

LES PÉPITES D'AMANDINE

Aide-soignante depuis 18 ans, elle a lancé il y a deux ans son entreprise de décoration événementielle. Au cœur de l'événement. Rencontre avec Amandine, une passionnée qui mène tout tambour battant... mais toujours avec le sens du détail !

P. 26



lemans maville

N°32 du 10 au 23 septembre 2025 | SORTIES & LOISIRS | BONS PLANS & BONNES NOUVELLES | CENTRE VILLE & AGGLO

viagimmo

VOTRE EXPERT EN VIAGER

AUGMENTER VOS REVENUS
TOUT EN RESTANT VIVRE CHEZ VOUS,
Y AVEZ-VOUS DÉJÀ PENSÉ ?

Parlons en !

AGENCE DU MANS

265 avenue de la Libération

02 43 39 38 90

lemans@viagimmo.fr | VIAGIMMO.FR



Elhadj Diop, le destin d'un gourmand

Ancien basketteur, Elhadj Diop est à la tête du Destin du Gourmand, une pâtisserie-salon de thé singulière qui propose des créations allégées en sucre mais riches en émotions. Un parcours aussi inattendu qu'inspirant. P.18-19



LES CLÉS D'EDUCMANS

Avec EducMans, Guillaume Dupuy propose aux parents des outils simples et concrets, fondés sur les sciences sociales, pour poser un cadre éducatif clair au service des enfants. Son ambition : rendre la parentalité plus sereine et plus efficace au quotidien.

P.16-17

CAP SUR LA FOIRE D'UMANS

Du 11 au 15 septembre, la mythique Foire du Mans revient pour une édition placée sous le signe des super-héros, avec une immersion vivante dans l'univers agricole au rythme des nombreuses animations et découvertes.

P.8-9

DU SOLEIL À LA MAISON

La rentrée ne signifie pas la fin de l'évasion. Grâce à quelques objets bien choisis, la décoration permet de recréer chez soi une bulle ensoleillée qui prolonge l'esprit des vacances et garde vivante cette sensation de légèreté et de douceur estivale.

P. 25

FOIRE DU MANS
CENTRE DES EXPOSITIONS
ESPACE CONSTRUCTION 018
FABRICANT INSTALLATEUR
Depuis 1968

VÉRANDAS - PORTAILS - CARPORTS - PRÉAUX - MENUISERIES ALU

HATTON
MENUISERIE ALUMINIUM - MÉTALLERIE
ATELIERS DE FABRICATION ET BUREAUX
16 ROUTE DE FAY,
72700 PRUILLE-LE-CHETIF
www.ateliers-hatton.fr
02 43 47 19 82



P.6



Conception - contenus :

Jean-Baptiste d'Albaret
lemansmaville@additi.fr

Conception graphique :

Sébastien Pons

Distribution et publicité :

Additi Média

Olivier Rault
10 rue du Breil, 35081 Rennes Cedex 9

Aurore Pouget
06 83 92 75 86
aurore.pouget@additi.fr

Site
lemans.maville.com

Imprimerie Ouest-France
10 rue du Breil - 35081 Rennes Cedex 9
Tirage : 28 000 exemplaires

Additi com SAS est éditeur de Lemans.maville

Numéro 32 - 10 septembre 2025
Prochain numéro le 24 septembre 2025

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

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



Certifié PEFC - PEFC/10-31-3502

Préserveons notre environnement,
ne pas jeter sur la voie publique

SOMMAIRE

CULTURE & DÉCOUVERTES

- p.3-9 Sélection sorties
- p.10-11 Activités en famille
- p.12 Les livres de la rentrée
- p.14 Les films de la quinzaine

TEMPS FORTS

- p.15 Le Mans 1966 : une unique édition
- p.16-17 Guillaume Dupuy : « On n'est pas formé à devenir parent »
- p.18-19 Portrait : Elhadj Diop, fondateur du Destin du Gourmand

100% LE MANS

- p.20 Minimaville : Aliénor et les Aliens
- p.21 Green : À la fin de l'été jaunissent les graminées
- p.24 On a testé le ramen de Komichi
- p.25 Déco : prolonger l'été dans son intérieur
- p.26 Les pépites d'Amandine
- p.29 Témoignage : J'ai découvert que je n'étais pas seule...
- p.30 Escapade : la côte de Granit Rose



LA FOIRE DU MANS

L'édition des super-héros

La Foire du Mans revient pour sa 88e édition, mêlant comme toujours commerce, agriculture et animations. Nouveauté cette année : une grande exposition de plus de 800 m² dédiée à l'univers des super-héros, avec statues grandeur nature, cosplay, rétrogaming et bien plus encore. (Plus d'infos pages 8 & 9).

Du jeu. 11 au lun. 15 septembre
Centre des Expositions
1 av. du Parc des Expositions
Entrée gratuite jeu. et lun.
Du ven. au dim. : 5,50 €, réduit à 3,50 € pour les étudiants
Entrée gratuite - de 12 ans



FEST'ÎLE

Rendez-vous associatif

Fest'Île réunit les habitants des quartiers sud-ouest autour d'une trentaine d'associations avec au programme rencontres, animations et concerts.

Sam. 13 septembre (11h-20h30)
Parc de l'Île aux Planches
Rue Ampère / Gratuit



24 HEURES

CAMIONS

Gros gabarits

Les 24 Heures Camions promettent un week-end spectaculaire mêlant compétitions, défilés, concert géant et salon professionnel.

Sam. 20 et dim. 21 septembre
Circuit Bugatti
Tarif : 52€



40 ans
Samouraï
Dojo Alice - Milliat
7 Bd Louis Léprince Ringuet
72000 Le Mans

SAMEDI DECOUVERTE
Samedi 13 et samedi 20 septembre de 10H à 17H
reprises des inscriptions !

MAISONS
SPORT
SANTÉ
En Vie d'Activité

SPECTACLES



ANONYME ÉTAIT UNE FEMME

Le classique en révolte

La Compagnie de la Petite Étoile et le Quatuor Ariane présentent *Anonyme était une femme*, un récital lyrique qui bouscule les codes. Leur point de départ : redonner voix aux compositrices effacées ou oubliées. Mais très vite, le cadre classique vole en éclats. Entre récits intimes, histoires de musiciennes et éclats de révolte, les quatre artistes dénoncent les injustices, déconstruisent les carcans et célèbrent

la liberté. Déconcertant, engagé et jubilatoire, ce récital hors-piste s'adresse autant aux passionnés qu'aux curieux.

Sam. 13 septembre à 20h30

Les Saulnières

239 av. Rhin et Danube

Tarif : à partir de 12€



COUSCOUS AUX LARDONS

Mariage mixte, mode d'emploi

Un mariage, deux cultures, deux belles-mères... Rachid aime Marie-Sophie, Marie-Sophie aime Rachid ! La vie à deux, c'est déjà un sacré défi, mais quand les différences culturelles s'invitent à la table, cela vire vite à la folie. Ici, les clichés s'entrechoquent, les caractères s'affrontent et les situations dérapent pour le plus grand plaisir du public. Sans parti pris mais avec beaucoup de dérision, cette comédie

met en scène deux comédiens débordant d'énergie qui enchaînent gags, quiproquos et répliques savoureuses.

Mar. 16, mer. 17 à 20h30 ; jeu.

18, ven. 19 et sam. 20 à 18h30

Comédie Le Mans

37 rue Nationale

16-19.fr

Tarif : à partir de 22€

LES BALS SAUVAGES

Danser l'inattendu

Avec *Les Bals Sauvages*, l'espace public devient piste de danse et terrain d'expérimentation. Artistes circassiens et passants s'y rencontrent autrement, sans paroles, uniquement par le langage des corps en mouvement. On s'observe, on s'approche, on ose quelques pas, jusqu'à partager un véritable moment collectif. Une invitation à se laisser surprendre, à danser avec l'inconnu et à goûter la joie simple d'une aventure commune, accessible à toutes et tous.



Mer. 17 septembre
Place du Jet d'eau à 11h et place des Sablons à 19h
Durée : 50 min
Gratuit

FRIANDISES...

Corps et sons

Friandises Vélicyclopédiques est une création unique et éphémère orchestrée par les musiciennes et musiciens de l'association mancelle Musiko'Metis. Au cœur du quartier des Sablons, ce laboratoire à ciel ouvert mèle partition sonore et gestes acrobatiques pour donner naissance à une rencontre inédite entre musique et mouvement. Une expérience collective, poétique et vibrante, qui invite le public à partager un instant de création hors du commun. Tout public.



Mer. 17 et sam. 20 septembre
À 18h30
Place des Sablons
Durée : 40 min
Gratuit

La librairie Thuard c'est une grande équipe de libraires...

De la convivialité

Arrivages quotidiens

Du dynamisme

pour des conseils à la page !

90 000 livres neufs en stock

Des partenaires locaux

Click & Collect avec règlement en magasin

Des coups de cœur

Des rencontres tous les mois

Des sourires

Un grand choix de littérature jeunesse



LIBRAIRIE THUARD
24, rue de l'étoile
72000 LE MANS

Du lundi au samedi
de 9h à 19h

02 43 82 22 22

info@thuard.fr

www.librairietuard.fr



SPECTACLES

**L'ART DU COUPLE****Vivre d'amour et de chamailleries**

Cœur de Scène Productions et Étonne Moi Productions présentent L'Art du couple, une comédie pétillante et sexy qui secoue les habitudes et titille la libido. Car s'aimer, c'est facile... mais se supporter, c'est une autre histoire ! Entre dîners aux chandelles improvisés, cadeaux piégés et petites guerres domestiques, Ève et Alex — complices à la ville comme à la scène — explorent avec

humour et tendresse les turbulences de la vie à deux. Un spectacle drôle et authentique, où chacun se reconnaîtra... ou reconnaîtra l'autre !

