



Sport

Du Muay-thaï
au complexe sportif
des Glonnières

page 15

Jusqu'au 30 avril 2024
1 LEÇON OFFERTE (VALEUR 55€)
 POUR UNE INSCRIPTION
 CODE ET CONDUITE

*Voir conditions en agence.
 NOTRE DAME - 35 av. François Mitterrand • LA CROIX GEORGETTE - 9 rue du Follery
www.lmauto-ecole.fr

le mans.maville.com

GRATUIT

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

N°340- du 20 au 26 mars 2024

Le retour du printemps

Trois plaisirs simples pour se reconnecter à la nature.



Prenez une pause douceur en observant les oiseaux, en marchant en pleine nature ou en partant à la découverte des plantes médicinales... **p. 10 à 12**

Interview



Carmen Le Gall vous invite à découvrir le cinéma hispanique **page 8**

Mancelle



Nathalie Prince éclaire le mystère de la disparition de Saint-Exupéry **page 9**



FABRICANT PORTAILS - VÉRANDAS
 MENUISERIES ALU



HATTON

MENUISERIE ALUMINIUM - MÉTALLERIE

- VÉRANDAS
- VERRIÈRES
- PRÉAUX
- CARPORTS
- STORES
- PERGOLAS
- PORTES ET FENÊTRES
- PORTAILS
- CLÔTURES ET CLAUSTRAS
- PORTE DE GARAGE
- VOLETS ROULANTS ET BATTANTS
- AUTOMATISMES

02 43 47 19 82 - www.ateliers-hatton.fr
 16 route de Fay - 72700 PRUILLÉ-LE-CHÉTIF



DEPUIS
 3 GÉNÉRATIONS

ÉPHÉMÉRIDE

Cette semaine, nous fêtons les...

Mercredi 20

Alexandra. Elles sont curieuses et attentives.

Jeudi 21

Clémence. Elles sont sincères et optimistes.

Vendredi 22

Léa. Elles sont tolérantes et généreuses.

Samedi 23

Victorien. Ils sont drôles et possèdent une personnalité attachante.

Dimanche 24

Catherine. Elles sont sincères et discrètes.

Lundi 25

Humbert. Ils sont timides et utopistes.

Mardi 26

Larissa. Elles sont attentives et déterminées.



Des femmes qui nagent sera sur la scène de L'Espal ce jeudi 21 mars.

PHOTO : KLARA BECK

le.mans.maville.com
6, av. Pierre Mendès France - 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



Lorela PRIFTI
Journaliste
02 43 51 70 41
06 89 99 63 62

lorela.prifti@lemans.maville.com

Distribution et publicité :

ADDITI MEDIA

Jacky COTTENCEAU

06 89 88 44 32

jacky.cottenceau@additi.fr

Site Internet :

www.lemans.maville.com

SAS Loire Hebdo

4, boulevard Albert Blanchain - 49000 Angers

Directeur de la publication :

M. Marc DEJEAN

Dépôt légal : à parution

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

Imprimerie Ouest-France - 10, rue du Breil

35051 Rennes Cedex 9

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).

PEFC

10-31-3502

IMPRIM'VERT®

LE TRI FACILE

Imprimé sur du papier UPM

produit en Allemagne à partir

de 65% de fibres recyclées.

Eutrophisation : 0.003kg/tonne.

Certifié PEFC - PEFC/10-31-3502

Préservez notre environnement,

ne pas jeter sur la voie publique

ERRATUM

L'adresse mail de Marine Georges publié dans le numéro 337 du 21 au 27 février est la suivante : marine.georges69@gmail.com

Des femmes qui nagent

Emilie Capliez met en scène ce jeudi le portrait kaléidoscopique des femmes dans l'histoire du cinéma. Rendez-vous à L'Espal.

Comment est né ce projet ?

Emilie Capliez, metteuse en scène : Il est né après la rencontre avec Pauline Peyrade qui est une actrice que j'apprécie particulièrement.

L'idée pour toutes les deux c'était de trouver un sujet qui nous réunissait autour de la thématique des femmes et particulièrement des actrices. Pauline avait déjà commencé à élaborer un travail autour de la figure de Marilyn (Monroe, Ndlr). Petit à petit, le travail se transformait et englobait beaucoup plus de figures d'actrices pour finalement devenir un texte qui évoque plein de situations de femmes dans le cinéma. Donc c'était un peu ce récit-là qui a fait que nous nous sommes rencontrées et que j'ai eu envie de monter ce texte.

Y a-t-il eu des défis particuliers pour sa mise en place ?

Oui, il y a beaucoup de défis. Concrètement, dans sa forme, le spectacle est comme une espèce de musée qu'on visiterait toile après toile, séquence après séquence, comme si on avait des rushs qui étaient juxtaposés des uns aux autres et qui nous permettent d'appréhender une espèce de portrait kaléidoscopique des femmes dans l'histoire du cinéma.

Ce qu'il faut retenir, c'est que ce spectacle n'a pas une trame narrative classique. Ce n'est pas une histoire qui se déroule avec des personnages

et des dialogues.

« Il ne faut pas baisser la garde »

C'est un texte qui est beaucoup plus atmosphérique que ça. C'est comme si on visitait un musée qui retrace chaque petit fragment. Donc le texte est composé de différents fragments qui relatent l'histoire ou la position d'une femme dans une scène de cinéma évoquant un film en particulier.

C'est un peu comme si on suivait quatre interprètes au plateau, quatre artistes femmes, quatre comédiennes qui nous font voyager de film en film. Forcément cette évocation va assez rapidement et met en lumière le rôle des actrices, des femmes qui sont à la fois sublimes dans l'histoire du cinéma mais qui sont aussi dépendantes de ce cadre et du regard qu'on porte sur elles.

En tant que metteuse en scène, quel est votre ressenti par rapport aux problématiques évoquées dans la pièce ?

On a encore beaucoup à faire. Je vois de très bon œil tous ces nouveaux récits. En tant qu'actrice, metteuse en scène, artiste, je trouve aussi que c'est très important que dans notre société il y ait des nouveaux récits qui soient portés par des hommes et par des femmes pour qu'on ait représentation plus vaste des histoires qu'on raconte. Je trouve

que les choses ont bougé, je trouve qu'effectivement il y a plus de femmes dans des postes de responsabilité : metteuse en scène, directrice, réalisatrice. Je m'en réjouis. Je trouve que c'est quelque chose qui est très positif.

Mais je pense qu'il ne faut pas baisser la garde et il faut rester très vigilants pour que ce mouvement-là continue.

« On a essayé de faire aussi beau que le cinéma »

Est-ce que les thématiques traitées sont propres aux actrices ou d'autres femmes peuvent s'y trouver aussi ?

Je ne veux pas vous spoiler la fin mais le dernier tableau met en scène le personnage de l'ouvreuse qui est une femme, si j'ose dire, de l'ombre. Donc ça met en honneur cet anonyme, ce regard un peu différent qui est celui de la spectatrice. Le projet n'est pas autocentré sur le cinéma et sur les actrices. Il parle des femmes au sens large. C'est effectivement beaucoup plus vaste qu'un projet qui s'adresserait seulement qu'à des actrices.

Vous avez eu des retours ?

En général les gens sont très sensibles à cette thématique, en tout cas ceux qui viennent voir le spectacle. Il faudrait que ce soit tout le monde, au-delà de ceux qui sont con-

vaincus que ce sont des problématiques intéressantes. C'est un spectacle qui est souvent apprécié aussi pour son côté plastique.

« La fin réserve une surprise avec des actrices locales »

Il y a beaucoup de générosité en termes de décor. Il est très grand et se déploie en plein de versions différentes. Visuellement il y a beaucoup de surprises, beaucoup de costumes, les actrices interprètent tout plein de rôles et c'est quelque chose qui pl

ait beaucoup au public. On a essayé de faire aussi beau que le cinéma. J'insiste c'est un spectacle qui parle de film, mais on n'est pas obligés d'avoir la référence. C'est un spectacle dont on peut se laisser aller sans chercher absolument à reconnaître tous les films dont je parle.

Puis il y a la fin qui réserve un petit effet de surprise avec des actrices locales qui est assez chouette. Je suis très heureuse de continuer cette deuxième saison à tourner.

Jeudi 21 à 20 heures L'Espal COMPLET

Lorela PRIFTI

lorela.prifti@lemans.maville.com

Sur un air de Zazie au Palais des Congrès

Après sa tournée de Zénith pour le « Zazie Air Tour », la chanteuse de « Zen » nous présentera un concert dans une formule inédite lors de cette tournée 2024, le « Nouvel air Tour ». À l'occasion de la sortie de son nouvel album « Air », retrouvez la chanteuse française en live à Antarès pour deux heures de spectacle.



PHOTO : LAURENT SEROUSSI

Mercredi 27 mars
À 20 heures
Palais des Congrès
Rue d'Arcole
Réservation : www.lemans-evenements.fr
Tarifs : de 25 à 69 euros

La danse dans tous ses états



PHOTO : SANDRO OLIVEIRA

Dans « Tutu », six danseurs nous entraînent dans un maelström visuel effréné et plein d'humour. En 20 tableaux, ils revisitent les icônes du ballet, de la danse contemporaine, de salon, sportive et rythmique, académique ou acrobatique. C'est une ode à la danse, où la dérision côtoie l'exigence. L'occasion pour les néophytes de découvrir ses grands thèmes incontournables, et pour les plus avisés de les redécouvrir sous un jour nouveau, mais jamais dénaturés.

Dimanche 24
À 17 heures
Palais des Congrès
Rue d'Arcole
Tarifs : de 25 à 38 euros

« L'héritage Goldman »

La tournée « l'héritage Goldman », ce sont les plus grandes chansons de Jean-Jacques Goldman revisitées par Erick Benzi, son réalisateur et arrangeur historique. Sur scène, Michael Jones et les plus belles voix de la nouvelle scène française interprètent les grands tubes de l'artiste français, entourés des musiciens et de l'équipe artistique originelle de Goldman. Deux heures de musique et de performances d'exception, pour s'émerveiller, chanter et danser ensemble sur un répertoire intemporel touchant toutes les générations. « La bande son de nos vies » et de tant de moments inoubliables.

Une production ambitieuse et passionnée pour revivre, en live, la légende de Goldman.

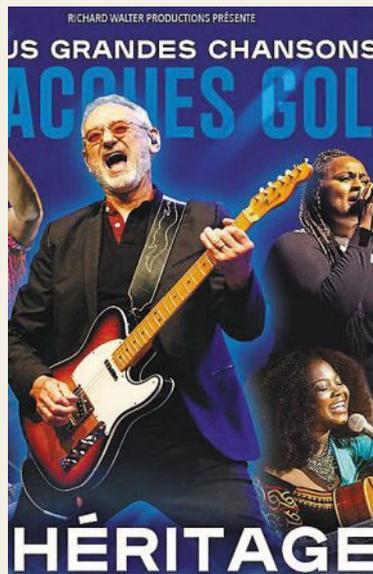


PHOTO : RICHARD WALTER PRODUCTIONS

Judi 21
À 20 h 30
Antarès
2 avenue Antarès
Contact : 02 43 40 70 00
Tarifs : de 45 à 55 euros

Keen'v à l'Oasis

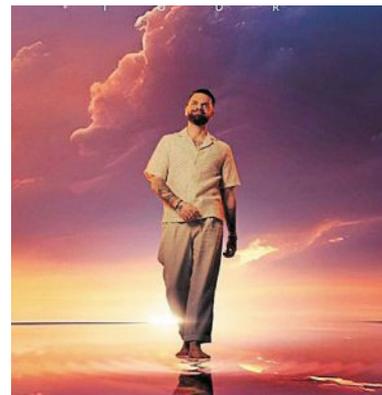


PHOTO : KEENVR

Il devait n'être qu'un « phom'n » d'été, pourtant 15 ans après il est toujours là. L'homme au Carpe Diem, tatoué sur sa main gauche, remonte sur scène pour fêter ses 15 ans et fait étape à l'Oasis.

