESDETRI.FR



Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio



/MOTS FLÈCHÉS/

| | | | | | |
|------------------------------|---------------------|----------------|--------------------|-------------------------|---------------------------|
| RÉGION DE GAP | PREMIER DES HUNS | BOUTIQUES | ÉDITÉ | MIS SUR LA BALANCE | HARNA-CHER |
| RAJUSTEMENT | MOUSSE À TOAST | GARDANT EN SOI | PLATS AUX CHOUX | DAN-SEUSES | DONNAIT UNE ÉDUCATION |
| CLASSER PAR GENRES | | | | | |
| COMIQUE | | | | | |
| AFRICAINS | CALIBRÉ | | CORDE À NŒUD | | |
| | BOUCHE TROU | | FORMES DE COMMERCE | | |
| ACTE CIVIL | | ABRI CÔTIER | | ANNONCE UNE EXPLICATION | CALE AU GARAGE |
| ANCIENNE NOTE | | FAMEUX SAVANT | | ÉMINENTS | VÊTEMENT DE BATMAN |
| | ÉCOLE POUR PROFS | | BEL EMPLUMÉ | | PERDUES |
| | NÉGATION | | VIEUX CABRIOLET | | |
| ASSOCIE | | | ÉTAT DES FINANCES | | |
| CÂBLE DE BOUÉE | | | PRÉNOM FÉMININ | | |
| | | BIEN NÉE | | | ADEPTE D'UN CULTE ANTIQUE |
| | | CRÊPE FOURRÉE | | | |
| ELLES ÉCHAUF-SENT UN CONDUIT | TRAITER AVEC MÉPRIS | | | PASCAL | |
| | | | | MEURTRI TEL UN FRUIT | |
| | | | GRATTE EN INDE | | |
| | | | METS DE VEAU | | |
| LONGUEMENT PRÉPARÉ | PRINCE ARABE | | | ENVELOPPE D'OREILLER | |
| | BAS DE GAMME | | | | |
| | | MISE À PLAT | | | |
| ABJURÉS | | | | DIRECTION | |

/MOTS CROISÉS/

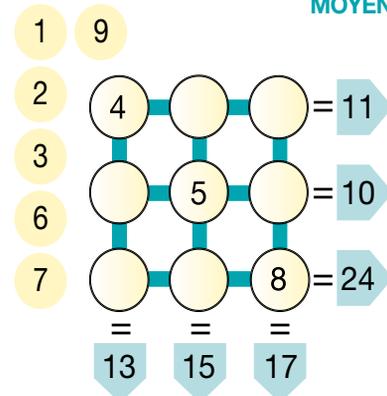
| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J |
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | |
| 8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

HORIZONTALEMENT 1. Recommencant à vivre. 2. Qualité d'une salle de concert. 3. Son absence est certitude. Changer de carapace. 4. Contrefaçon. 5. Évalué. Évite la question. 6. Axe de Brest à Strasbourg. Outils de forage. 7. Tranquille et détendu. Il s'éclaire à l'aube. 8. Solidement attachées. 9. Ne montres aucun agrément. Adjectif numéral. Forme le pronominal. 10. Au chant du coq. Ils étaient en pièces.

VERTICALEMENT A. Symbole du radian. Du côté de l'occident. B. Vidée à la pelle. Cité des Cariocas. C. Attachas. Il domine dans le Jura. D. Il y a longtemps. E. Lac de Lombardie. Homme du voyage. F. Abréviation sur le calendrier. Revendeur des rues. G. Préfixe pour du semblant. École des élites. H. Gorgées d'eau. I. Présentée sans habits. Ils sont jetés par jeu. Scandium de chimiste. J. Bien de ce monde.