Ven. 19 septembre à 20h
Les Saulnières
239 av. Rhin et Danube
Rés. : billetterie-coeurdescene.
tickandlive.com
Tarif : à partir de 28€

MUSIQUE

SOPRANO
Freedom Tour

Après sa folle tournée « Chasseur d'étoiles », qui l'a mené jusqu'au Stade de France, Soprano revient en 2025 avec le « Freedom Tour », une nouvelle série de concerts à travers toute la France. Parmi les étapes incontournables de ce grand retour sur scène : Le Mans, où l'artiste promet un show vibrant et festif. Un rendez-vous attendu qui fera chanter, danser et vibrer toutes les générations, dans une ambiance électrique et génératrice à son image.



Ven. 19 et sam. 20 à 20h,
dim. 21 septembre à 18h
Antarès
2 av. Antarès
antareslemans.com
Tarif : à partir de 38€

**LA HORDE DANS LES PAVÉS****Acrobaties urbaines**

Guidé par cinq circassiens-danseurs et un musicien-sprinteur, le public est entraîné dans une exploration urbaine acrobatique. Murs escaladés, vols suspendus, jeux avec les angles de rue ou de façades : le collectif La Horde dans les Pavés détourne les chemins du quotidien et invite les habitants à se réapproprier la ville. Entre cirque indiscipliné, parkour et escalade psychobloc, ce spectacle se vit comme

une aventure atypique et une expérience artistique sensible. Tout public.

Ven. 19 à 18h30 et sam. 20 septembre à 16h
Parvis du Musée Jean-Claude Boulard - Carré Plantagenêt
Spectacle en déambulation
Gratuit

HIT HIP HOP
Classic Parade

Fatigué de voir la musique classique confinée à un cercle d'initiés, le chorégraphe David Rolland décide de la libérer... sur la piste de danse ! Il vous convie à une riboulingue débridée où Bach, Mozart ou Bizet deviennent les complices d'une grande fête collective. Ici, pas besoin de codes ni de révérences : on s'ébroue, on s'amuse, on s'abandonne joyeusement au rythme d'un répertoire classique revisité, transformant le concert en terrain de jeu chorégraphique.



Ven. 19 (19h) et sam. 20 septembre (15h et 18h)
Parvis de l'Espal
Rue de l'Estérel
quinconces-espal.com
Gratuit

quadro'
Intérieurs sur-mesure

**LES FOLLES JOURNÉES
DU SUR-MESURE**

RANGEMENTS

DRESSINGS

**100€ OFFERTS
TOUS LES
1000€
D'ACHATS***

**JUSQU'AU
11 OCTOBRE**



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

SOUS-ESCALIERS

CUISINES

JOURNÉES DU PATRIMOINE : 20 & 21 SEPTEMBRE



SCÈNE DE CRIME

Palais de justice

Pour la première fois, le Palais de Justice ouvrira ses portes le samedi 20 septembre lors des Journées du Patrimoine. Dès 14h, plongez dans l'univers judiciaire avec l'atelier « Scène de crime », puis explorez les salles d'audience aux côtés de professionnels du droit. Une occasion unique de découvrir les coulisses de la justice !

Sam. 20 septembre
Tribunal Judiciaire du Mans
Avenue Pierre Mendès France
À partir de 14h
Gratuit

PAR ICI LA VISITE !

CINÉ POCHE

MJC Jacques Prévert

Avec la visite guidée du Ciné-Poche, découvrez un cinéma emblématique au cœur du Vieux Mans. Organisée par les Prog'amateurs, cette exposition multidisciplinaire vous plongera dans l'histoire de ce lieu unique raconté au public pendant les journées du Patrimoine. Rendez-vous à la MJC Jacques Prévert pour profiter de cet événement !



Sam. 20 et dim. 21 septembre
De 14h à 18h
MJC Jacques Prévert
97 Grande Rue
Gratuit

SITE SNCF

Patrimoine ferroviaire

L'exposition « Évolution du matériel ferroviaire Manceau à travers les âges des trains du quotidien » est à découvrir au Site SNCF de Pontlieue. Grâce une collection de fascinantes photos d'archives, plongez dans l'histoire et le patrimoine ferroviaire local. Vous aurez l'occasion d'explorer des images rares et des récits captivants qui retracent l'impact du rail sur la vie des habitants du Mans.



Sam. 20 septembre
À partir de 10h
Site SNCF de Pontlieue
58 avenue Jean Jaurès
Gratuit



VISITE DU POTAGENÊT

En prendre de la graine

Venez en prendre de la graine grâce à la « Visite du Potagénêt », une exposition multidisciplinaire installée au cœur du jardin partagé de l'ancienne église Saint-Pavin de la Cité. Vous pourrez exceptionnellement plonger dans un univers de verdure et de convivialité, animé par des familles pleines de sève, de passion et d'imagination !

Sam. 20 et dim. 21 septembre
De 13h à 19h
Le Potagénêt - jardin partagé
Rue du Bouquet
entrecoursetjardins.com
Gratuit

VISITE D'UNE CABINE DE TER

En voiture...

Participez à la visite d'une cabine TER au site SNCF de Pontlieue. Pendant cet événement insolite, vous pourrez découvrir les coulisses du rail, et vous installer dans le fauteuil du conducteur. Les équipes SNCF seront présentes pour transmettre leur passion du rail. Et pour une expérience encore plus immersive, vous pourrez échanger avec un contrôleur....



Sam. 20 septembre
Entre 10h15 et 16h
Site SNCF de Pontlieue
58 avenue Jean Jaurès
Durée : 45 mn
Ins. conseillées : affluences.com
Gratuit

ABBAYE ROYALE DE L'ÉPAU

Vie des moines

Pendant les Journées du Patrimoine, l'Abbaye Royale de l'Épau propose de retracer l'histoire des Plantagenêts et la vie des moines cisterciens. Lors de visites de 30 minutes (à réserver), vous pourrez choisir parmi plusieurs thématiques et découvrir par exemple les récits de Bérengère et des Plantagenêts, ou en apprendre plus sur la sauvegarde du patrimoine et l'art des retables de ce lieu chargé d'histoire.

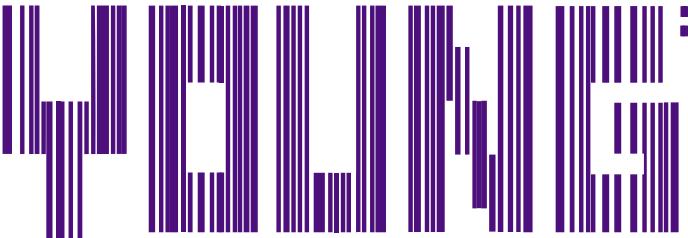


Sam. 20 et dim. 21 septembre
À partir de 10h30
Durée : 30 mn
Abbaye de l'Épau
Yvré-l'Évêque
epau.sarthe.fr
Gratuit



Forever

#5



DU 23 AU 27 SEPTEMBRE 2025

**CAMPUS EN FÊTE, JEUNES CRÉATEURS, ROLLER PARTY, CONCERTS,
MULTIMÉDIA, STREET ART, DANSES, CLUEDO PARTY,
TEQBALL, VIDE TA CHAMBRE...**

(Forever Young = toujours jeune, roller party = soirée roller, street art = art de rue,
cluedo party = soirée jeu d'indices, teqball = ballon sur table)

UNIVERSITÉ, Épine, SABLONS, QUARTIERS SUD, CENTRE-VILLE

~ GRATUIT ~

www.lemans.fr



:Of course
LE MANS



RILLETTES

Concours

C'est la plus sarthoise des spécialités : les rillettes seront à l'honneur à La Foire du Mans qui accueillera la 33^e édition du concours des meilleures rillettes, organisé par la Chambre Syndicale de la Boucherie Charcuterie Traiteur de la Sarthe. Pour la 4^e année consécutive, un visiteur de la Foire aura le privilège d'intégrer le jury. Que le meilleur gagne !

Dim. 14 septembre

Hall B - Espace animations



ÉCLOSION DE POUSSIN

Cui-cui

Envie d'un peu de tendresse ? Venez assister en direct à des éclosions de poussins, avec les fermiers de Loué. Chaque jour, plus de 4 heures d'animation permettront d'expliquer aux enfants ce moment spectaculaire, et de répondre aux nombreuses questions qu'ils se posent. Des éleveurs de volailles de Loué seront présents pour expliquer leur métier, leur passion et leur production.

Du jeu. 11 au lun. 15 septembre

De 9h30 à 23h

Espace Agricole



FOIRE DU MANS :

mission immersion

Du 11 au 15 septembre, la mythique Foire du Mans revient pour une édition placée sous le signe des super-héros, avec une immersion vivante dans l'univers agricole au rythme des nombreuses animations et découvertes. Pendant 5 jours, vous pourrez partir à la rencontre des 450 super-exposants, agriculteurs, artisans, commerçants, présents pour vous faire découvrir leur métier et leurs bons-produits...