Vendredi 22
À 20h30
L'Oasis
1 avenue du Parc des Expositions
Réservation : www.lemans-evenements.fr
Tarif : 43 euros

Benjamin Biolay

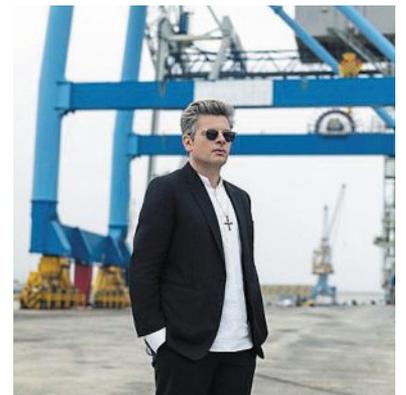


PHOTO : MATHIEU CESAR

Après le triomphe de l'album et de la tournée Grand Prix (disque de platine, deux Victoires de la Musique en 2020, tour sold out) Benjamin Biolay revient avec « Saint-Clair », Dixième album original, qui nous rend encore plus impatient de le retrouver sur scène.

Samedi 30
À 20 h 30
Palais des Congrès
Tarifs : de 22 à 47 euros

DU 20 AU 23 MARS 2024 à Maine Street

COLLECTE SOLIDAIRE au profit de l'association locale INSERVET

5kg de vêtements déposés = 5€ en bon d'achat*

(Dans la limite de 15€ par jour et par personne, à utiliser dans les magasins participants)

*Bon valable du 20 mars au 29 juin 2024.

5KG = 5€

Auchan
 LES HUNAUDIÈRES

ELECTRO DEPOT
 ELECTRONIQUE • MULTIMÉDIA

CENTRE COMMERCIAL MAINE STREET
 2 Boulevard des Hunaudières - Ruaudin
www.maine-street.com

INTERSPORT
MANGO



CONFERENCE

« **Demain, comment habiter le monde ?** »

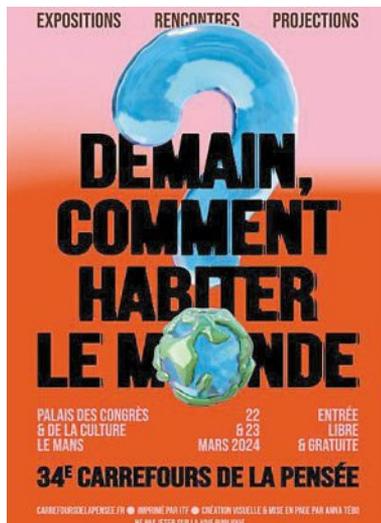


PHOTO : CARREFOUR DE LA PENSÉE

La 34^e édition des Carrefours de la pensée se déroulera vendredi 22 et samedi 23. Au programme : des questions socio-économiques et géopolitiques traitées par des spécialistes français et étrangers, des débats citoyens entre les intervenants et avec le public invité à poser des questions. Cet événement est un temps fort de la vie culturelle au Mans avec des conférences, des expositions, des films et des interventions en lycée.

Vendredi 22 et samedi 23
Palais des Congrès
Rue d'Arcole
GRATUIT

EVENEMENT

Le salon de la musique irlandaise

La harpe et le uilleann pipes sont deux instruments emblématiques de la musique irlandaise. Marco Pollier, reconnu comme un maître du uilleann pipes a collaboré avec de nombreux musiciens de renom irlandais. Il est rejoint à la harpe par Rose Pollier qui lui donne la réplique avec authenticité et virtuosité. Un duo de musique traditionnelle irlandaise tout en finesse et caractère.

Vendredi 22
CPFI
11 rue des Frères Gréban
Contact : 02 43 43 81 05
GRATUIT

Manu Payet en one-man-show

Manu Payet est de retour sur scène avec un tout nouveau spectacle, « Emmanuel 2 ».



PHOTO : MANU PAYET

Jeudi 28 mars

Après trois mois complets au Théâtre de l'œuvre à Paris, deux semaines au Théâtre de La Madeleine, et un show unique à guichets fermés à L'Olympia, Manu Payet est en tournée dans toute la France ! Dans son précédent spectacle « Emmanuel », Manu Payet se dévoilait sans pudeur et abordait des souvenirs d'adolescence, la vie de couple, enchaînant les anecdotes sur un passé dans lequel nous sommes nombreux à nous reconnaître.

« Papa boomer »

Dans son nouveau spectacle « Emmanuel 2 », il nous raconte le « Papa Boomer » qu'il est devenu, qui a besoin de baisser le son de sa radio avant de faire un créneau, et qui ne supporte pas que sa fille ne mette pas ses chaussons, avec toute la simplicité et la décontraction qu'on lui connaît, et qui donnent l'impression de passer une soirée entre potes...

Jeudi 28
À 20 h 30
Palais des Congrès
Rue d'Arcole
Réservation : www.lemans-evenements.fr
Tarifs : de 35 à 45 euros

Jeudi 28
À 18 heures
Librairie Doucet
Avenue du général de Gaulle
Contact : 02 43 24 43 20
Entrée libre

RENCONTRES

Tatiana de Rosnay en dédicace chez Doucet

Tatiana de Rosnay sera l'invitée de la librairie Doucet à l'occasion de la sortie de *Poussière blonde*, aux Éditions Albin Michel.

Samedi 23
À 17 heures
Librairie Doucet
Avenue du général de Gaulle
Contact : 02 43 24 43 20
Entrée libre

Rencontre avec Jean-Christophe Rufin

Jean-Christophe Rufin déploie dans son nouvel ouvrage, *D'or et de jungle*, toute la puissance narrative qui a fait son succès (*Rouge Brésil*, *Le Parfum d'Adam*, *Check-Point...*). Mais aussi son expérience internationale et sa capacité à saisir les enjeux de demain.

Jeudi 28
À 18 heures
Librairie Doucet
Entrée libre

EVENEMENT

C'est le Printemps du cinéma !



PHOTO : PRINTEMPS DU CINÉMA

Vivez plein d'émotions avec Le Printemps du Cinéma ! Les 24, 25 et 26 mars, c'est cinq euros la séance dans tous les cinémas participants. Une belle occasion de profiter pleinement de toute la richesse de la programmation : tous les films sont concernés, qu'il s'agisse de l'ensemble des nouveautés ou des films encore à l'affiche.

Au Mans, plusieurs cinémas dont Les Cinéastes participent à l'opération.

Du dimanche 24 au mardi 26
Les Cinéastes
Places des Comtes du Maine
Contact : 02 43 51 28 18
Tarif : 5 euros

Quadro

Intérieurs sur-mesure

LES FOLLES JOURNÉES DU SUR-MESURE

100 € OFFERTS
PAR TRANCHE DE
1000 € D'ACHAT*

DU 02 AU 30 MARS 2024

* Sur prix TTC hors pose. Voir conditions en magasin.

RANGEMENTS
DRESSINGS
BIBLIOTHÈQUES
SOUS-ESCALIERS
BUREAUX
CUISINES

112 Rue Albert Einstein LE MANS • 02 43 42 28 73 • lemans@magasin-quadro.fr • quadro.fr

HUMOUR

Philippe Roche
dans « Et Dieu créa... la voix »



PHOTO : P. ROCHE

Qu'est-ce qui est plus passionnant qu'un performer vocal doté d'un humour à l'efficacité redoutable ? Le même artiste qui, au travers de « La Voix » du premier cri de l'homme à aujourd'hui, vient vous raconter son histoire. Dans un spectacle d'humour musical, Philippe, ce chanteur capable de reprendre n'importe quelle voix, vous fera en plus découvrir les secrets de cet organe si quotidien... Avec bien des révélations sur le vôtre ! Dieu créa... La voix en 7 jours. Philippe Roche, en jouera pendant 1h30 !

Vendredi 22
À 21 heures
Comédie Le Mans
Rue Nationale
Tarif : 25 euros

« Les égoïstes anonymes »

2 comédiens, 10 sketches, 20 personnages pour rire enfin de notre égoïsme. Vous allez les adorer : ils sont arrogants, avares, bornés, capricieux, coléreux, cruels, envieux, grossiers, hypocrites, intolérants, jaloux, lâches, méprisants, mesquins, menteurs, peureux, prétentieux, râleurs, vaniteux... et surtout ils sont égoïstes ! Les égoïstes anonymes, c'est une galerie de personnages drôlement méchants et méchamment drôles. Dix histoires écrites par Jérôme de Verdière et mises en scène par Antoinette Colin, vingt personnages interprétés par Karine Dubemet et Pascal Rocher.

Vendredi 29 et samedi 30
À 21 heures
Comédie Le Mans
Tarif : 28 euros

Quels spectacles aller voir ?

Voici une sélection de rendez-vous prévus dans les prochains jours, pour se faire plaisir.



PHOTO : CHRISTOPHE RAYNAUD DE LAGE

Martin Palisse présente « Time to Tell ».

Jeudi 21 : « Des femmes qui nagent »

De Marilyn Monroe à Romy Schneider, de Gena Rowlands à Delphine Seyrig, innombrables sont les actrices d'Hollywood ou de Boulogne-Billancourt à avoir embrasé notre imaginaire collectif et nos fictions intimes. Mais à quels processus de fabrication ont-elles dû se soumettre, à quels codes ont-elles dû se plier avant d'être glorifiées par le celluloid et projetées jusqu'à nous ?

À 20 heures
L'Espal
Contact : 02 43 50 21 50

Mardi 26 et mercredi 27 : « Time to Tell »

Né avec la mucoviscidose qui lui atrophia inéluctablement les bronches, Martin Palisse vous livrera le récit de sa vie en s'engageant dans un acte de jonglage radical et tuant qui poussera ses capacités physiques dans leurs derniers retranchements et sa respiration

au bord de l'asphyxie.

Mardi à 20 heures
Mercredi à 19 heures
Les Quinconces – Grand Théâtre
Tarifs : de 9 à 24 euros

Jeudi 28 : Dany Mauro

Dany Mauro s'offre en spectacle pour les femmes car elles sont finalement au centre de tous les sujets, la pub, le speed dating, le harcèlement, la séduction, la politique, la cuisine. Carla Bruni, Chantal Ladesou, Marine Lepen côtoient Edouard Baer, Raoult, Poutine, Trump, Bern, M, Doré, Vianney et bien d'autres. Un spectacle avec des sourires, des fous rires, des Oohh !, des Aahh !, des Ouuuhh !, de la tendresse, de l'émotion, des surprises et même des chorégraphies...

À 20h30
Cabaret Le Pâtis
38 rue d'Eichtal
Tarifs : de 24 à 20 euros

VISITES

Les faubourgs manceaux



PHOTO : LP

Le musée Jean-Claude-Boulard – Carré Plantagenêt propose une visite commentée de l'exposition pour découvrir les raisons de l'étalement urbain de la ville du Mans lors des XIX^e et XX^e siècles. Suite à l'industrialisation, de nouveaux habitats, des équipements sportifs, de loisirs et de cultes se construisent alors et transforment le paysage urbain. Photographies, archives, maquettes et vidéos retracent l'histoire contemporaine et architecturale des faubourgs manceaux.