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/

FUBUKI

MOYEN

FACILE

MOTS FLÈCHÉS

MOTS CROISÉS

SUDOKU

FACILE

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

SUDOKU

MOYEN

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

DESTOCKAGE

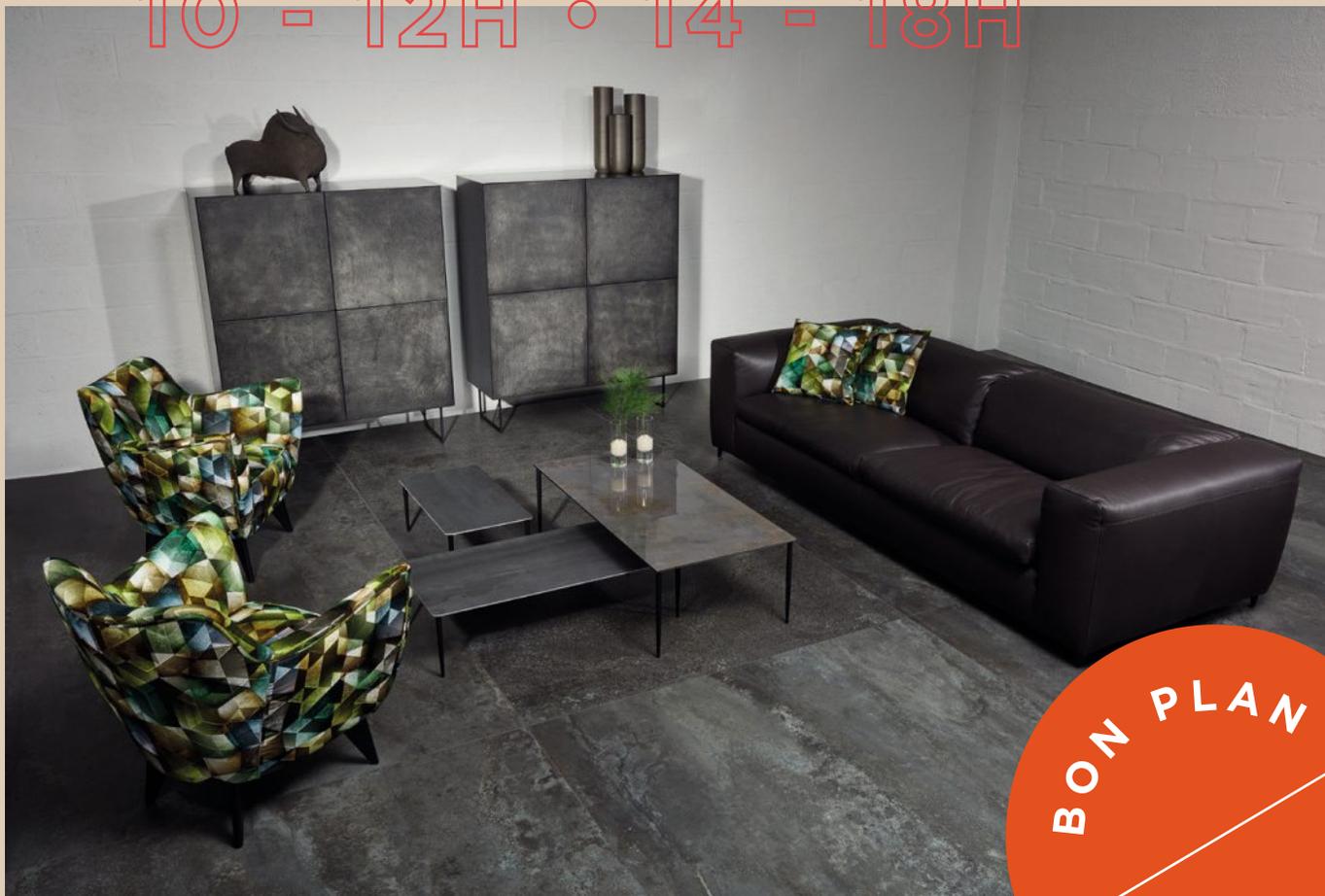
**DU LUNDI 28 SEPT.
~ AU SAMEDI 17 OCT.**

Faites vous plaisir au meilleur prix !

Jusqu'à 50 % et plus sur les modèles exposés.

**Canapés, fauteuils, tables repas, chaises, mange-debout,
tabourets, tables basses, consoles, buffets, armoires,
meubles TV, tapis, coussins, objets.**

10 - 12H • 14 - 18H



Triss®

WWW.TRISS.FR - 6 RUE JOSEPH CAILLAUX - 72650 SAINT SATURNIN