Centre des Expositions du Mans - Tarif 5,50€. Nocturnes gratuites

ven. & sam. jusqu'à 23h. Restauration sur place.
+ d'informations sur foiredumans.com



RETROGAMING

Jeux vidéos à gogo

Plongez dans l'univers des super-héros à travers l'exposition *Retroactive* ! Avec un brin de nostalgie, ce rendez-vous invite dans l'univers des jeux vidéos des années 80 et 90, et de ses héros iconiques. Batman sur NES, Spider-man sur Mega Drive, Tortues Ninja sur Playstation...

Du jeu. 11 au lun. 15 septembre

De 9h30 à 23h

Le Forum



ANIMAUX STARS

Percherons

La Foire du Mans est bien sûr l'occasion de mettre les animaux sur le devant de la scène. Entre les différents défilés de races bovines ou ovines, ne manquez pas le carrousel des Percherons, avec une parade en musique au cours de laquelle ces imposants chevaux montreront toute leur beauté et leur dextérité.

Sam. 13 septembre de 15h30 à 16h30

Espace agricole



TONTE DE MOUTON

Démonstration

L'espace agricole vous invite à plonger au cœur des élevages ovins avec une démonstration de tonte de moutons. L'occasion de découvrir de près les gestes précis et le savoir-faire des éleveurs, tout en partageant un moment à la fois pédagogique et convivial, accessible à toute la famille.

Ven. 12, sam. 13 et dim. 14 septembre

Espace agricole



MUR D'ESCALADE

Vue d'en haut

Prenez de la hauteur avec le mur d'escalade proposé par le Conseil Départemental de la Sarthe. Accessible à tous, l'activité est gratuite et encadrée par un moniteur agréé, qui saura guider petits et grands en toute sécurité pour une initiation sportive et ludique.

Du jeu. 11 au lun. 15 septembre
De 10 à 20h

Mur d'escalade
Porte 1
Parvis Rotonde

KANTEM
L'habitat comme vous l'aimez

Faites des économies d'énergie avec un chauffe-eau thermo-dynamique !

- Chauffage toutes énergies
- Climatisation
- Plomberie-Sanitaire
- Salle de bain
- Electricité-Domotique
- Entretien - Dépannage

www.kantem.fr

263 av. de la Libération - **LE MANS** - Tél. 02 43 85 11 11
12, place Saint-Julien - **LA FERTÉ-BERNARD** - Tél. 02 43 80 77 15

Salle d'escalade, restaurant & bar ouvert 7j/7

Vertical'Art
Never Stop Climbing

30 bd d'Estienne d'Orves,
72100 Le Mans
02 43 88 87 42
lemans@vertical-art.fr
www.vertical-art.fr

** N'arrête jamais de grimper.*



ART EN DIRECT

Univers comics

Lors de votre voyage au pays des super-héros, ne manquez pas les séances de live drawing : de véritables performances de dessin où deux talents, MHD et NIKHO, laisseront libre cours à leur imagination. Sous vos yeux, leurs coups de crayon donneront vie à des personnages hauts en couleur et à des scènes inspirées de leurs univers. Vous découvrirez en temps réel la création d'une œuvre originale, aurez l'occasion

d'échanger avec eux sur leurs techniques et inspirations, et de vous immerger pleinement dans leur monde animé et créatif.

Du ven. 12 au dim. 14 septembre

Tous les après-midi
Expo Super Héros
Le Forum

DÉCOUVERTES ET RENCONTRES

En tous genres

La traditionnelle Foire du Mans, c'est aussi l'occasion de partir à la rencontre de plus de 450 exposants réunis en un seul lieu. Habitat, décoration, auto-moto, gastronomie, innovations, bien-être... tous les univers s'y croisent sur plus de 40 000 m². De quoi s'inspirer, échanger avec des professionnels, découvrir les dernières tendances, dénicher des nouveautés et, bien sûr, se laisser tenter par un peu de shopping. Plus qu'un salon commercial, c'est un

véritable rendez-vous festif et incontournable, où curiosité, convivialité et plaisir de la découverte sont toujours au programme.

Du jeu. 11 au lun. 15 septembre

Village des exposants

Promo spéciale foire du Mans

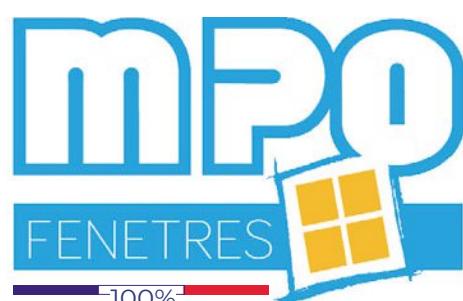
Venez visiter notre stand Hall C - Allée D - Stand 169 à 174.



**Triple vitrage
offert ***

au prix du double

+45%
d'isolation thermique



Venez nous visiter

ZAC du Cormier
MULSANNE

02 43 14 52 00



mpofenetres.com

*Promotion sur vitrages clairs uniquement. Valable jusqu'au 28 octobre 2025.



MAIN(S) TENANT(ES)

Dès 6 ans

L'incroyable acrobate explore ce qu'est un porteur quand il n'a personne à porter. Ce spectacle montre l'étendue des rapports que l'on peut avoir avec un tapis, dans un espace épuré, où chaque mouvement, chaque geste devient une prouesse. L'émotion naît de la simplicité, où la fragilité et la force se rencontrent dans une danse intime et essentielle. Une performance spectaculaire par La cie Alex on the wire.

Mer. 17 septembre à 10h
Le Chapiteau
6 Bd. Winston Churchill
leplongeoir-cirque.fr
Tarif : de 5 à 15€



À L'ÉCOUTE DU BRAME DU CERF

12 ans et +

Vivez l'expérience unique du brame du cerf en forêt de Bercé. Les plus jeunes pourront en apprendre plus sur le rôle de cet appel durant le rut. Vous apprendrez également à interpréter ces sons puissants. Une sortie immersive pour observer la nature et comprendre cet incroyable phénomène de la faune sauvage, organisée par l'Office national des forêts (ONF).

Mar. 9 et 16, jeu. 11 et 18 septembre
De 19h à 22h
Durée : 3h
Carnuta, la maison de l'Homme et de la forêt
2 rue du Bourg ancien, Jupilles
Sur réservation :
02 43 38 10 31 / carnuta.fr
Tarif : 15€

LES TROGNES DES ENFANTS

En famille

Cette exposition vous propose de plonger dans l'univers des trognes à travers les créations des élèves des écoles locales. Inspirés par l'univers poétique de Claude Ponti, leurs travaux mêlent imagination et observation, offrant un regard inédit sur ces arbres têtards, figures familières de nos campagnes. Une invitation à redécouvrir la richesse de ce patrimoine vivant et la créativité des plus jeunes.



Du mer. 10 au mer. 24 septembre
De 14h à 18h
Carnuta, Maison de l'Homme et de la forêt
2 rue du Bourg ancien, Jupilles
Infos : 02 43 38 10 31 / carnuta.fr
Tarif : 6,50€
Gratuit -7 ans

VISITE GOURMANDE AU CHÂTEAU DE LUDE

En famille

À l'occasion des Journées Européennes du Patrimoine, le château du Lude organise ses traditionnelles journées gourmandes ! Les cuisines médiévales reprennent du service pour faire les confitures à l'ancienne, à déguster sur place (avec des crêpes) ou à emporter ! Profitez-en également pour visiter le potager, exceptionnellement ouvert à cette occasion. Vos enfants pourront découvrir les jardins de manière ludique avec notre chasse au trésor ! Les énigmes les entraîneront à travers tout le parc, à la découverte du trésor du château...



Sam. 20 et dim. 21 septembre
De 10h à 12h30 et de 14h à 18h
Durée : 2h30
Château de Lude
4, Rue Jehan de Daillon, Le Lude
Réservation : lelude.com
Gratuit

LA RÉSISTANCE A BESOIN DE VOUS

Dès 11 ans

Pour maintenir la sécurité du réseau des résistants au Mans, un message important doit transiter vers l'Angleterre. Missionnés par la Défense Passive, vous devrez faire preuve d'ingéniosité pour résoudre une série d'énigmes avant que les soldats allemands arrivent ! Entre histoire et enquête, cet escape game vous plongera dans le rôle de véritables résistants de la Seconde Guerre Mondiale. Êtes-vous de taille à relever le défi ?



Sam. 20 et dim. 21 septembre
De 10h à 12h
Durée : 55mn
Tour du Gros Pilier
Escalier des Ponts Neufs
Rens. : 02 43 47 40 30
Gratuit

LES ANIMAUX S'EMPARENT DU MUSÉE

En famille

Il n'est pas de société sans animaux. Sources d'alimentation, utilisés pour la traction ou le portage, ils peuvent aussi être dangereux ou nuisibles. Certains sont apprivoisés devenant animaux de compagnie ; d'autres au contraire nous sont indifférents. Sauvages ou domestiques, leur présence s'inscrit depuis toujours dans notre quotidien. En prenant appui sur le parcours chronologique du musée, de la préhistoire à la fin du Moyen Age, près de 70 animaux naturalisés s'emparent des lieux.