Samedi 23
Musée JC Boulard Carré Plantagenêt
2 rue Claude Blondeau
Tarifs : de 4 à 6 euros

La Cité Plantagenêt

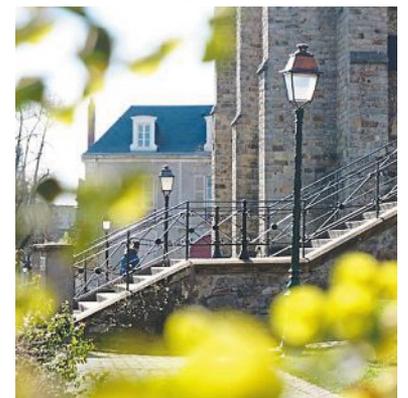
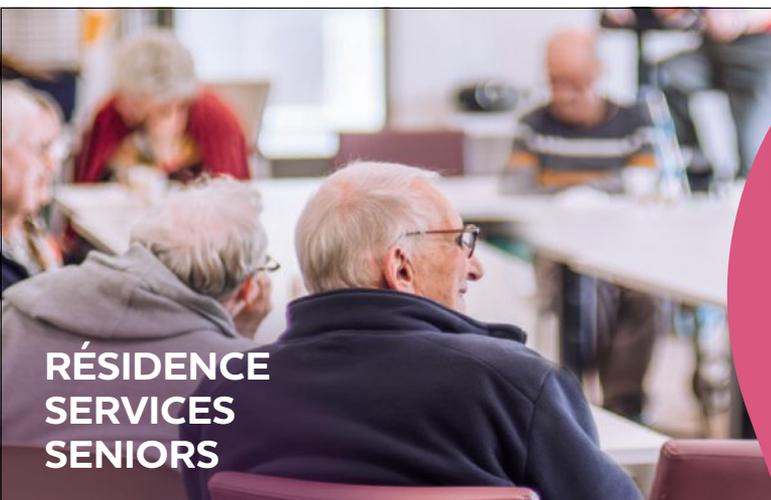


PHOTO : ARCHIVES LMMV

Laissez-vous conter les rues et ruelles de la cité, bordées de maisons en pan-de-bois en couleur et d'hôtels de la Renaissance, en passant par l'enceinte romaine et la cathédrale. Le charme du cœur historique s'offre à vous et vous permet de remonter le temps...

Samedi 30
Départ à 15 heures
Maison du Pilier Rouge
43 Grande Rue
Contact : 02 43 47 40 30
Tarif : 4 euros
GRATUIT jusqu'à 6 ans



PORTES OUVERTES

22-23
MARS
10h 17h

Résidence Services Seniors
Espace et Vie
125 rue du Bourg Belé
72100 LE MANS
plus d'informations
au **02 52 56 61 64**
espaceetvie.fr/lemans

**RÉSIDENCE
SERVICES
SENIORS**



Retrouvez les avis des internautes sur les derniers films



www.lemans.maville.com

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 20 au 26 mars 2024

CGR LE COLISÉE

14 JOURS POUR ALLER MIEUX

Sortie le 06/03/2024, 1h33, **Comédie**, de Edouard Pluvieux.

mer. 20, jeu. 21, ven. 22, sam. 23, lun. 25, mar. 26 : 13h30, 18h, 20h30 / ven. 22 : 13h30, 18h / dim. 24 : 10h45, 13h30, 18h, 20h30.

BOB MARLEY: ONE LOVE
Sortie le 14/02/2024, 1h47, **Drame, BIO-PIC**, de Reinaldo Marcus Green

mer. 20, jeu. 21, sam. 23, lun. 25, mar. 26 : 13h30, 18h, 20h30 / ven. 22 : 13h30, 18h / dim. 24 : 10h45, 13h30, 18h, 20h30.

CABRINI
Sortie le 20/03/2024, 2h25, **Drame**, de Alejandro Monteverde.

ven. 22, lun. 25 : 20h15 / dim. 24 : 18h.

COCORICO
Sortie le 07/02/2024, 1h32, **Comédie**, de Julien Hervé. Avec Christian Clavier...

tj. 16h, 18h15.

DANS LA PEAU DE BLANCHE HUELLEBECQ
Sortie le 13/03/2024, 1h28, **Comédie**, de Guillaume Nicloux.

mer. 20, mar. 26 : 13h45, 17h45, 20h45 / jeu. 21, lun. 25 : 13h45 / ven. 22, dim. 24 : 13h45, 17h45 / sam. 23 : 13h45, 20h30.

DUNE : DEUXIÈME PARTIE
Sortie le 28/02/2024, 2h46, **Science-Fiction**, de Denis Villeneuve.

mer. 20, ven. 22, sam. 23 : 13h30, 16h45 / jeu. 21, lun. 25, mar. 26 : 13h30, 16h45, 20h / dim. 24 : 13h30, 20h, mer. 20, ven. 22, sam. 23 : 20h / dim. 24 : 16h45, (VO)

HEUREUX GAGNANTS
Sortie le 13/03/2024, 1h43, **Comédie**, de Maxime Govare, Romain Choay.

mer. 20, ven. 22, sam. 23, lun. 25, mar. 26 : 13h45, 16h, 20h30 / jeu. 21 : 13h45, 16h, 20h45 / dim. 24 : 10h30, 13h45, 16h, 20h45.

IRON MAN
Sortie le 30/04/2008, 2h06, **Action**, de Jon Favreau. Avec Robert Downey Jr...

dim. 24 : 20h30. (Dès 10 ans)

KARAOKE
Sortie le 20/03/2024, 1h28, **Comédie**, de Stéphane Ben Lahcene.

mer. 20, jeu. 21, ven. 22, sam. 23, lun. 25, mar. 26 : 13h30, 15h45, 20h30 / jeu. 21 : 13h30, 15h45, 18h, 20h30 / ven. 22 : 13h30, 15h45, 17h45, 20h30 / dim. 24 : 10h30, 13h30, 15h45, 20h30. (A définir)

LA PROMESSE VERTE
Sortie le 27/03/2024, 2h04, **Drame**, de Edouard Bergeon. Avec Alexandra Lamy...

AVANT-PREMIERE : jeu. 21 : 20h15.

LAISSEZ-MOI
Sortie le 20/03/2024, 1h33, **Drame, Romantique**, de Maxime Rappaz. Avec Jeanne Balibar, Thomas Sarbacher...

mer. 20, jeu. 21, ven. 22, sam. 23, lun. 25, mar. 26 : 13h30, 15h45, 20h30 / dim. 24 : 10h30, 13h30, 15h45, 20h30.

LE DERNIER JAGUAR
Sortie le 07/02/2024, 1h40, **Aventure**, de Gilles de Maistre. Avec Lumi Pollack...

dim. 24 : 10h45.

LE NOM DE LA ROSE
Sortie le 17/12/1986, 2h12, **Aventure, Policier**, de Jean-Jacques Annaud. Avec Sean Connery...

mer. 20, sam. 23, dim. 24, lun. 25, mar. 26 : 17h45 / jeu. 21, ven. 22 : 18h. (VO)

LES CHÈVRES !
Sortie le 21/02/2024, 1h40, **Comédie**, de Fred Cavayé. Avec Jérôme Commandeur,

mer. 20, ven. 22 : 18h / jeu. 21, sam. 23 : 15h45, 17h45 / dim. 24, mar. 26 : 18h15 / lun. 25 : 16h, 17h45.

MAISON DE RETRAITE 2
Sortie le 14/02/2024, 1h42, **Comédie**, de Claude Zidi Jr.. Avec Kev Adamst...

mer. 20, ven. 22, mar. 26 : 15h45, 20h30 / jeu. 21 : 15h45, 18h, 20h30 / sam. 23 : 15h45, 17h55, 20h30 / dim. 24 : 10h30, 15h45, 20h30 / lun. 25 : 15h45, 18h15, 20h30.

MIGRATION
Sortie le 06/12/2023, 1h22, **Animation**, de Benjamin Renner, Guylo Homsy. Avec Pio Marmal...

dim. 24 : 10h45.

TWILIGHT 2 - TENTATION
Sortie le 11/01/2024, 2h10, **Fantastique, Science fiction**, de Chris Weitz.

ven. 22 : 20h.

LE ROYAL

CAILLOU, CHOU, HIBOU

Sortie le 27/09/2023, 0h44, **Animation, Famille**, de Ana Chubimidez, Lilit Altunyan, Jaimeen Desai.

dim. 24 : 10h, 11h.

COMME UN PRINCE

Sortie le 17/01/2024, 1h30, **Comédie Dramatique**, de Ali Marhyar. Avec Ahmed Sylla...

mer. 20 : 15h / sam. 23, lun. 25 : 20h / dim. 24 : 15h05.

LA ZONE D'INTÉRÊT
Sortie le 31/01/2024, 1h46, **Historique**, de Jonathan Glazer.

mer. 20 : 20h / dim. 24 : 17h. (VO)

UN COUP DE DÉS

Sortie le 24/01/2024, 1h25, **Thriller**, de Yvan Attal. Avec Yvan Attal...

ven. 22 : 20h / sam. 23 : 17h30.

LES CINÉASTES

À DEUX, C'EST MIEUX !

Sortie le 01/02/2017, 0h38, **Animation**.

mer. 20 : 16h / sam. 23 : 15h30.

AVERROËS ET ROSA PARKS
Sortie le 20/03/2024, 2h23, **Documentaire**, de Nicolas Philibert.

mer. 20 : 17h15 / ven. 22 : 15h30 / mar. 26 : 20h30.

BISREPÛTA
Sortie le 20/03/2024, 1h26, **Comédie**, de Émilie Noblet. Avec Louise Bourgoin...

mer. 20, ven. 22 : 13h30, 20h45 / jeu. 21 : 15h20, 19h10 / sam. 23 : 13h30, 20h30 / dim. 24 : 16h30, 20h30 / lun. 25 : 18h45 / mar. 26 : 15h10, 18h50.

BLUE GIANT
Sortie le 06/03/2024, 2h00, **Animation**, de Yuzuru Tachikawa. Avec Yūki Yamada, Shōtarō Mamiya...

lun. 25 : 20h30. (VO)

CHRONIQUES DE TÉHÉRAN
Sortie le 13/03/2024, 1h17, **Comédie Dramatique, Comédie**, de Ali Asgari, Alireza Khatami. Avec Bahman Ark...

mer. 20 : 17h15 / jeu. 21 : 19h / ven. 22 : 13h30 / sam. 23, lun. 25 : 15h15 / mar. 26 : 15h30. (VO)

COMME UN FILS
Sortie le 06/03/2024, 1h42, **Drame**, de Nicolas Boukhrief. Avec Vincent Lindon...

mer. 20 : 18h45 / jeu. 21 : 13h30 / ven. 22 : 15h / sam. 23 : 15h30 / dim. 24 : 18h30 / lun. 25 : 16h.

FARINELLI
Sortie le 07/12/1994, 1h56, **Comédie dramatique, Drame**, de Gérard Corbiau. Avec Stefano Dionisi, Enrico Lo Verso...

jeu. 21 : 18h.

HORS-SAISON
Sortie le 20/03/2024, 1h55, **Comédie Dramatique**, de Stéphane Brizé. Avec Guillaume Canet, Alba Rohrwacher...

mer. 20, sam. 23, lun. 25 : 16h, 20h30 / jeu. 21, mar. 26 : 15h45, 20h30 / ven. 22 : 13h30, 20h30 / dim. 24 : 13h45, 18h15.