Jusqu'au 17 mai 2026
Musée Jean-Claude-Boulard
Carré Plantagenêt
2 rue Claude Blonseau
Infos : lemans.fr/musees ou
02 43 47 46 45
Gratuit



PREMIÈRES JOURNÉES DU PATRIMOINE 18 mois-3 ans

Une balade contée et sensorielle invite les tout-petits (18 mois – 3 ans) à découvrir autrement le musée. Guidés par la voix et les histoires, ils partent à la rencontre de la nature qui se cache dans les tableaux et les sculptures : un arbre, un oiseau, une fleur... L'occasion d'éveiller la curiosité, de stimuler les sens et de partager un moment tendre en famille. Les doudous sont évidemment les bienvenus pour accompagner cette

exploration. En partenariat avec les Musées du Mans.

Sam. 20 septembre
À 10h15 et 11h
Durée : 30 min
Musée de Tessé
2 av. de Paderborn
Sur inscription au 02 43 47 46 45
Gratuit

LA FÊTE AU MOYEN-ÂGE Toute la famille

Le Manoir a consacré l'été au thème de la fête au Moyen Âge, avec l'évocation de la place du jeu, des spectacles de chansons de geste, l'adoubement d'un chevalier ou bien sûr les banquets... L'exposition « La fête au Moyen Âge », de la Tour Jean sans Peur de Paris, permet ainsi d'admirer une iconographie exceptionnelle qui illustre combien étaient vivaces et bien ancrées les traditions de fêtes.

Jusqu'au dim. 21 septembre
De 10h30 à 19h
Manoir de la Cour
6 rue du Temple
Asnières-sur-Vègre
Infos : lemanoirdelacour.fr
Tarif : 5€ / gratuit – 7ans

Publicité

Prenez votre santé numérique en main !

Appli carte Vitale, Mon espace santé, compte ameli, applications de santé...

Vous souhaitez télécharger ces applis dédiées à votre santé ou en savoir plus sur leur utilisation ?

Bonne nouvelle : le GIE SESAM-Vitale et ses partenaires vous accompagnent pas à pas !

MARDI
16
SEPTEMBRE

📍 Cinéma Pathé Le Mans, Place des Jacobins

⌚ De 15^h à 18^h

ENTRÉE LIBRE

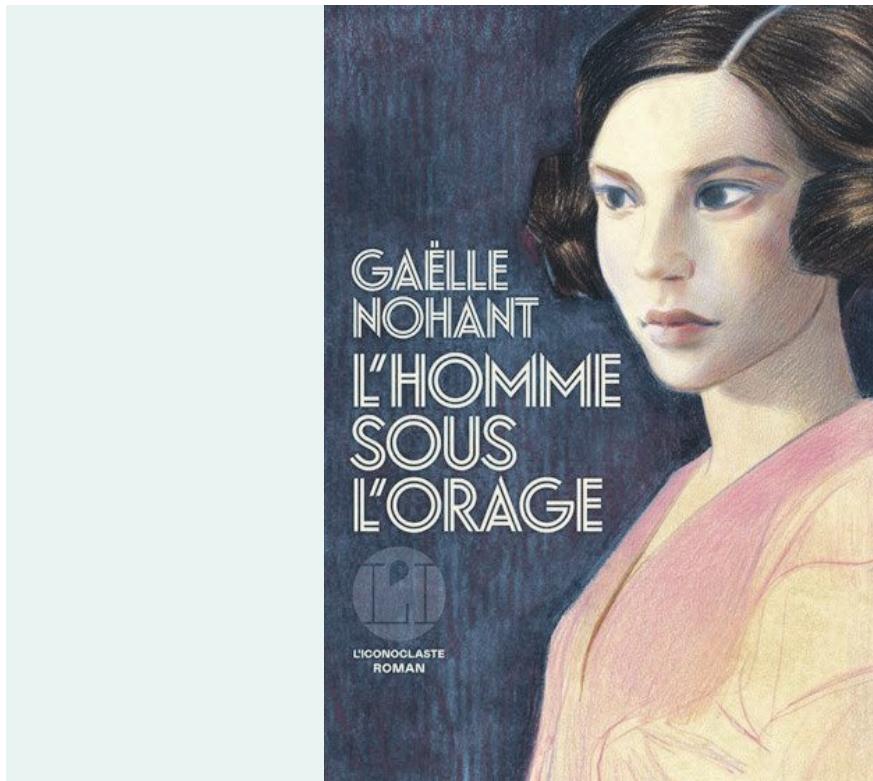
Apportez votre smartphone, on s'occupe du reste !

AU PROGRAMME

- ✓ Démonstrations concrètes
- ✓ Conseils 100% personnalisés
- ✓ Parcours immersif pour découvrir des outils simples et sécurisés

Une après-midi pour mieux **comprendre, apprendre et agir** pour votre santé numérique avec la CPAM 72, Dites Je Suis Là, le GIE SESAM-Vitale, Heloa, LibreView, My S Life, Rare Disease Knowledge et Vivoptim.





L'HOMME SOUS L'ORAGE

Gaëlle Nohant

Janvier 1917. Rosalie, 19 ans, étouffe sous la pression de sa mère, Isaure, qui a pris la tête du domaine viticole depuis le départ au front de son mari et de son fils. Une nuit d'orage, un déserteur leur demande asile. Isaure le met à la porte, mais Rosalie le cache au grenier... Un roman qui donne un regard juste sur la guerre. Que deviennent les notions de courage et d'honneur à l'épreuve des atrocités de la guerre.

L'Iconoclaste - 21.90€

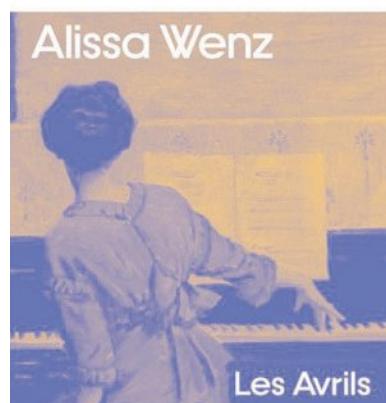
LE DÉSIR DANS LA CAGE

Alissa Wenz

À Paris en 1865, Mélanie découvre le piano et rêve de devenir compositrice. Soutenue par César Franck, elle progresse, crée, aime, mais doit affronter les contraintes sociales. Un récit sur une artiste oubliée, entre passion, musique et condition féminine. L'auteure raconte le destin de Mélanie Boris, compositrice oubliée, et de sa déchirante quête d'émancipation. Un roman bouleversant !

Les Avrils - 22€

Le Désir dans la cage



LES PROMESSES ORPHELINES

Gilles Marchand

Dans l'effervescence des Trente Glorieuses, le jeune Gino souhaite faire partie de ce monde qui va toujours plus vite à la fois pour devenir quelqu'un d'extraordinaire mais surtout pour conquérir le cœur de la belle Roxane. Mais comment faire quand les résultats scolaires sont en berne et que l'on n'est rien de plus qu'un doux rêveur ? Gilles Marchand livre une comédie sensible et nostalgique sur ce qui fait la richesse d'une vie et la puissance de nos rêves.

Aux forges de Vulcain - 20€

JE VOULAISS VIVRE

Ad. de Clermont-Tonnerre

Vous pensez tout connaître des *Trois Mousquetaires* ? Détrompez-vous, il est une figure que l'on croit connaître sans véritablement la cerner. Adélaïde de Clermont-Tonnerre propose de découvrir la femme qui se dissimule derrière la figure iconique de Milady. On y découvre le portrait d'une femme libre dans un monde d'hommes et qui, pour survivre et servir son pays, doit mener un jeu dangereux. C'est une relecture époustouflante et profondément féministe du roman d'Alexandre Dumas qui saura ravir le plus grand nombre.

Grasset - 24€



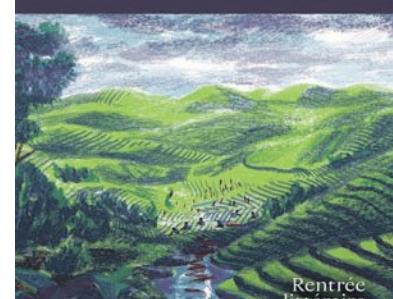
La librairie Thuard, établie en 1987, offre, grâce à ses 1 000 m², une grande variété de livres immédiatement disponibles en magasin. Anne-Sophie Thuard, directrice, s'efforce constamment d'offrir les meilleurs services à ses clients, incluant des conseils de qualité.

Toujours à l'écoute de l'actualité culturelle nationale et locale, une soixantaine de rencontres sont organisées chaque année.



MICHEL BUSSI

LES OMBRES DU MONDE



LES OMBRES DU MONDE

Michel Bussi

Le roman de Michel Bussi parvient à trouver l'équilibre entre thriller haletant et véritable chronique historique du génocide rwandais pour livrer l'un des livres les plus marquants de cette Rentrée littéraire. Le livre interroge, dérange et rend hommage à toutes les victimes de génocide.

Presses de la cité - 23.90€

Librairie Thuard

Ouvert du lun. au sam.
de 9h à 19h
librairithuard.fr

Quel sport est fait pour vous ?



Vous avez envie de vous (re)mettre au sport mais vous ne savez pas lequel choisir ? Pas de panique ! Ce test est là pour vous guider. En quelques réponses simples, découvrez l'activité qui colle à votre personnalité, celle qui vous donnera envie de bouger avec plaisir. Qui sait, vous pourriez même dénicher votre nouveau terrain de jeu et retrouver une vraie dose de motivation.

1. Le dimanche matin, vous êtes plutôt...

- a) Brunch cocooning et plaid moelleux.
- b) Basket aux pieds dès le saut du lit.
- c) Rendez-vous entre amis pour bouger ensemble.
- d) Balade au grand air, loin du bruit.

c) Le sport en solo.

- d) Tourner en rond sans horizon.

4. Ce que vous attendez du sport ?

- a) Le bien-être et l'équilibre.
- b) La performance et le dépassement.
- c) Le fun et la convivialité.
- d) L'évasion et la liberté.

5. Votre tenue de prédilection ?

- a) Legging, tapis et douceur.
- b) Short technique et baskets de compèt'.
- c) Maillot coloré, lunettes flashy et l'énergie communicative d'une soirée dansante.
- d) Veste coupe-vent et chaussures solides.

2. Votre playlist idéale pour transpirer ?

- a) Zen & chill.
- b) Rock énergique.
- c) Les tubes qui font danser.
- d) Le chant des oiseaux (pas besoin de musique).

3. Ce que vous fuyez absolument ?

- a) Une salle surchauffée et bondée.
- b) L'absence de challenge ou de chrono.

6. Votre moment idéal pour bouger ?

- a) Le matin, au calme, pour bien commencer la journée.
- b) En fin d'après-midi, quand je peux me défouler à fond.
- c) Le soir, après le travail, pour retrouver des amis.
- d) Le week-end, quand j'ai le temps de m'évader.

7. Si le sport était une devise, vous choisiriez...

- a) « Prendre soin de soi avant tout. »
- b) « Rien n'est impossible à qui ose. »
- c) « Tout seul on va vite, ensemble on va loin. »
- d) « L'essentiel est dehors. »

YOGA OU PILATES

(majorité de A)

Vous cherchez la sérénité plus que la compétition. Le sport est pour vous un moment de recentrage et de bien-être.

RUNNING / CROSSFIT

(majorité de B)

Vous aimez repousser vos limites. Le sport est votre terrain de défi : chrono, intensité, transpiration, tout vous motive !

SPORTS CO OU DANSE

(majorité de C)

Pour vous, bouger rime avec partager. Basket, volley, zumba ou danse latine : tant qu'il y a de la convivialité et de la musique, vous êtes partant.

RANDONNÉE, VÉLO OU PADDLE

(majorité de D)

Vous êtes un amoureux de la nature. Le sport, c'est d'abord le plaisir de s'évader, de respirer et de profiter de l'extérieur.

*dans le
vieux Mans*

**VÊTEMENTS ITALIENS
&
ACCESOIRIES DE MODE**

DU 34 AU 52

RETROUVEZ-NOUS À
LA GRANDE BRADERIE
LE 13 SEPTEMBRE

5 PL. DU HALLAI • LE MANS

06 76 34 76 18

RCS LE MANS A 324 944 388

Cueillette ouverte 7 j/7 j de 10 h à 18 h

POMMES
À CUEILLIR

14 variétés à 0,80€ le kilo

*Culture à l'ancienne
sans apport d'eau
dans le verger*

Egalement pêches de vigne

"Le Grez" Fougéré
Baugé en Anjou (49)

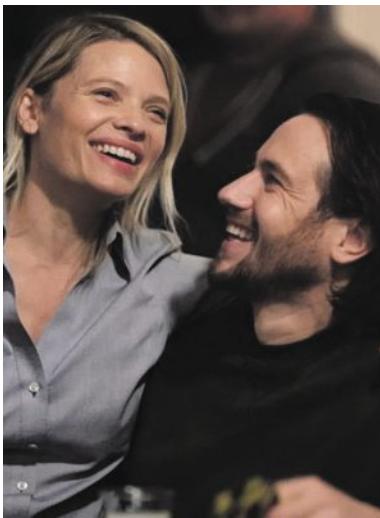
GPS : 72 Route du Grez (à 12 min de la Flèche,
suivre les fléchages bleus)

Les Vergers CHEVREUX

(localisation dans le triangle Baugé/Durtal/La Flèche)

Tél. 02 41 90 12 44 ou 06 71 11 47 81

RCS Angers 911 066 694



CONNEMARA

Drame

Après un burn-out, Hélène quitte Paris pour revenir dans les Vosges, sa région natale. Elle s'y reconstruit, entre vie de famille et nouvel emploi. Un soir, sur le parking d'un restaurant, elle croise Christophe Marchal, ancien hockeyeur du lycée et fantasme oublié. Une liaison inattendue naît entre eux... mais peut-on vraiment aimer quand tout vous oppose ?

D'Alex Lutz

Avec Mélanie Thierry, Bastien Bouillon, Jacques Gamblin

Durée : 1h52

Sortie le 10 septembre



Des liens, des failles

De la chasse à l'homme aux retrouvailles inespérées, en passant par un voyage halluciné dans le désert marocain, les sorties de la quinzaine explorent les limites de l'amour, du deuil et de la rédemption. Entre un ancien fantasme de lycée qui refait surface, des parents en quête de lumière pour leur fils condamné à l'obscurité, une ado fascinée par une actrice, ou encore le grand retour de *Downton Abbey*, ces films nous parlent de liens profonds, d'épreuves intimes et de territoires à (re)découvrir — qu'ils soient géographiques ou émotionnels.



DOWNTON ABBEY III

Historique

Le retour tant attendu au cinéma du phénomène mondial nous replonge dans l'univers de la famille Crawley et de son personnel à l'aube des années 1930. Alors que chacun tente de faire évoluer Downton Abbey avec son temps, une nouvelle ère s'annonce, pleine de défis, de remises en question et d'espoirs.

De Simon Curtis

Avec Hugh Bonneville, Laura Carmichael, Jim Carter

Durée : 2h03

Sortie le 10 septembre



REGARDE

Comédie dramatique

Chris et Antoine ont bien du mal à s'entendre depuis leur divorce. Mais, lorsqu'on leur annonce que leur fils de 16 ans est atteint d'une maladie rare, qui va lui faire perdre la vue, ils s'efforcent de mettre leurs rancœurs de côté. Les ex-conjoints embarquent leur fils pour des vacances inoubliables, bien décidés à lui offrir ses plus beaux souvenirs.

D'Emmanuel Poulain-Arnaud

Avec Audrey Fleurot, Dany Boon, Ewan Bourdelles

Durée : 1h31

Sortie le 17 septembre



LES TOURNEMENTÉS

Drame

Quelle valeur a la vie d'un homme quand il n'a plus rien ? Skender, ancien légionnaire à la dérive, l'apprend à ses dépens. Recruté par le majordome d'une riche veuve pour une chasse bien particulière, il devient sans le savoir le gibier humain d'un jeu cruel. Mais face à la traque, Skender ne compte pas se laisser abattre si facilement...

De Lucas Belvaux

Avec Niels Schneider, Ramzy Bedia, Linh-Dan Pham

Durée : 1h53

Sortie le 17 septembre



SIRAT

Drame

Au cœur des montagnes du sud du Maroc, Luis, accompagné de son fils Estéban, recherche sa fille aînée qui a disparu. Ils rallient un groupe de ravers lancé à la recherche d'une énième fête dans les profondeurs du désert. Ils s'enfoncent dans l'immensité brûlante d'un miroir de sable qui les confronte à leurs propres limites.

D'Óliver Laxe

Avec Sergi López, Bruno Núñez, Jade Oukid

Durée : 1h52

Sortie le 10 septembre



LA TOUR DE GLACE

Fantastique

Années 1970. Jeanne fugue de son foyer de haute montagne pour rejoindre la ville. Dans le studio où elle s'est réfugiée, la jeune fille tombe sous le charme de Cristina, l'énigmatique star du film *La Reine des Neiges*, son conte fétiche. Une troublante relation s'installe entre l'actrice et la jeune fille.

De Lucile Hadzihalilovic

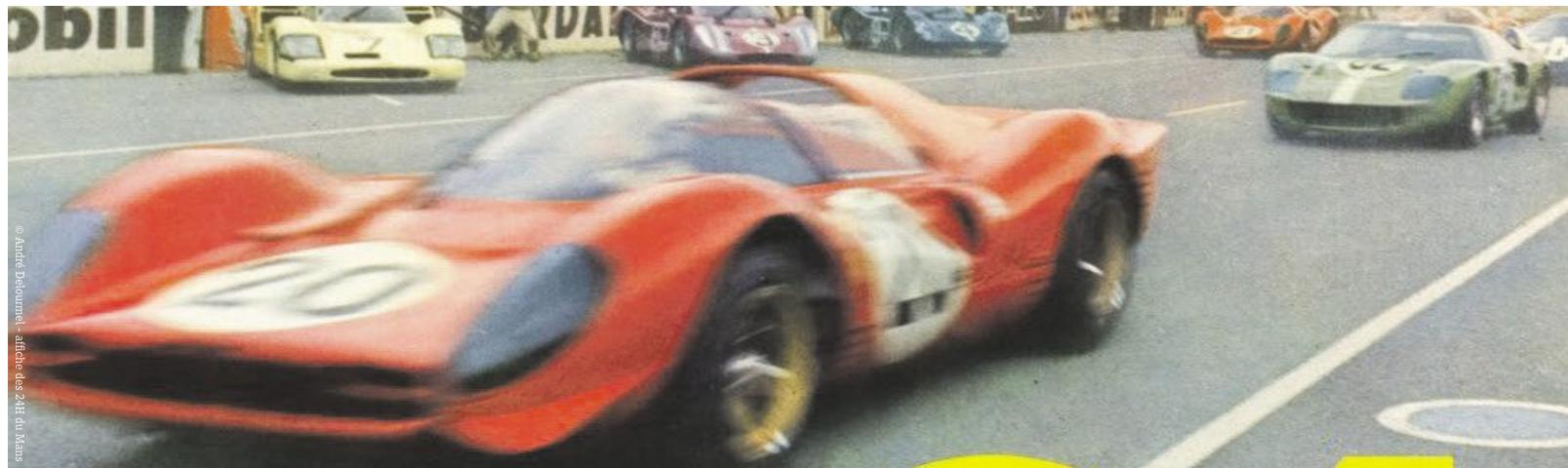
Avec Marion Cotillard, Clara Pacini, August Diehl

Durée : 1h58

Sortie le 17 septembre

Septembre 1968 : l'édition unique des 24 Heures du Mans

En septembre 1968, les 24 Heures du Mans se sont exceptionnellement déroulées hors de leur traditionnel mois de juin, bouleversées par les événements sociaux du printemps. Entre duel à couteaux tirés Ford/Porsche, exploits sous la pluie et faits de course tragiques, cette édition de rentrée sur les chapeaux de roues, restera unique dans l'histoire.