IL RESTE ENCORE DEMAIN
Sortie le 13/03/2024, 1h58, **Comédie Dramatique**, de Paola Cortellesi. Avec Paola Cortellesi...

mer. 20 : 13h45, 18h15 / jeu. 21 : 13h30, 20h45 / ven. 22 : 15h45, 18h / sam. 23 : 13h45, 20h30 / dim. 24, lun. 25 : 16h, 20h30 / mar. 26 : 13h30, 20h30. (VO) (A définir)

LA BATAILLE D'ALGER
Sortie le 13/10/1970, 2h02, **Policier, Drame**, de Gillo Pontecorvo. Avec Jean Martin, Yacef Saadi, Brahim Hadjadj...

ven. 22 : 20h. (Interdit - 12 ans)

LA JEUNE FILLE ET LES PAYSANS
Sortie le 20/03/2024, 1h54, **Drame**, de DK Welchman. Hugh Welchman...

mer. 20 : 13h30, 20h45 / jeu. 21, sam. 23, dim. 24, lun. 25 : 18h15 / ven. 22 : 18h30 / mar. 26 : 14h. (VO)

LA NOUVELLE FEMME
Sortie le 13/03/2024, 1h41, **Drame**, de Léa Todorov. Avec Jasmine Trinca...

mer. 20 : 15h15 / jeu. 21, ven. 22, mar. 26 : 17h / sam. 23 : 16h30 / dim. 24, lun. 25 : 14h. (VO)

LA SALLE DES PROFS
Sortie le 06/03/2024, 1h39, **Drame**, de Iker Cakak. Avec Leonie Benesch, Michael Klammer, Rafael Stachowiak...

mer. 20, ven. 22, mar. 26 : 15h45, 20h30 / jeu. 21 : 15h45, 18h, 20h30 / sam. 23 : 15h45, 17h55, 20h30 / dim. 24 : 10h30, 15h45, 20h30 / lun. 25 : 15h45, 18h15, 20h30.

LA TRILOGIE D'APU : L'INVAICU
1h50, **Bollywood, Drame**, de Satyajit Ray. Avec Kanu Bannerjee, Karuna Bannerjee, Pinaki Sen Gupta...

mar. 26 : 18h15. (VO)

LADY VENGEANCE
Sortie le 16/11/2005, 1h55, **Thriller**, de Park Chan-Wook. Avec Yeong-ae Lee, Min-sik Choi, Shi-hoo Kim...

jeu. 21, sam. 23 : 20h30. (VO) (Interdit - 16 ans)

LE MIROIR

Sortie le 05/07/2017, 1h48, **Drame, BIO-PIC**, de Andreï Tarkovski.

jeu. 21 : 14h / sam. 23 : 18h30 / dim. 24 : 16h / mar. 26 : 20h30. (VO)

LES TOUTES PETITES CRÉATURES
Sortie le 07/02/2024, 0h38, **Famille, Animation**, de Lucy Izzard.

sam. 23 : 17h30.

MAÎTRES
Sortie le 01/02/2023, 1h37, **Documentaire**, de Swen de Pauw.

mer. 20 : 20h.

SCANDALEUSEMENT VÔTRE
Sortie le 13/03/2024, 1h41, **Comédie Dramatique, Thriller**.

mer. 20 : 13h30 / jeu. 21 : 16h15, 20h30 / ven. 22 : 13h30, 18h50 / sam. 23 : 13h30, 18h30 / dim. 24 : 14h30 / lun. 25 : 14h, 18h30 / mar. 26 : 13h30, 16h50. (VO)

SÉRÉNADE À TROIS
Sortie le 23/02/1934, 1h31, **Comédie, Romantique**, de Ernst Lubitsch.

lun. 25 : 18h. (VO)

THE SWEET EAST
Sortie le 13/03/2024, 1h44, **Fantastique, Aventure**, de Sean Price Williams.

mer. 20 : 20h45 / sam. 23 : 13h30 / dim. 24 : 20h30 / lun. 25 : 16h45. (VO)

UNE FAMILLE
Sortie le 20/03/2024, 1h22, **Documentaire**, de Christine Angot.

mer. 20 : 15h30, 19h10 / jeu. 21 : 15h45 / ven. 22 : 15h10, 18h30 / sam. 23 : 16h45 / dim. 24 : 19h / lun. 25 : 20h / mar. 26 : 13h30, 18h45.

MÉGA CGR

14 JOURS POUR ALLER MIEUX

Sortie le 06/03/2024, 1h33, **Comédie**.

mer. 20 : 17h55, 20h, 22h / jeu. 21, lun. 25 : 13h30, 18h, 20h, 22h15 / ven. 22 : 13h35, 17h55, 20h, 22h / sam. 23 : 17h55, 22h / dim. 24 : 18h, 20h / mar. 26 : 15h45, 18h, 20h, 22h15.

BOB MARLEY: ONE LOVE
Sortie le 14/02/2024, 1h47, **Drame, BIO-PIC**, de Reinaldo Marcus Green.

mer. 20, ven. 22 : 17h50, 19h55, 22h10 / jeu. 21, lun. 25, mar. 26 : 13h30, 19h55, 22h10 / sam. 23, dim. 24 : 13h30, 19h55, 22h15.

BOLERO
Sortie le 06/03/2024, 2h01, **Biopic**, de Anne Fontaine.

mer. 20, jeu. 21, ven. 22, sam. 23, lun. 25, mar. 26 : 10h50, 15h30 / dim. 24 : 10h50, 19h40.

CHASSE GARDÉE
Sortie le 20/12/2023, 1h41, **Comédie**, de Antonin Fourlon, Frédéric Forestier. Avec Didier Bourdon...

mer. 20, sam. 23 : 11h / jeu. 21 : 11h, 17h50 / ven. 22 : 11h, 15h40 / lun. 25 : 11h, 18h / mar. 26 : 18h.

CHIEN ET CHAT
Sortie le 14/02/2024, 1h27, **Comédie**.

mer. 20 : 11h15, 13h45, 16h, 18h / jeu. 21, mar. 26 : 11h15, 13h45, 16h, 17h50 / ven. 22, sam. 23 : 11h15, 13h45, 16h, 18h, 20h / dim. 24, lun. 25 : 11h15, 13h45, 16h, 18h15.

COCORICO
Sortie le 07/02/2024, 1h32, **Comédie**, de Julien Hervé. Avec Christian Clavier...

mer. 20, ven. 22, sam. 23 : 11h15, 13h45, 15h55, 20h10, 22h10 / jeu. 21, lun. 25, mar. 26 : 11h15, 13h45, 15h55, 20h10, 22h20 / dim. 24 : 13h45, 15h55, 20h10, 22h10.

DUNE : DEUXIÈME PARTIE
Sortie le 28/02/2024, 2h46, **Science-Fiction**, de Denis Villeneuve.

mer. 20 : 10h30, 13h45, 15h, 17h, 18h, 20h15, 21h15 / jeu. 21, ven. 22, mar. 26 : 10h30, 13h45, 14h45, 17h, 18h, 20h15, 21h15 / ven. 22 : 10h30, 13h45, 16h, 17h, 20h15, 21h15 / sam. 23 : 10h30, 13h45, 15h30, 17h, 18h, 19h15, 20h15, 21h15 / dim. 24 : 10h30, 13h45, 15h, 16h, 17h, 18h, 20h15, 21h15. ven. 22 : 18h. (VO)

ET PLUS SI AFFINITÉS
Sortie le 03/04/2024, 1h17, **Comédie**.

AVANT-PREMIERE : lun. 25 : 20h.

HEUREUX GAGNANTS
Sortie le 13/03/2024, 1h43, **Comédie**, de Maxime Govare, Romain Choay. Avec Audrey Lamy...

mer. 20, jeu. 21, ven. 22, sam. 23, dim. 24, mar. 26 : 13h30, 15h45, 17h55, 20h05, 22h15 / lun. 25 : 13h30, 15h45, 17h55, 22h15.

IMAGINARY
Sortie le 06/03/2024, 1h45, **Horreur**, de Jeff Wadlow. Avec DeWanda Wise...

mer. 20 : 19h55, 22h / jeu. 21 : 15h45, 22h10 / ven. 22 : 15h45, 22h / sam. 23, dim. 24 : 22h / lun. 25, mar. 26 : 22h10. (Interdit - 12 ans)

IMMACULÉE
Sortie le 20/03/2024, 1h29, **Horreur**, de Michael Mohan. Avec Sydney Sweeney...

mer. 20, dim. 24 : 13h30, 15h30, 18h, 19h55, 22h20 / jeu. 21 : 13h30, 15h30, 18h, 22h20 / ven. 22 : 13h30, 15h30, 18h, 19h55, 22h20 / sam. 23 : 13h30, 15h30, 18h, 19h55, 22h20 / lun. 25 : 13h30, 18h, 19h55, 22h20 / mar. 26 : 13h30, 18h, 19h55, 22h20. (Interdit - 12 ans avec avertissement)

IRON MAN

Sortie le 30/04/2008, 2h06, **Action**

dim. 24 : 19h40 / lun. 25 : 15h40 / mar. 26 : 19h45. (Dès 10 ans)

KARAOKE
Sortie le 20/03/2024, 1h28, **Comédie**.

mer. 20 : 11h15, 13h45, 16h, 18h15, 20h15, 22h15 / jeu. 21, lun. 25, mar. 26 : 11h15, 13h45, 16h, 18h05, 20h15, 22h15 / ven. 22, sam. 23 : 11h15, 13h45, 16h, 18h, 20h15, 22h15 / dim. 24 : 11h15, 13h45, 15h50, 17h45, 20h15, 22h15. (A définir)

L'INCROYABLE HULK
Sortie le 23/07/2008, 1h52, **Fantastique**, de Louis Leterrier.

dim. 24, mar. 26 : 22h10 / lun. 25 : 20h05.

LA PROMESSE VERTE
Sortie le 27/03/2024, 2h04, **Drame**.

AVANT-PREMIERE : jeu. 21 : 19h45.

CINEMA

« Chien pourri, la vie à Paris »

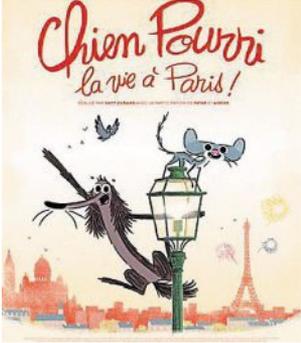


PHOTO : ALLOCINE

Il était une fois un chien parisien, naïf et passionné appelé Chien Pourri. Avec Chaplapla, son fidèle compagnon de gouttière, Chien Pourri arpente les rues de Paris la truffe au vent. Peu important les catastrophes qu'il provoque, Chien Pourri retombe toujours sur ses pattes ! Tant et si bien que les autres chiens commencent à trouver ça louche. La folle aventure de Chien Pourri et ses amis pour faire découvrir la poésie de Paris aux tout-petits !

Mercredi 27
A 15 heures
Espace culturel Henri Salvador
À Coulaines
Contact : 02 43 74 35 10
Tarif : 4 euros
À partir de trois ans

ATELIER

Construis ton petit bateau !



PHOTO : A L'Ô LES PETITS BATEAUX

L'association « A L'Ô les petits bateaux » propose un atelier de construction de petits voiliers légers. L'assemblage se fera sur place et sera suivi d'une explication sur les parties du bateau avec des conseils pour la navigation sur bassin. L'association, basée à La Milesse, vise à promouvoir et animer l'activité manuelle de modélisme et travaux créatifs auprès d'enfants et d'adultes dans les établissements (écoles, centre de loisirs...).

Mercredi 27
De 14 h 30 à 17 heures
Maison de l'Eau
51 rue de l'Estérel
Contact : 02 43 47 40 00
Tarifs : de 5 à 8 euros
À partir de 10 ans

THEATRE

« Le Petit Chaperon rouge »



PHOTO : SIMON GOSSELIN

Le Petit Chaperon rouge est l'un des premiers contes qu'on lit aux enfants, l'un des plus connus. Un conte au charme si envoûtant que des générations d'enfants ont grandi avec lui. Pour la complexité et l'ambivalence des sujets qu'il traverse, aussi denses et nouveaux que les arbres centennaires, pour l'épaisseur poétique de l'histoire dont la trace perdue en de longs sillons dans nos imaginaires, pour l'imagerie : la forêt, la tache rouge, le soleil qui éclate dans les canopées sombres.