Un automne inédit : Le Mans bouleverse la tradition

En septembre 1968, la course mythique des 24 Heures du Mans vit l'une de ses éditions les plus mémorables et insolites. Historique, cette 36^e édition se tient exceptionnellement en automne, conséquence directe des événements de Mai 68, qui bouleversent la France et obligent au report de la compétition initialement prévue en juin. Cette date tardive projette pilotes et machines dans une nuit où la pluie battante, offre une course forte en rebondissements et exploits inattendus.

Un nouveau règlement et un duel Ford/Porsche

Sous l'impulsion de la Commission Sportive Internationale, la réglementation évolue : fini les excès de puissance, la cylindrée des prototypes est limitée à trois litres. Mais une nouvelle catégorie « Sport » permet au modèle Ford GT40, fort de ses précédents succès, de prendre la piste. Face à elle, Porsche engage quatre prototypes 908, bien décidée à conquérir enfin la victoire au général, tandis que Ferrari, opposé au règlement, brille par son absence officielle mais demeure présent grâce à ses écuries privées.

Débuts mouvementés et exploits inattendus

Le départ, avancé à 15h au lieu de 16h, marque la tension. Il permet aux pilotes de bénéficier de plus d'heures de conduite de jour. La Porsche 908 n°31 de Siffert et Herrmann s'impose en tête dès la pole. Mais un problème de transmission de la mécanique allemande, ouvre la voie à la Ford GT40 n°9 de Rodriguez et Bianchi.

L'incroyable coup du sort du pilote français Henri Pescarolo

Au fil des heures, l'incroyable persévérance d'Henri Pescarolo galvanise l'assistance : sa Matra, privée d'essuie-glace sous la pluie battante, incarne l'héroïsme à la française. Pour le pilote, une panne aussi anodine ne mérite pas de lui faire abandonner la compétition. D'ailleurs, le dimanche au lever du jour, la Matra n°24 est deuxième ! Incroyable ! Pourtant, le coureur devra se résigner à stopper son bolide après un début d'incendie entraîné par une crevaison...

Course d'usure, drames et adieux

Cette édition marquante de septembre 68 n'est pas exempte de drames, comme l'accident de Willy Mai-

resse, gravement blessé après que la portière de sa Ford s'envole en pleine ligne droite dans les Hunaudières. Ce drame, qui mettra fin à sa carrière, fera évoluer les traditions du départ en épi, pendant lequel les pilotes devaient initialement courir à pied jusqu'à leur voiture et s'installer rapidement au volant. Quant à Lucien Bianchi, il assiste, impuissant, à l'incendie de la voiture de son frère, à seulement trois heures de l'arrivée, rappelant les risques encourus pendant l'épreuve mythique.

Ford triomphe

Au terme des 4,452km parcourus à plus de 185km/h de moyenne, Ford (photo ci-dessous) s'adjuge le titre mondial devant Porsche, tandis qu'Alfa Romeo, Alpine et Ferrari réalisent de beaux regroupements au classement.



LE BONHEUR A UNE ADRESSE*

APPARTEMENTS
PISCINE
SALLE DE CINÉMA
RESTAURANT
SALON CHEMINÉE
SERVICES À DOMICILE
ATELIER ARTISTIQUE
SALON DE COIFFURE
ESPACE SPORTS & BIEN-ÊTRE
ASSISTANCE SANTÉ & SÉCURITÉ
NAVETTES COURSES



*40 RUE PREMARTINE - LE MANS - ACCUEIL.LEMANS@RESIDENCES-MONTANA.COM - RESIDENCES-MONTANA.COM

MONTANA

Cultivez votre jeunesse

RÉSIDENCE SERVICES SÉNIORS
VENEZ VISITER !
APPARTEMENTS DISPONIBLES DU T1 AU T3



02 52 99 14 00



© Bertrand Guerry

Guillaume Dupuy : « On n'est pas formé à devenir parent »

Au Mans, EducMans apporte un souffle nouveau à l'accompagnement parental. Son fondateur, Guillaume Dupuy, professeur et docteur en sociologie de l'éducation, est convaincu que la famille joue un rôle clé dans les apprentissages. Avec ce projet, il met la recherche au service du quotidien des parents. Ni coaching classique ni suivi psychologique, EducMans propose des outils simples, concrets et validés scientifiquement, pour aider à construire un cadre éducatif cohérent et apaisé, au bénéfice des enfants.

Pourquoi avoir lancé EducMans ?

Je suis professeur d'EPS depuis plus de vingt ans. J'ai enrichi ma pratique par un doctorat en sociologie de l'éducation, l'enseignement à l'université et diverses publications. Au fil du temps, j'ai constaté le rôle central de la famille dans les apprentissages. Avec EducMans, j'ai voulu proposer aux parents un accompagnement éducatif pratique, scientifiquement fondé, qui leur permette de transformer positivement leur quotidien familial.

Votre approche se distingue à la fois d'un accompagnement psychologique et d'un coaching parental plus classique. Comment ?

Je n'interviens pas sur la psychologie de l'enfant, mais sur son environnement éducatif. Mon travail se distingue également de certains coachings parentaux par son ancrage scientifique en sociologie de l'éducation. Mon rôle est de rendre accessibles ces apports des sciences sociales en les traduisant en outils pratiques, utilisables au quotidien. C'est l'esprit d'EducMans : donner aux parents des repères clairs, fondés sur la recherche, pour les aider à poser des choix éducatifs éclairés.

Pourquoi la parentalité semble-t-elle si complexe à appréhender aujourd'hui ?

Je ne pense pas qu'elle soit plus difficile qu'autrefois. Mais il est clair qu'on n'est pas formé à devenir parent. Chacun se débrouille comme il peut, sou-

vent en reproduisant par réflexe ce qu'il a lui-même vécu. En réalité, on avance à tâtons, sans toujours savoir si l'on agit correctement.

Vous êtes père de quatre enfants. En quoi cela nourrit-il votre approche ?

C'est déterminant, car la théorie ne suffit pas. Être parent me permet de tester les outils dans la vraie vie, de voir ce qui fonctionne vraiment et de mettre de côté ce qui reste trop abstrait.

Un exemple d'outil utilisable facilement ?

Oui, les compliments descriptifs. Prenons un enfant qui vide spontanément son sac de piscine. Plutôt que de dire simplement « C'est bien », on détaille ce qu'il a fait : « Tu as sorti ta serviette, mis ton bonnet à sécher... Comme ça, rien ne moisira. Tu as été organisé. » L'enfant se sent reconnu pour ses efforts, comprend ce qui est valorisé et sera d'autant plus enclin à reproduire ce comportement. C'est un levier puissant. J'en recommande une dizaine par jour... par enfant !

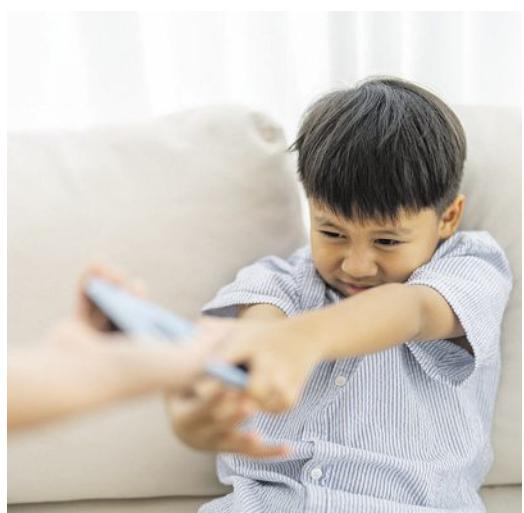
Un autre exemple ?