Mercredi 27
A 19 heures
L'Espal
60-62 rue de l'Estérel
Tarifs : de 9 à 24 euros
À partir de cinq ans

FESTIVAL

« Au Pays du Môme »

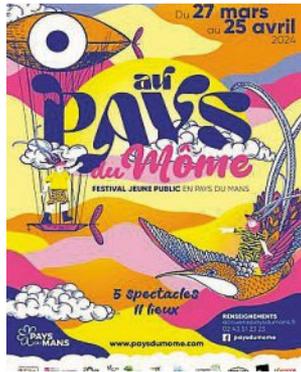


PHOTO : PAYS DU MÔME

Le festival jeune public Pays du Môme est de retour dans tout le territoire en Pays Du Mans jusqu'au 25 avril. Passant par plusieurs lieux, cinq spectacles vont être présentés aux enfants, comme « Zik Zap ». À travers une épopée burlesque, les trois artistes, à la fois musiciens, comédiens, conteurs, bruiteurs et accessoiristes, vous embarquent dans un voyage musical rocambolesque, de l'âge de pierre à l'âge 2.0.

Mercredi 27 à 15h30
A Yvré-l'Évêque
Samedi 30 à 16h30
A Neuville-sur-Sarthe
Tarifs : de 4 à 6 euros
À partir de trois ans
Programme complet du festival sur www.paysdumome.com

ANIMATIONS

C'est parti pour la chasse à l'œuf !



PHOTO : PIXABAY

Chaque année, la chasse à l'œuf est le rendez-vous incontournable des enfants de 2 à 10 ans. Un parcours d'orientation invitera les enfants à chercher de grands œufs dans les arbres. Les plus grands pourront déguster et acheter des chocolats dans le village. En outre, le groupe des Poussins Phoniques interprétera son nouveau spectacle « Deux poussins égalent trois », avec des chansons qui « décoiffent les plumages et activent les méninges ».

Dimanche 31
De 14 à 18 heures
Maison de la Forêt
Route de l'Epau
A Changé
GRATUIT
À partir de deux ans

Service communication Ville du Mans - 2024

SEMAINE NATIONALE DE LA PETITE ENFANCE LE MANS

La petite enfance en grand

du 18 au 24 mars 2024

Programme complet
Informations/inscriptions
06 23 77 50 56
semainepetiteenfance@lemans.fr
www.lemans.fr

Le Mans LA VILLE

EN DIRECT SUR la chaîne **L'ÉQUIPE**

RÉGION PAYS DE LA LOIRE TOUR

3 AVRIL COURSE FÉMININE À SAUMUR

2-5 AVRIL 2024 4 JOURS • 700 KM • 8 VILLES ÉTAPES
regionpaysdelaloire-tour.fr

VENDÉE LE DÉPARTEMENT, ANJOU, SARTHE, VERMOREL, GCA, CIC OUEST, MSO, RÉGION PAYS DE LA LOIRE, SAUMUR LE ZÉPHYRE, OF COURSE LE MANS, TRANSDAVEN, ENEDIS, ELIAS, LNC

« Vamos al cine ! » avec l'association Amigos

L'association sarthoise vous invite à son événement annuel autour du film hispanique.

Cela fait déjà cinq ans que l'association Amigos a fondé le festival de film hispanique. Comment est né ce projet ?
Carmen Le Gall, organisatrice : Oui, déjà cinq ans... le temps passe vite. On savait qu'il y avait un festival à Nantes et dans d'autres villes donc on a voulu faire ça au Mans aussi. L'association a pris contact avec le cinéma Les Cinéastes et tout s'est mis en place doucement.

L'organisation demande-t-elle beaucoup de temps ? Au sein de l'association nous avons créé un comité de film. Nous nous réunissons à partir du mois de septembre. Le travail commence par compiler une liste avec les films qui sortent. À la fin notre liste est composée de 30 films, alors qu'on en garde que dix maximums. Bien entendu, chacun regarde les films et puis on procède par un système de votes pour les choisir. Il faut savoir que, parfois, les films ne sont pas distribués en France. Dans ce cas, le choix est vite fait.

« On a réussi à avoir une exclusivité mondiale »

Il s'agit donc de films récents ?

On choisit aussi un film patrimoine, c'est-à-dire un vieux film qui a eu beaucoup de succès. Par exemple l'année dernière on avait pris *Cria cuervos* pour rendre hommage au réalisateur. Hormis ce film patrimoine, tous les autres films sont récents. Parfois, on arrive à avoir aussi des avant-premières.

Y a-t-il des avant-premières cette année ?

Oui, il s'agit d'une exclusivité mondiale d'ailleurs. Le réalisateur chilien Felipe Atenas viendra présenter son court-métrage.

Était-il difficile de le convaincre de venir ?



Carmen Le Gall est l'organisatrice du festival du film hispanique Vamos al cine !

PHOTO : LP

Dans le cas de Felipe Atenas, non, puisqu'il habite au Mans. On s'est rencontrés lors de la Journée d'Europe et on a échangé nos coordonnées. Sinon, on n'a pas vraiment les moyens de faire venir les réalisateurs ou les acteurs des films qu'on projette.

Quels sont les films que le public ne doit pas rater ?
Tous (*rires*). Je dirai qu'il faut venir à l'ouverture et à la clôture du festival. Les avant-premières sont également très intéressantes à voir. Il faut savoir aussi qu'il y aura des animations. Pour l'ouverture du festival il y aura des tapas avant la projection du film.

Le 5 avril, il y aura une démonstration de chants traditionnels et révolutionnaires dans le hall du cinéma ; ainsi que du flamenco et du tango le 31 mars et le 6 avril. En outre, avant chaque

projection, l'association fait une présentation du film, du réalisateur et de son travail.

Pourquoi doit-on venir voir ces films ?

Parce qu'il s'agit des films très intéressants. On attache beaucoup d'importance à choisir des films qui racontent des histoires profondes, des histoires humaines. Ce ne sont pas des films comiques. Pour ceux qui veulent regarder plusieurs films il y aura aussi des pass avec plusieurs films.

Comment est née votre association ?

Amigos a été créée en 2018. À l'origine, ce sont des jeunes qui ont pris des cours d'espagnol et qui voulaient continuer à pratiquer la langue.

Quelles sont les activités que votre équipe organise ?

On propose le café des langues qui a lieu tous

les mardis à 16 heures au deuxième étage du restaurant Mimoza, place de la République. Pendant ces cafés des langues, on fait des petits groupes de cinq personnes pour que tout le monde puisse prendre la parole. Chacun arrive avec un thème et on en discute en espagnol. Chaque année, on participe à *Fest'île* via l'association Veil. On a un stand et on échange. On participe aussi à la Journée de l'Europe. Une fois on a été sollicité pour la Fête du cochon parce qu'on a eu un partenariat avec un restaurateur qui devait présenter du jambon ibérique.

« Les films racontent des histoires profondes »

Un autre projet très important : on a été à l'origine du jumelage de la ville du Mans avec

la ville de Tudela. On s'est aperçus qu'en Sarthe il n'y a aucune ville qui est jumelée avec l'Espagne. On a choisi cette ville parce que la reine Bérengère en est originaire. Le projet est officiel depuis deux ans.

Est-il possible de prendre des cours d'espagnol ?

Non, on ne donne pas de cours. Mais on est bienveillant avec ceux qui viennent. Il y a un monsieur qui nous a rejoints récemment parce qu'il a prévu d'aller en Amérique du Sud et ne parle pas un mot espagnol. Finalement ça fait six mois qu'il est là et il est content car il sent qu'il progresse. Chacun a ses propres motivations pour venir et son projet pour rester dans le monde hispanique.

Lorela PRIFTI

lorela.prifti@lemans.maville.com

La programmation

Le festival du film hispanique aura lieu du 30 mars au 7 avril au cinéma Les Cinéastes.

Samedi 30 mars

19 h 30 - Los delincutes, film d'ouverture
un buffet de tapas est offert au public dès 18 heures

Dimanche 31 mars

13 h 30 - Suro
15 h 45 - 20 000 Espèces d'abeilles
18 h 15 - Les avantages de voyager en train
19 h 15 - Démonstration de flamenco dans le hall
20 h 15 - Border line

Lundi 1 avril

13 h 30 - 20 000 Espèces d'abeilles
16 heures - Matria
18 heures - O corno, une histoire de femmes
20 h 15 - Totem (avant-première)

Mardi 2 avril

13 h 30 - Mis hermanos
16 h 15 - Totem
18 h 15 - Suro
20 h 30 - Dieu est une femme
Mercredi 3 avril
13 h 45 - Dieu est une femme
15 h 30 - Los delincutes
19 heures - Border line
20 h 30 - Court métrage el refugio suivi de Mis hermanos

Jeudi 4 avril

16 heures - O corno, une histoire de femmes
18 heures - 20 000 Espèces d'abeilles
20 h 30 - Los delincuentes

Vendredi 5 avril

13 h 30 - Los delincuentes
16 h 45 - Mis hermanos
18 h 30 - Les avantages de voyager en train
20 h 30 - Suro

Samedi 6 avril

13 h 30 - Los delincuentes
16 h 45 - Dieu est une femme
18 h 30 - Matria
20 h 30 - La danza de la realidad - film de clôture

Dimanche 7 avril

14 heures - Matria
16 heures - Totem
18 heures - O corno, une histoire de femmes
20 heures - 20 000 Espèces d'abeilles

Tarifs :

Les tarifs pour les films lors du festival Vamos a cine ! seront ceux habituels (de 5 à 9 euros). Il y a possibilité d'avoir un pass avec 5 films pour 30 euros.

« Un travail d'amoureuse du Petit Prince »

« Dans Saint-Exupéry, du vent dans le cœur », Nathalie Prince, professeure de littérature comparée à Le Mans Université, revient sur le mystère de la disparition du célèbre aviateur.

Ce livre est parti d'un constat. Quel est-il ?

Nathalie Prince : À l'origine, il y a eu un conflit avec l'un de mes étudiants (*pires*). J'avais proposé une explication de texte du chapitre 6 où le Petit Prince observe sur sa petite planète 43 couchers de soleil, selon l'édition de mon étudiant contre 44 couchers de soleil dans ma version. Je suis allée vérifier et il s'avère que Saint-Exupéry a fait modifier le nombre de couchers de soleil au moment de rendre son manuscrit, les faisant passer de 43 à 44. Je me suis demandée « pourquoi diable a-t-il changé le texte au dernier moment ? ». J'ai alors compris que c'était un projet de vie. Cette année-là, il sait que sa vie tourne mal. Il est extrêmement fatigué, il a eu énormément d'accidents d'avion. C'était quelqu'un de malheureux, profondément désespéré et seul.

Il y a deux morts qui m'ont longtemps tracassée : celle de Saint-Exupéry mais aussi celle du Petit Prince, qui me tracassait à peu près autant que celle de Saint-Ex. Pourquoi a-t-il fait mourir ce *Petit Prince* ?

Selon vous, Antoine de Saint-Exupéry aurait donc voulu « orchestrer » sa propre mort, à l'âge de 44 ans ?

Oui mais sans parler de suicide, j'insiste là-dessus. Il se trouve que c'est la guerre, il a tout fait pour retourner au combat alors qu'à son âge, normalement, on ne pilote pas des Lightning. Il attendait de se faire descendre.

Plus d'une fois pourtant, il est passé à côté de la mort, il a eu beaucoup d'accidents. Comment aurait-il pu prédire que c'était le vol de trop ?

Si ça n'avait pas été le 31 juillet 1944, ça aurait été plus tard dans l'année. À chaque fois qu'il montait dans son avion, il risquait la mort. Ce n'était pas quelqu'un qui était prêt à mourir dans son lit. Il a écrit son destin avant de le vivre : c'est mon interprétation, mon hypothèse de lecture du *Petit Prince*. 44, c'est l'âge de sa mort annoncée dans l'œuvre.

Revenons sur les mille et une vies de Saint-Ex. Quelle a été la période de la plus heureuse de sa vie ? La première enfance, là où il a profité avec son petit frère et ses sœurs. Ce qu'il appelle « le pays de l'enfance » a été le plus beau moment de sa vie.