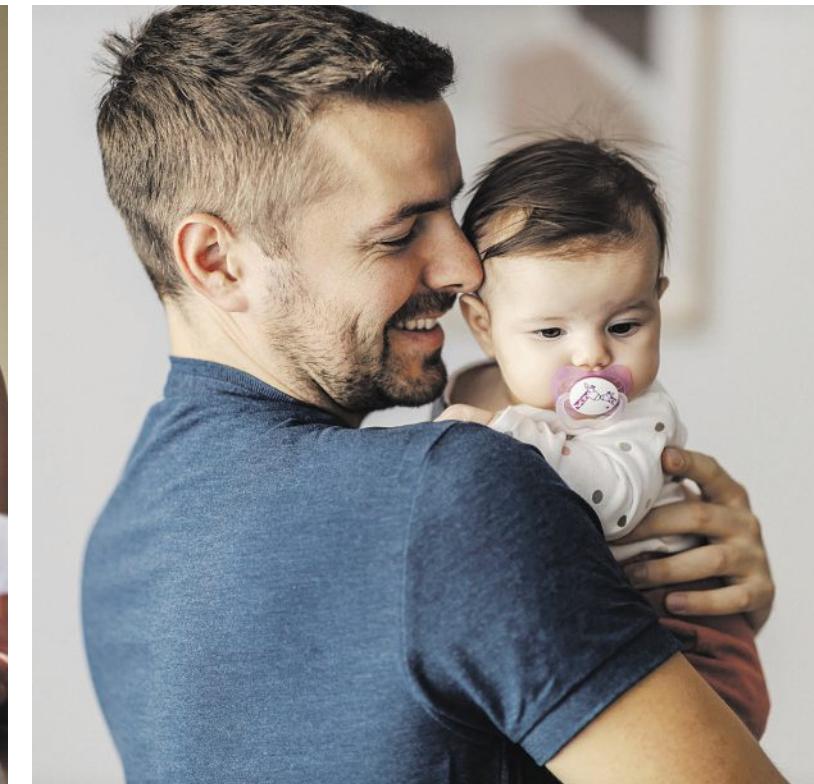
La discussion préparatoire. L'idée est de profiter d'un moment calme - pendant un jeu, une balade ou un trajet - pour anticiper une situation, pour anticiper et préparer l'enfant à bien réagir dans telle ou telle situation. Par exemple : « Demain, à l'anniversaire de ton cousin, on attend de toi que tu sois poli. Tu

dis bonjour en arrivant en regardant la personne et suffisamment fort pour qu'elle t'entende. Pendant le repas, tu restes à table et manges dans le calme. Tu peux me redire avec tes mots ce qu'on attend de toi chez tonton et tata ? » Une minute suffit... pour un résultat redoutablement efficace.

Vous dites que ce n'est pas en mettant la pression qu'on aide son enfant à réussir à l'école...

Exactement. C'est même un thème central de mes ateliers : comment soutenir son enfant sans tomber dans le surcontrôle. Une posture parentale ajustée





change tout. Par exemple, valoriser l'écrit à la maison - rédiger une carte pour mamie, faire ensemble la liste des courses, noter une recette - donne du sens aux apprentissages. Bernard Lahire montre que plus l'enfant voit l'écrit, plus il en comprend la valeur. C'est la même chose pour les mathématiques : évoquer un budget, comparer des prix, faire des calculs à voix haute... La réussite scolaire ne naît pas seulement à l'école, elle se construit aussi dans ces détails du quotidien qui montrent aux enfants que le savoir est concret et utile.

Que propose EducMans aujourd'hui ?

Trois types d'accompagnement sont proposés. D'abord, des consultations individuelles, sur rendez-vous, pour les parents qui souhaitent être aidés sur une problématique précise, avec une écoute ciblée et des outils adaptés à leur réalité familiale. Viennent ensuite

les ateliers du soir, organisés en petits groupes de deux heures, autour de thèmes très pratiques comme la rentrée scolaire, la gestion des écrans ou la posture face aux devoirs. Ces rencontres permettent d'échanger, de repartir avec des clés pratiques et, surtout, de ne pas se sentir seul face aux doutes éducatifs. Enfin, des formations à la journée, d'une durée de six heures, sont organisées par tranches d'âge afin d'aider les parents à mieux comprendre les besoins de leur enfant à chaque étape du développement et à construire un cadre éducatif cohérent. À terme, l'ambition est aussi de pouvoir intervenir à la demande, dans les associations de parents d'élèves ou au sein d'institutions, pour élargir encore la portée de cette démarche.

Pourquoi les formations sont-elles organisées par tranche d'âge ?

Parce que chaque étape de la vie de l'enfant soulève des enjeux spéci-

fiques. De 0 à 2 ans, c'est la phase fondatrice : les premières habitudes posent les rails de l'éducation. Entre 2 et 10 ans, l'enfant gagne en autonomie tout en restant très réceptif : c'est le moment idéal pour affiner les règles et consolider les repères. L'adolescence, enfin, exige plus de finesse : les comportements sont déjà ancrés, mais rien n'est figé. Même à 14 ans, on peut rétablir un cadre, à condition d'y mettre du temps, de la constance et les bons outils.

Une erreur éducative fréquente que vous observez ?

Oui, elle revient souvent : vouloir poser un cadre mais s'y prendre en criant ou en punissant systématiquement. Or, on peut faire respecter les règles autrement. Cela s'apprend, et c'est le thème d'un atelier que j'anime : « Avoir de l'autorité sans être autoritaire ». Quand les règles sont claires, cohérentes et partagées entre les deux

parents, les enfants testent moins... et l'ambiance familiale s'apaise.

Un dernier conseil pour de futurs parents ?

Deux points me semblent essentiels. D'abord, s'outiller tôt, dès la grossesse ou avec un tout-petit, pour aborder très concrètement les premiers enjeux de l'éducation et des apprentissages de toutes sortes : les repères, le sommeil, le langage, le jeu, l'affirmation de soi et le rapport à l'autorité. Ensuite, se concerter, discuter et avancer à deux. Quand les parents posent ensemble un cadre cohérent et s'y tiennent, l'enfant se sent en sécurité et les tensions diminuent.

EDUCMANS

educmans.fr / 06 30 90 49 84

@educmans

BUDGET MAÎTRISÉ

9€
90
1 MONTURE + 2 VERRES
CLASSIQUES⁽¹⁾

OU 29€
90
1 MONTURE + 2 VERRES
PROGRESSIFS⁽²⁾



Lynx OPTIQUE

Centre commercial Médicis Leclerc

ALLONNES

02 43 39 04 60

REF Monture : L02712 430. * Offre valable du 27/11/2023 au 20/01/2024 dans ce magasin Lynx. 50% de réduction immédiate sur votre monture optique à choisir parmi une sélection de montures optiques indiquées en magasin. Offre valable pour l'achat d'un équipement optique complet (monture optique + 2 verres correcteurs). Remise effectuée en caisse sur le prix de vente TTC affiché de la monture choisie. Offre non valable sur www.lynx-optique.com. Non valable sur un équipement équipé, en tout ou partie (monture et/ou verres), d'un produit bénéficiant d'un tarif spécial au titre du forfait 100% santé/Classe A. Non cumulable avec l'opération « veepee.fr », avec tout autre forfait, promotion, tarif spécifique ou avantage en cours. Les lunettes correctrices sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. Consultez un professionnel de santé spécialisé. 04/09/2023. KGS RCS Versailles 421 390 188.



Elhadj Diop, le destin d'un gourmand

C'est une véritable philosophie de vie qui se dévoile derrière l'élégante enseigne du Destin du Gourmand. Ancien basketteur professionnel, Elhadj Diop a troqué les parquets pour les fourneaux et ouvert, au Mans, une pâtisserie-salon de thé singulière : des créations gourmandes, à indice glycémique réduit. Porté par les valeurs de générosité et de partage qui ont bercé son enfance mais marqué par un diagnostic de diabète sévère, il a transformé cette contrainte en force, proposant des douceurs allégées en sucre mais riches en émotions.

Un parfum de chocolat chaud flotte dans l'air, comme une caresse gourmande invitant à ralentir le pas. Au fond de la salle, une vitrine dévoile des douceurs aux lignes parfaites, semblables à de petites œuvres d'art éphémères qui ne demandent qu'à être croquées. C'est ainsi que se dévoile Le Destin du Gourmand : un écrin lumineux, un refuge où l'on s'attarde volontiers autour d'un entremets coloré en compagnie d'Elhadj Diop, fondateur de cette pâtisserie-salon de thé installée en bas de la rue Gambetta.

Du parquet aux fourneaux

né dans le Val-d'Oise, cet homme souriant à l'imposante carrure sportive grandit à Sannois, bercé par les valeurs du foyer sénégalais - générosité, transmission, partage - et l'énergie de la culture urbaine française. Très vite, le basket s'impose comme une évidence. Il en fera son métier, consacrant vingt années de sa vie aux parquets. En 2007, cette passion l'amène au Mans, où il rejoint l'équipe de la Jalt, fonde une famille... et sème, sans le savoir, les graines de sa future reconversion.

Car une autre passion grandit en parallèle : la cuisine, et plus particulièrement la pâtisserie. Un goût façonné dès son plus jeune âge, dans les parfums des plats généreux que sa mère préparait pour rassembler autour de la table. « C'est elle qui m'a appris que la cuisine était avant tout un acte d'amour et de partage. On mangeait les plats sénégalais tous ensemble, dans le même grand bol.

C'était des moments de joie et de bonne humeur. Et il y avait toujours de quoi accueillir les invités de passage », raconte-t-il. Cette culture de l'hospitalité imprègne profondément Elhadj, qui découvre peu à peu un plaisir plus personnel : celui de transformer les produits, de les magnifier, de les rendre beaux, bons, équilibrés.

« À peine certifié, des examens révèlent un taux de glycémie alarmant qui le conduit à une hospitalisation »

« C'est venu naturellement. J'ai toujours aimé jouer avec les textures, les goûts, les associations. Et puis, l'idée de faire voyager à travers la pâtisserie française, réputée dans le monde entier, me plaisait énormément. » Il entame alors une reconversion. En 2016, il débute un CAP pâtissier à distance, auprès de l'École Internationale du Savoir-Faire Français. Un an plus tard, diplôme en poche, il nourrit déjà le projet d'ouvrir une pâtisserie haut de gamme, digne des plus belles maisons parisiennes.