Enseignante-chercheuse et auteure, Nathalie Prince a mis en place le master Littérature pour la jeunesse à l'université du Mans.

PHOTO : N.PRINCE

Ses années au Mans en font-elles partie (il a vécu une partie de son enfance ici) ?

Je ne pense pas. Il en parle assez peu. Il a étudié à Sainte-Croix mais dès que c'était les vacances, il repartait dans les châteaux de famille.

« Saint-Exupéry a écrit son destin avant de le vivre »

Peut-on définir ce livre comme une biographie de Saint-Exupéry ? C'est comme ça que je l'ai vendu à mon éditeur en tout cas (*pires*). Ce n'est pas un travail d'historienne mais une biographie de littéraire. Une biographie 2.0. Tous les éléments de sa vie y sont mais, en parallèle, j'enrichis la biographie d'une couche de sens supplémentaire avec cette lecture nouvelle de l'œuvre en disant que *Le Petit Prince* est une biographie de Saint-Exupéry. Je me suis énormément

appuyée sur les biographies exceptionnelles de Saint-Exupéry, des ouvrages de très grande qualité. J'avais une vingtaine de bios à disposition. J'ai réalisé un travail de lectrice, d'amoureuse du *Petit Prince*.

Quel est le lien qui vous unit à ce conte ?

Quand j'étais petite, ma mère me faisait écouter la bande audio du *Petit Prince* par Gérard Philippe. C'est un texte que j'ai écouté en boucle, qui a imprégné mon imaginaire. Je l'ai lu ensuite à mes enfants. Le livre d'enfance est quelque chose pour moi qui capte et perfore le cœur et, peut-être, crée une carrière de professeur de Lettres !

De tous les messages du *Petit Prince*, lequel vous touche le plus à titre personnel ?

La question du lien. Saint-Exupéry était obsédé par l'idée de la fraternité, de créer du lien entre les êtres.

Le Petit Prince est un texte hyper actuel dans les messages diffusés. Saint-Exupéry est le plus grand pourvoyeur de citations de tous les temps et à chaque fois, il touche très juste. Il parle de la guerre, de l'amour, de la fraternité, de la liberté, de la nostalgie. On peut puiser des phrases essentielles et extrêmement efficaces chez Saint-Exupéry.

Votre prochain projet d'écriture ?

En septembre, je sors un petit album : *Aux gros mots les gros remèdes* dans une petite maison d'édition indépendante et inclusive. J'aimerais aussi écrire la suite d'*Un enterrement et quatre saisons* (publié chez Flammarion en 2021, Ndlr) mais, comme dirait Saint-Exupéry, il faut que ce soit le bon moment.

Julie Marchand

Julie.marchand@lemans.maville.com

EN SAVOIR PLUS

■ L'ouvrage

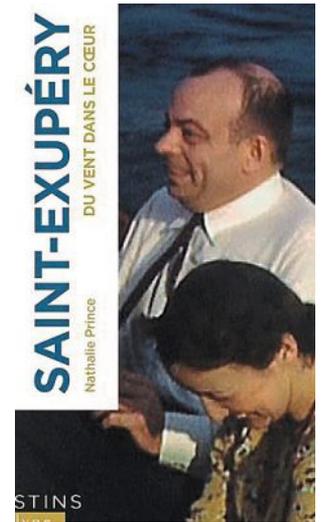


PHOTO : CALYPE

Titre : *Saint-Exupéry, Du vent dans le cœur*

Auteur : Nathalie Prince

Collection : Destins

Éditeur : Calype

Sortie : janvier 2024

112 pages

Tarif : 11 euros 90

Résumé : Peut-on encore, 80 ans après la mort d'Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944), éclaircir le mystère de sa disparition ? Sa gourmète a été repêchée ; son avion retrouvé ; sa mort expliquée. Affaire classée. Pourtant, à relire *Le Petit Prince*, une nouvelle hypothèse se dessine et rouvre l'enquête : et si ce texte pouvait se lire comme l'autobiographie de son auteur ? Nathalie Prince apporte la preuve magistrale et inédite que le *Petit Prince* et Saint-Ex ne font qu'un. Deux destins ; la même ligne d'écriture. Une ligne nette comme celle que laisse un avion dans le bleu du ciel. À la vie, à la mort. Une bouleversante aventure littéraire et humaine.

Disponible dans les librairies mancelles Thuard et Doucet

■ L'avis de la rédaction

Nathalie Prince nous livre dans ce petit ouvrage très accessible, d'une centaine de pages, une façon originale d'aborder la vie de Saint-Exupéry et, par la même occasion, nous donne envie de nous replonger dans le *Petit Prince*. Construit en 27 chapitres (autant que dans l'œuvre originale), l'ouvrage relate la vie tumultueuse du célèbre pilote en partant d'un point de vue complètement inédit : *Le Petit Prince* et Saint-Exupéry ne seraient qu'une seule et même personne. Pour étayer ses propos, l'auteure distille les citations du *Petit Prince* ici et là... Et ça marche : nous ressortons de notre lecture convaincus par son hypothèse de départ.

Trois plaisirs simples pour se reconnecter à la nature

Le printemps est de retour et amène avec lui une jolie programmation qui fleurit ici et là, nous invitant à nous reconnecter à la nature, essentielle à notre bien-être. Et si vous testiez une séance d'écothérapie ? (Page 12)

Pour fêter cette période synonyme de renouveau, l'Arche de la Nature propose aussi plusieurs balades, au cours de laquelle Clémentine Peltier (photo), herboriste passionnée, partagera ses connaissances des plantes qui nous entourent.

À partir du 24 mars, la Ligue pour la protection des animaux (LPO) en Sarthe proposera des balades sur le thème « à l'écoute des chants des oiseaux ».



Clémentine Peltier propose des balades autour des plantes, à l'Arche de la nature.

PHOTO : C.PELTIER

SON PARCOURS

Trois ans de formation

Clémentine Peltier : « Ce qui est magique avec les plantes médicinales, c'est qu'elles réenchangent notre vision de la nature. C'est une façon de voir toute la richesse qu'elle peut nous apporter, à portée de main. Par exemple la feuille de plantain, sur laquelle on marche tout le temps et qui est très courante, a de nombreux bienfaits. Elle peut soulager une piqûre d'abeille ou d'ortie. Mon intérêt pour ces plantes remonte à 2015, en consultant un ouvrage sur le sujet. J'ai trouvé ça tellement beau que j'ai voulu me former. J'ai suivi une formation de trois ans auprès de l'école d'herboristerie à Montpellier, la plus ancienne de France. Aujourd'hui, je travaille à la Biocoop où je suis responsable du rayon non-alimentaire. »

SES ATELIERS

Identifier les plantes

« Le principe d'une balade que je propose à l'Arche est de présenter, dans un premier temps, ce qu'est une plante dite médicinale et de donner des informations générales sur l'herboristerie, l'aromathérapie, la gemmothérapie, les élixirs floraux... Ensuite, nous allons sur le terrain pour identifier les plantes phares du site. On y trouve notamment un carré aromatique très intéressant. L'idée est de présenter ce savoir-faire populaire qui est transmis de génération en génération. On parle des précautions d'emploi, des règles de cueillette et de la réglementation en vigueur, afin d'encourager les bonnes pratiques. Il est primordial de bien connaître la plante que l'on ramasse. »

LES VERTUS

La richesse de la faune

« Chaque plante a ses vertus en fonction de comment elle est transformée. Prenons la pâquerette par exemple : en huile solarisée, elle peut être utilisée comme l'arnica en cas de bleus et de bosses. À l'Arche de la Nature, il y a énormément de variétés. On peut trouver des plantes intéressantes aussi bien utilisables en tisane, en distillation, ou qui peuvent être solarisées pour faire un élixir floral. L'Arche de la Nature est magique pour ça. On trouve notamment l'églantier ou rosier sauvage, qui illustre bien la richesse de la faune végétale, dont on récolte des fruits extrêmement riches en vitamines, les cynorrhodons. L'églantier est aussi une fleur de Bach, « Wild Rose », qui vient agir sur les émotions. »

PRECAUTIONS

Se renseigner avant tout

« Il y a un vrai engouement aujourd'hui pour les plantes qui soignent, l'envie de revenir à quelque chose d'authentique et de sain mais je rappelle toujours au début des ateliers que, si on est malade, on va d'abord voir son médecin, son pharmacien... Et après on peut utiliser des plantes pour les petits bobos. C'est du bon sens. La vigilance est de mise, en se renseignant auprès des professionnels car il existe des plantes toxiques et quand la plante est en état de jeune pousse, c'est difficile de l'identifier. C'est finalement comme la cueillette des champignons : il faut vraiment s'y connaître avant de ramasser, se renseigner dans un ouvrage de référence ou demander à un pro. Le principe de précaution avant tout. »

■ L'agenda de l'Arche de la Nature ce printemps

Samedi 20 avril : balade philo pour enfants

L'association Groupe philo Sarthe propose une balade philosophique inédite adressée aux enfants.

De 14h30 à 16h30

À partir de 6 ans (les enfants doivent être accompagnés d'un adulte).

Inscription : 02 43 47 40 00
GRATUIT

Découvrez la coach respiration

Durant deux heures, Jean-Marie Defossez et Laurence Paganucci, spécialistes en respiration et gestion des stress vous feront découvrir la Coach respiration, sur un parcours de 10 exercices.

De 15 à 17 heures

Départ du parking du Closeau
GRATUIT

Mercredi 24 avril

En compagnie du fermier de l'Arche de la Nature, découvrez la vie des animaux,

De 9h30 à midi

Enfant de 6 à 10 ans accompagnés d'un adulte.
Tarif : 5 euros

Prochaines balades

Clémentine Peltier vous propose une balade-échange autour des plantes médicinales à usage traditionnel) autour « des plantes du printemps ».

Dimanche 7 avril

« Faire son herbier »
De 9h30 à midi

Mardi 9 juin

« Faire son huile solarisée »

Lieu : Maison de la Prairie
A Yvré l'Evêque
Réservation : 02 43 47 40 00
Tarifs : de 5 à 8 euros



L'Arche de la Nature, véritable poumon vert de la ville.

PHOTO : JULIE MARCHAND

Roland Pellion : « Vivre sans le chant des oiseaux ne m'intéresse pas »

Roland Peillon, animateur bénévole à la Ligue pour la protection des oiseaux (LPO), propose des sorties gratuites pour mieux connaître les oiseaux et la biodiversité locale.

Bonjour, en quoi consistent les sorties que vous proposez à l'Arche de la nature ?

Roland Pellion, animateur bénévole : Avec la LPO, nous proposons quatre ou cinq sorties à l'Arche de la nature. Le nombre des participants est limité à une vingtaine pour qu'on puisse observer tout la même chose au même temps et pour ne pas trop affoler les oiseaux qu'on va observer. On fait un circuit, on marche doucement et quand on découvre un oiseau par son chant, on essaie de l'observer et de l'identifier.

Je suis assez spécialisé et je connais tous les oiseaux du bocage. Ici, il n'y a pas d'oiseau très rare.

La sortie dure combien de temps ?

La sortie démarre à 9 h 30 et puis on fait un tour et on arrive à notre point de départ à peu près vers 12 h 30. On fait très peu de kilomètres mais comme on marche très lentement et comme on s'arrête très souvent, c'est abordable à peu près à tout public. Pour faire ces sorties il faut un minimum d'équipement. Il faut s'équiper par rapport à la météo et avoir des chaussures de marche ou des bottes.

Comment se fait l'observation ?

L'observation se fait à l'ouïe d'abord et puis on tente d'approcher les oiseaux. Puis ça se fait avec des jumelles. À l'époque, on prenait des jumelles de la LPO mais depuis l'épidémie du Covid, on essaie de se transmettre les jumelles. Si les gens ont du matériel d'observation, on préfère qu'ils l'amènent. De toute façon dans notre groupe, on se prête les jumelles sans problème, mais on n'utilise plus les jumelles qui servent aux écoles. Mais ce ne sont pas des oiseaux très rares et on arrive à les approcher facilement.

Y a-t-il des règles à respecter ?

On est là pour observer les oiseaux. Quand on fait notre balade, il faut que notre groupe soit assez serré pour que tout le monde voie la même chose au même temps. On aborde la nature dans le respect. On évite le bruit, on ne casse rien, on ne touche rien, on ne recueille pas les fleurs non plus. On vient pour observer les oiseaux et la nature.

Quels types d'oiseaux peut-on rencontrer ?

Ça dépend des saisons mais ici



Roland Pellion, animateur bénévole à la LPO, propose des sorties pour mieux connaître les oiseaux.

PHOTO : LP

il y a beaucoup de rouges-gorges, de fauvette, de rossignols. Les gens quelques fois ont entendu un rossignol mais il y a un endroit ici où on peut entendre plusieurs rossignols chanter en même temps. On peut observer le loriot, le pique noir, le pique épeiche, le pic mar aussi. Il n'y a pas d'oiseaux rares. Ce sont des oiseaux que les gens connaissent mais que bien souvent, ils n'ont pas pu identifier. Il y a aussi beaucoup de mésanges. Depuis que moi je fréquente l'Arche de la nature, je connais à peu près les endroits les plus intéressants. Je sais où trouver tel ou tel type d'oiseau.

Le domaine se compose de milieux différents. Il y a la zone humide, la zone de bocage, la zone de forêt et puis il y a aussi une zone de friche et ce ne sont pas les mêmes oiseaux qui fréquentent les différents milieux.

Quelle est la meilleure période pour faire de l'observation ?

Il n'y a pas de meilleure période. On va faire une sortie vers 24 mars. Donc on va voir les oiseaux qui ont passé l'hiver chez nous et les premiers migrateurs. On va pouvoir les observer assez facilement par-

ce qu'il n'y a pas de feuilles et la lumière n'est pas très violente.

Après dans les sorties qu'on va faire plus tard, il y aura beaucoup plus d'oiseaux. Tous les migrateurs seront arrivés, ça va chanter beaucoup. Pour les identifier, il faut arriver à isoler un chant et puis la végétation aura commencé à pousser, ils seront moins faciles à observer.

« Si la population des oiseaux diminue, il faut s'inquiéter »

On fait aussi une sortie nocturne du côté d'étang de Loudon à Parigné-l'Évêque. Et cette sortie-là c'est pour observer les engoulevents. Il y a un endroit où on peut les observer assez facilement cet oiseau nocturne. En octobre on observe les oiseaux qui vont passer l'hiver chez nous.

Quel est votre public ?

Les gens qui viennent, généralement sont des néophytes. Ils découvrent. Ils ont vu des oiseaux, ils les ont entendus mais ils sont incapables de les identifier. Au fil des sorties, il y a des gens qui reviennent tous les ans et qui s'améliorent.

Puis il y a aussi des gens, notamment des enfants qui sont très connaisseurs. Il y a une bonne ambiance. Les gens racontent leurs petites anecdotes, c'est sympa.

Quels messages souhaitez vous transmettre à travers ces animations ?

La LPO milite pour que la nature soit le plus paisible possible et que les gens la respectent. Mais les gens qui viennent à nos sorties, sont déjà très concernés par ça. Donc on prêche un peu un pays conquis. C'est beaucoup plus difficile, je pense, de faire venir des gens qui ne sont pas sensibilisés. Malheureusement, tout le monde ne pense pas comme nous. La population des oiseaux est un peu l'indicateur de notre planète. C'est-à-dire qu'à partir du moment que la population des oiseaux diminue, et c'est le cas, il est temps de s'inquiéter. Si la vie commence à disparaître parmi les plus faibles, ça veut dire que notre biodiversité est en train de s'appauvrir. Un monde sans biodiversité, personnellement, ça ne m'intéresse pas. De vivre dans le béton, sans chants d'oiseau, ne m'intéresse pas.

Vous faites ces sorties depuis vingt ans, quels changements avez-vous remarqués pendant tout ce temps ?

L'Arche de la nature est un milieu très préservé, c'est assez sauvage. Les oiseaux ici se maintiennent bien. Il y a même des espèces ici qui sont relativement abondantes comme les fauvettes, les rouges-gorges et les rossignols. Mais il y a aussi des espèces qui ont disparu. Il y a vingt ans, il y avait plusieurs couples de pie-grièche à l'Arche de la nature, maintenant, si on en voit un c'est presque extraordinaire. C'est général, dans tout le département il y a des espèces qui disparaissent. Il y a des espèces aussi qui se portent très bien, mais la tendance est la diminution. C'est à cause de la pollution qui ne cesse pas. Il faut profiter de la nature, il faut être conscient qu'elle n'est pas indestructible et il faut la préserver.

Les sorties proposées par la LPO ont lieu : 24 mars, 6 avril, 28 avril, 19 mai et 27 octobre. Renseignements et inscriptions : roland.pellion@orange.fr

Lorela PRIFTI

lorela.prifti@lemans.maville.com

L'écothérapie : le bonheur est dans la nature

La nature est-elle la meilleure des thérapies ? Au Mans, Dorothée Slama propose des séances d'écothérapie, une approche qui soigne nos maux par le biais de sorties en plein air.

Voilà le printemps et le retour des beaux jours. Les arbres bourgeonnent, les fleurs s'épanouissent : la nature s'éveille, au son des oiseaux, remettant par la même occasion notre organisme en mouvement. Nous en avons tous fait l'expérience : dans ce monde ultra-connecté, passer du temps dehors nous procure un bien-être, une joie profonde. Vingt minutes de marche quotidienne en plein air suffiraient à lutter contre la déprime. Une autre étude publiée en 2007 soulève ce lien évident entre la nature et l'amélioration de notre humeur. Après une promenade de trente minutes dans une forêt, 71 % des personnes interrogées ont vu leur niveau de dépression diminuer contre 45 % seulement après une déambulation dans un centre commercial.

Aussi, pour soigner leurs maux, certaines personnes n'hésitent pas aujourd'hui à se tourner vers l'écothérapie, une nouvelle discipline qui prône le bien-être psychique par le contact à la nature.

Voir la nature autrement

Hypnothérapeute dans le centre-ville du Mans, Dorothée Slama s'est récemment formée à la discipline. « J'étais déjà sensible à la cause écologique, j'avais aussi fait quelques stages dans un cadre naturel pour le perso et j'ai constaté les bienfaits sur moi et ce que cela me procurait d'être en plein air. C'est finalement du bon sens qui nous a échappé, dans nos vies à 100 à l'heure », reconnaît Dorothée Slama. Dans sa pratique professionnelle, l'écothérapie lui permet de « suppléer ce qu'il se



Dorothée Slama est écothérapeute. Elle amène ses patients à se reconnecter à la nature.

PHOTO : J.M.

passer en cabinet, ça peut venir en complément des problématiques de dépression, de phobie ou encore d'anxiété ».

Ces séances, qui se déroulent la plupart du temps au Jardin des Plantes, au parc Théodore Monod ou en forêt, consistent « à voir la nature autrement, se reconnecter à elle, explique la Mancelle. Le principe est d'avoir une attention particulière sur ce qu'on sent, sur ce qu'on voit. Nous sommes nombreux à vivre en ville et le contact avec la nature est de plus en plus faible. L'idée est d'aller dehors, marcher doucement, écouter le bruit des oiseaux. On n'est ni dans la productivité ni l'efficacité ».

Son rôle ? « Semer une petite graine dans l'esprit des gens, les guider pour les aider à réaliser qu'ils peuvent s'amuser, créer. La nature, c'est joyeux et

ludique. Finalement, je les aide à retrouver leur âme d'enfant, concède-t-elle. L'une des premières balades que j'ai organisées, on a fini pieds nus. Il y avait un monsieur, en burn-out, qui était présent. Il n'a pas voulu participer, sur le moment. Plus tard, j'ai appris qu'il était retourné en forêt, qu'il s'était mis pieds nus et qu'il avait trouvé ça génial. Il s'était amusé. »

Les balades, proposées en groupe ou en séance individuelle, sont ouvertes aux adultes et aux enfants. « C'est un bon support en famille, pour les enfants qui ont des problèmes de concentration, de communication ou de gestion des émotions par exemple. Sous couvert de faire tout autre chose, par exemple s'approcher d'un oiseau, on vient travailler la gestion de la frustration, de la

patience, etc. L'enfant prend conscience de l'impact de ses gestes », remarque la Sarthoise.

Si la pratique est positive pour notre santé mentale, elle l'est tout autant pour l'environnement en renforçant le lien qui nous unit à Dame Nature. « On ne protège que ce qu'on aime et on n'aime que ce qu'on connaît. En partant de ce principe, plus on connaît la nature, plus on aura envie de la protéger. Dans cette intention, c'est aussi prendre conscience que moi, être humain, je fais partie de « ce tout » ».

Contact : 06 19 58 41 36
Facebook : DorothéeSlamaHypnose
Instagram : alignez vous

Julie Marchand

Julie.marchand@lemans.maville.com

Dix exercices d'écothérapie

1. Se promener dans la forêt et admirer les arbres, la couleur des feuilles...
2. Aller à la plage pour écouter les vagues et ramasser les coquillages.
3. Aller lire sur un banc, sous un arbre.
4. Faire une séance de yoga ou de méditation en plein air.
5. Cresser et jouer avec des animaux à l'extérieur.
6. Jardiner avec ses voisins sur un terrain partagé ou chez soi.
7. Dormir à la belle étoile.
8. Faire un bain de rivière ou de forêt.
9. Faire une séance de médiation animale.
10. Pratiquer du sport en pleine nature : randonnée, vélo, escalade...

« Quel élément de la nature vous apporte de la joie ? »



PHOTO : PIXABAY

Dorothée Slama : « Je suis très sensible aux arbres. Ils m'apportent de la sérénité, de l'ancrage. Ils témoignent d'une intelligence et d'une force incroyable. On dit que les arbres savent communiquer entre eux. J'aime me dire qu'ils arrivent très bien à cohabiter les uns avec les autres. »

SALONS DÉCOR

&

Literie Joly



LE MANS (CARREFOUR "LA POINTE")

34/38 bd d'Estienne d'Orves - 02 43 24 98 65 - P privé réservé à notre clientèle

www.literiejoly.fr

LE MANS (CENTRE-VILLE)

6, rue du Tertre - 02 43 28 49 28 - Face aux Galeries Lafayette

EN IMAGES



PHOTO : LP

Horaires d'ouverture

Mardi, jeudi, vendredi
de 10 à 12 heures
et de 13 à 19 heures
Mercredi :
de 10 h 30 à 12 heures
et de 13 à 19 heures
Samedi :
de 13 à 19 heures

Adresse : 7 rue de la Juiverie



PHOTO : LP



PHOTO : LP



Alexane Barguillet confectionne des bougies éthiques dans son atelier rue de la Juiverie.

PHOTO : LP

L'atelier qui a du nez

Une nouvelle boutique a ouvert février dernier rue de la Juiverie. Alexane y partage son savoir-faire.

Les Sarthois la connaissent déjà par les foires, les salons et la vente en ligne. Alexane Barguillet a ouvert février dernier sa boutique, Unik & Sens, en centre-ville du Mans.

« Les bougies, il vaut mieux les sentir avant de les acheter, dit-elle avec un léger sourire. Et puis il y avait beaucoup de clients qui me demandaient où se trouvait la boutique physique. Maintenant ils sont supercontents. »

Alexane a commencé à faire des bougies en 2016. « Mais à titre personnel, précise-t-elle. L'entreprise a été lancée en 2022. »

Il lui a fallu six ans avant de se décider à ouvrir son commerce. « Il fallait que je me forme et j'avais aussi un travail à côté », poursuit Alexane. Maintenant, Unik & Sens est son activité principale. « Au début, c'était plus une idée. Je ne la voyais pas se concrétiser avant long-

temps, continue-t-elle. J'ai vu le local à louer et j'ai décidé de me lancer. »

Dans la boutique d'Alexane, on trouve différents types de bougies. « Je fais des bougies gourmandes qui ont des odeurs telles que celle de la crème brûlée ou des pop-corn, détaille la jeune entrepreneuse. Il y a aussi des bougies purement décoratives avec des formes particulières. »

Des bougies éthiques

Alexane a décidé de travailler la cire de colza française. « Je ne travaille pas du tout la cire de soja, explique-t-elle. Je pense que je suis la seule au Mans de travailler avec le colza. J'ai fait ce choix pour des raisons éthiques. Quand vous vous promenez dans la campagne, vous trouvez plus de champs de colza que de soja. Le soja est un produit importé, donc l'impact

écologique n'est plus là. »

En ce qui concerne les parfums, Alexane travaille avec trois maîtres parfumeurs.

« J'aime mélanger les parfums, décortique-t-elle. Par exemple j'aime beaucoup l'odeur de myrthe que j'ai sentie à Rome. Le problème était qu'il fallait l'adapter au nez français. Donc ils l'ont mélangé avec un peu de vanille. C'est l'un des parfums qu'on aura du mal à trouver ailleurs. »

Outre les parfums, Alexane propose des cires parfumées, de la poudre de nettoyage et des parfums d'intérieur.

Dans sa boutique, il y a également un coin dédié aux producteurs artisans où sont exposés des articles tels que des sacs ou des bijoux faits main.

Lorela PRIFTI

lorela.prifti@gmail.com

ELLE AIME

Le Vieux Mans



PHOTO : JM

« C'est historique, c'est notre patrimoine. »

Le circuit des 24H



PHOTO : LP

« J'aime beaucoup le sport auto et j'habite juste à côté du circuit des 24 Heures. »

Place Luigi Chinetti

Le jardin des plantes



PHOTO : JM

« C'est un très beau parc et un vieux parc aussi. J'aime bien me balader là-bas. »

Rue Prémartine

ARTISANS, COMMERÇANTS...

un **média local** qui vous permet de toucher **90 000 lecteurs** chaque semaine, ça vous intéresse ?

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

le mans.maville.com
100 % INFOS LOCALES !

Pour fêter l'arrivée du printemps

-20%
SUR L'ENSEMBLE DU MAGASIN

VÊTEMENTS ITALIENS & ACCESSOIRES DE MODE

DU 34 AU 52

Sur présentation de cette publicité du 20 au 30 mars 2024

5 PLACE DU HALLAI • LE MANS
06 76 34 76 18

Facebook icon, Instagram icon

Sur les traces de la Renaissance

« L'histoire de la Pléiade a démarré au Mans », annonce d'emblée Laurèna Salion, guide et créatrice de la visite « Sur les traces des poètes de la Renaissance », proposée par la Maison du Pilier-Rouge. C'est lors des funérailles de Guillaume du Bellay, à la cathédrale de Mans, que Joachim du Bellay, Pierre de Ronsard et Jacques Peletier vont se rencontrer pour la première fois.

Ensemble, ils vont fonder la docte Brigade qui deviendra ensuite la Pléiade, en référence à la mythologie grecque. Les traces de cet âge d'or de la poésie au Mans sont encore visibles.

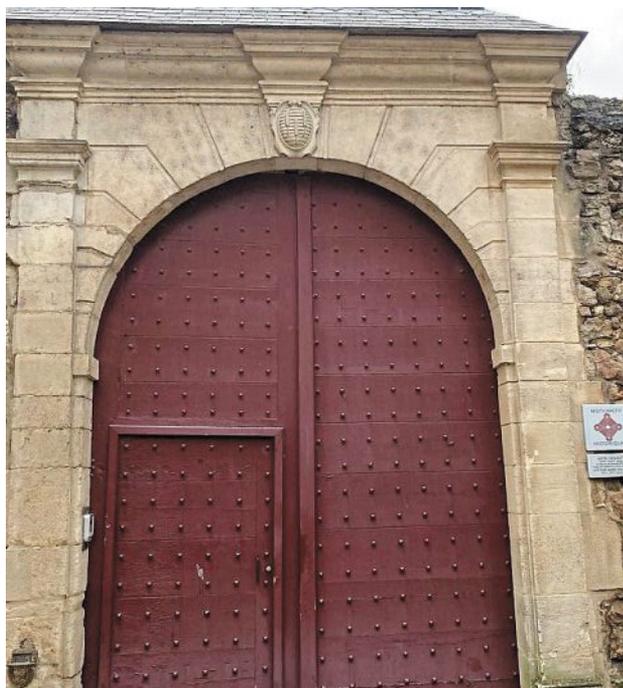
Voici une sélection de photos de ces lieux remplis d'histoire et de culture.



Le tombeau de Guillaume du Bellay, attribué à Pierre Bontemps, rendu célèbre pour avoir travaillé sur le tombeau de François I^{er}. PHOTO : LP



La maison d'Adam et Ève construite par Jean de L'Espine. PHOTO : LP



L'hôtel Denizot, maison du « Conte d'Alsinois ». PHOTO : LP



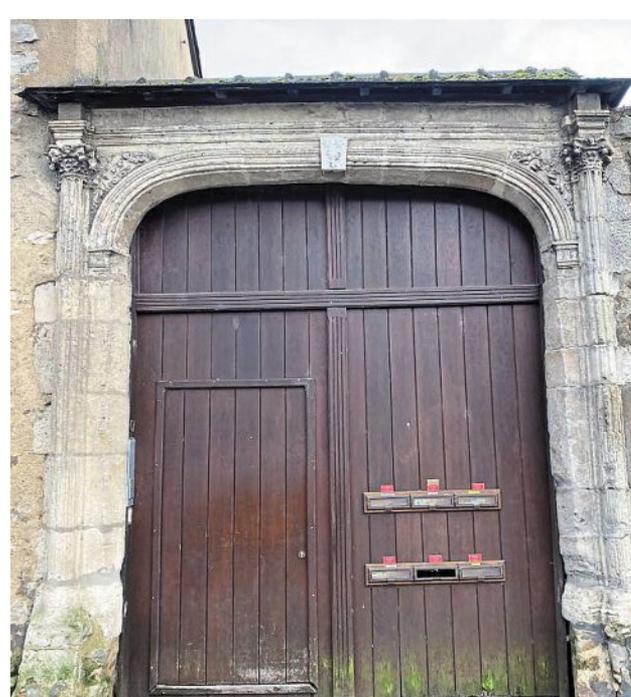
Armoiries Denizot PHOTO : LP



Maison de Tahureau PHOTO : LP



La Maison du pèlerin occupée par Pierre de Ronsard. PHOTO : LP



Les petites écoles St-Benoist, une pépinière d'intellectuels. PHOTO : LP

Du Muay thai au complexe sportif des Glonnières

L'ancien champion des Pays de la Loire en Muay thai, Kévin Fleury a ouvert son club et dispense des cours. Les séances ont lieu chaque mardi de 19 h 30 à 21 heures.



Les licenciés du club Muay thai street à la fin de l'entraînement au complexe sportif des Glonnières.

PHOTO : MUAY THAI STREET

Depuis décembre, il est possible de prendre des cours de Muay thai (boxe thaïlandaise) au complexe sportif des Glonnières. Kévin Fleury, ancien champion des Pays de la Loire dans la discipline de Muay thai, et son collègue Maxime Coppa y proposent chaque mardi une séance de deux heures.

« Ça faisait longtemps que j'avais envie de créer quelque chose à mon image après la carrière d'athlète que j'ai eu, raconte Kévin. Nous avons une convention avec la ville du Mans qui nous a donné un petit créneau sur cette salle. »

Bien entendu, les séances sont ouvertes à tout le monde à partir de 14 ans.

« Pour le moment les élèves qui fréquentent les cours sont des adultes et on ne peut pas prendre des enfants, explique Kévin. Peut-être si on a plus de créneaux on pourra créer une

section enfant. La demande est là. Pour tout vous dire on a ouvert cette salle aussi pour les jeunes des quartiers. Je préfère les voir venir s'entraîner en boxe avec moi que de les voir traîner dans la rue. »

Une histoire de vie

À la fois art martial et sport de combat, la discipline trouve son origine dans les pratiques ancestrales. Particulièrement populaire dans l'Asie Sud-Est, cette pratique gagne de plus en plus en popularité dans l'hexagone.

Pour Kévin Fleury, cette discipline n'a plus de mystères. « C'est plus une histoire de vie qu'un parcours de sportif, se souvient-il. J'ai fait quelques combats ici en France et j'ai pris mon sac à dos, direction la Thaïlande. Il n'y a que là-bas qu'on peut vraiment apprendre le sport. »

En tout, entre la France, l'Asie et l'Australie, Kévin a fait 40 combats dont 25 sont des victoires. Il a décroché le titre champion des Pays de la Loire en 2011 et vice champion de France en 2014.

« J'en ai bavé pour être là, s'émeut-il. Je suis parti vraiment de rien. »

Quant à son bras droit, Maxime Coppa, hormis les compétitions, il a obtenu les diplômes BPJEPS et moniteur fédéral niveau 2 en Muay thai.

« C'est quelqu'un de solide et je suis content de l'avoir à mes côtés, assure Kévin. Faire ça tout seul, c'est beaucoup de travail. »

Les valeurs de la discipline

Pour s'entraîner, il n'y a pas besoin de beaucoup d'équipements. Il suffit d'un short de muay thai et d'une gourde

d'eau.

« Le short est obligatoire, poursuit l'ancien champion. C'est une valeur à laquelle je suis attaché. Le short permet de mettre tout le monde à égalité et ici on est tous égaux. Il n'y a aucune distinction économique, sociale, religieuse ou physique. »

« J'en ai bavé pour être là »

Pour l'instant, le club Muay thai street compte une vingtaine d'adhérents. « En ce moment, il n'y a que des hommes qui s'entraînent mais on est ouvert à tout le monde, poursuit Kévin. On aimerait bien avoir quelques femmes. » Quant aux licenciés, ils sont d'âges et de parcours différents. « On a un jeune de 14 ans et le plus âgé a 56 ans, dixit Kévin. Tous s'entraînent ensemble et ça c'est magnifi-

que. C'est un bon groupe avec une bonne cohésion d'équipe. J'ai envie de créer une bonne ambiance et suivre l'évolution de mes élèves aussi. Il y en a qui ne savaient pas boxer au début et qui ont beaucoup progressé depuis. »

La nouvelle salle a la capacité d'accueillir environ 35-40 personnes et il y a encore des disponibilités.

Ceux qui souhaitent se joindre à l'aventure en cours de la saison actuelle devront payer environ 100 € pour l'inscription. Pour l'année prochaine Kévin réfléchit déjà à proposer plus de créneaux. « Pour cette raison, la nouvelle saison coûtera environ 200 € », conclut-il.

Contact :
muaythaistreet@laposte.net

Lorela PRIFTI
lorela.prfiti@lemans.maville.com



Maxime Coppa et Kévin Fleury lors d'une séance de Muay thai.

PHOTO : LP



(de gauche à droite) Maxime Coppa et Kévin Fleury.

PHOTO : LP

JOHNNY

SYMPHONIQUE TOUR

ODYSSEY SYMPHONY ORCHESTRA
DIRECTION

YVAN CASSAR



MARDI 16 AVRIL
ARENA LOIRE TRÉLAZÉ

AVEC LA PARTICIPATION DE
GREG ZLAP

RÉSERVATIONS SUR OSPECTACLES.FR - 02 40 48 97 30