Le coup du sort

Mais le destin lui réserve un sérieux contrepoids. À peine certifié, des examens révèlent un taux de glycémie alarmant qui le conduit à une hospitalisation. Le diagnostic tombe : diabète sévère. Loin de se décourager, Elhadj choisit d'y voir un signal. « À chaque difficulté, il y a une opportuni-

té », affirme ce grand optimiste. Il se lance alors dans une quête de solutions et découvre Higéa, une société spécialisée dans les sucres de fruits à indice glycémique bas. C'est une révélation : ces substituts offrent le même pouvoir sucrant que le sucre blanc, mais avec un impact bien moindre sur la santé. L'ingrédient idéal pour réconcilier gourmandise et équilibre.

« C'est mon diabète qui m'a amené à explorer cette voie des pâtisseries allégées en sucre ou élaborées avec des alternatives naturelles au sucre raffiné. C'est devenu la signature du Destin du Gourmand. Aujourd'hui, je veille à mon alimentation sans renoncer au plaisir. Pour moi, l'essentiel, c'est ça : se faire du bien sans se priver. »

Parmi ses ingrédients de prédilection, le sucre de raisin - un sirop de fructose au goût neutre, au fort pouvoir sucrant et à l'indice glycémique bas - occupe une place de choix. Viennent ensuite le sucre de bouleau et celui de fleur de coco, qui ont l'avantage de révéler les saveurs sans les saturer. « Quand je ne peux pas faire autrement, j'utilise du sucre blanc... mais toujours en réduisant les doses. »

Une gourmandise réinventée

En juin 2019, Elhadj concrétise enfin son projet et ouvre Le Destin du Gourmand, une pâtisserie pas tout à fait comme les autres, où l'on vient croquer des douceurs sans culpabilité. « Notre slogan, c'est moins de sucre, plus de plaisir. Ce n'est pas une pâtisserie de régime, mais une pâtisserie de gourmandise éclairée. »

À la carte, on retrouve des mignardises - madeleines, macarons, mi-cuits au chocolat -, des tartelettes aux fruits ou au chocolat, des entremets, mais aussi des créations visuelles inspirées comme les fameux trompe-l'œil en forme de mangue, cacahuète ou noix de coco. La tarte citron meringuée ou le Paris-Dakar, réinterprétation maison du Paris-Brest, rencontrent aussi un franc succès.

Mais la boutique est aussi un lieu de vie. « *Comme ma pâtisserie fait également office de salon de thé, on peut s'y poser, déguster une boisson chaude ou un chocolat maison sans sucre ajouté. Je propose une vingtaine de thés, du café, des glaces artisanales...* »

Aujourd'hui, Elhadji Diop collabore avec plusieurs restaurants de la région mancelle et nourrit déjà de nouveaux projets : l'ouverture d'une seconde boutique à Angers, mais aussi la création de masterclasses autour de la nutrition et de la pâtisserie équilibrée. « *Ce serait une forme d'éducation populaire. Apprendre à lire une étiquette, à mieux consommer, à se faire plaisir sans se faire de mal.* » Et pourquoi ce nom, Le Destin du Gourmand ? « *Parce que rien ne me prédestinait à être diabétique. Mais le destin m'a ramené à la gourmandise.* » Une gourmandise réinventée, généreuse et bienveillante, qui raconte une histoire tout en ouvrant un horizon : celui d'une pâtisserie où le plaisir se conjugue avec la santé.

LE DESTIN DU GOURMAND

194 rue Gambetta
ledestindugourmand.fr / 09 75 28 23 50
© @ledestindugourmand



© Le Destin du Gourmand

Diner Spectacle Irish Dance

MONTFORT LE GESNOIS - SAMEDI 18 OCTOBRE

Spectacle de danse celtique irlandaise

<i>Spectacle seul</i>	<i>Repas et Spectacle</i>
35€	79€ Vins inclus

Salle Paul Richard - À partir de 19h
Organisé par Jim événements et spectacles

Renseignements / Réservation obligatoire:
06 87 14 42 47 - lochetjimmy@orange.fr
 L'abus d'alcool est dangereux pour la santé - RCS Le Mans A 520 783 887



© Le Destin du Gourmand



© Le Destin du Gourmand

REPRODUCTION



**DE CLÉS
DE VOITURE**
(même avec télécommande main-libre)

Prendre RDV au : **02 43 72 12 53**
trotminutes@gmail.com

Centre Sud - 257 Av. Georges durand • LE MANS
 RCS Le Mans 823 337 399

PIL'VITE
La pile que vous cherchez est ici !

J'ai lu pour vous : *Aliénor et les aliens*



Le mot de Romy, 10 ans

J'ai vraiment adoré Aliénor et les Aliens. On suit les aventures d'Aliénor et Rémi, les personnages principaux, ainsi que celles des aliens Xitol et Stéréo. Vous allez découvrir leur étonnante façon de se camoufler en pleine ville...

Je recommande cette BD à tous les Mini Mavilliens !



LA BOULETTE



À la fin de l'été jaunissent les graminées

Quand on s'Imagine les végétaux, on pense aux arbres, aux fruits et aux fleurs colorées mais rarement aux graminées. C'est le groupe le plus essentiel à l'humanité puisque quelques espèces nourrissent le monde. Mais dans sa biodiversité ordinaire, on le voit tout le temps sans le reconnaître vraiment.

Fin août, les pelouses, les prairies et les champs fraîchement coupés revêtent cette couleur jaune pâle qui, inconsciemment, nous indiquent que la fin de l'été approche. Cette couleur provient dans chacun des cas de plantes d'une même et grande famille : les graminées (que les botanistes appellent plus volontiers les poacées). Ces dernières sont les plantes allant de l'herbe de nos pelouses au blé des champs ; des végétaux caractérisés par une tige (la chaume qui a donné son nom aux maisons aux toits en tige de graminées : les chaumières) découpée par des noeuds et autour de laquelle poussent des feuilles souvent longues et allongées. Les chaumes peuvent prendre des proportions exceptionnelles comme chez les représentants les plus extravagants des graminées : les bambous.

Créateurs de civilisations

Les graminées font partie des plantes à fleurs (plantes angiospermes) et si ce n'est pas le groupe qui compte le plus d'espèces (moins de 500 espèces en France - variétés cultivées exclues), il est essentiel à nos activités agricoles et agro-alimentaires. Ce sont des herbes (le mot poacée vient du grec « poa » qui désigne l'herbe) qu'on retrouve naturellement dans les milieux ouverts de tous types (là où les arbres ne poussent pas ou peu). On retrouve donc des variétés adaptées aux milieux humides (les phragmites et les roseaux par exemple), aux milieux thermophiles (milieux qui regroupent des organismes appréciant la chaleur) comme les prairies calcaires ou même des milieux extrêmes comme les alpages. En 10 millénaires quelques espèces sont devenues essentielles au monde moderne. Leurs noms, tout le monde les connaît, ce sont le blé, le riz et plus récemment le maïs. Leurs domestications apparaissent quasi-simultanément (entre - 10 000 et - 8 500 ans) dans le croissant fertile, en Asie et en Amérique centrale. Mais comme

souvent avec la faune et la flore, on voit au quotidien des espèces sauvages de graminées sans qu'on sache les reconnaître ou les nommer. Et ça n'est pas faute de les avoir manipulées un jour !

Les graminées sauvages, vous les connaissez ?

Qui n'a pas un jour pincé sur le chemin cette tige pour faire sortir au bout de ses doigts toute son inflorescence douce et duveteuse pour en faire un « cul de poule » (ou « cul de coq » selon la forme dessinée) ? Il s'agit de houlques, une poacée qui comprend plusieurs espèces proches. Chacun aussi a dû passer ses mains un jour dans des vulpins (de vulpes : le renard) aux inflorescences longues et fines qui évoquent la queue du goupil ou dans les plus gracieuses jouets du vent.

« C'est également toute une entomofaune (la partie du vivant focalisée sur les insectes) qui gravite autour de ces végétaux »

Moins drôles, certains sont considérés comme des adventices (plantes qui poussent de manière spontanée dans les cultures notamment) par le jardinier et se retrouvent très régulièrement dans les touffes d'herbes qui poussent ici jusqu'au milieu du béton. Il y a fort à parier que vous soyez en face de pâturins. S'il ne dépasse pas les 20 centimètres c'est même certainement le pâturin annuel mais on trouve facilement des pâturins atteignant le mètre dans les espaces verts bien entretenus (c'est-à-dire laissés partiellement en friche une partie de l'année) des villes.

Support pour la faune et la flore

Biologiquement, ces graminées sont liées à de nombreuses espèces à commencer par les grands

mammifères, largement herbivores, qui parcourent (ou parcouraient) les grandes prairies et steppes du monde. Dans nos contrées, les grands mammifères sauvages ont disparu depuis belles lurette mais les vaches et moutons domestiques illustrent parfaitement la dépendance des grands herbivores aux poacées (et dans une moindre mesure aux plantes d'une autre famille, les fabacées qui regroupent les pois, le trèfle ou encore les lupins).

Mais c'est également toute une entomofaune (la partie du vivant focalisée sur les insectes) qui gravite autour de ces végétaux directement ou indirectement. Certaines espèces de papillons par exemple possèdent des chenilles spécialisées dans la consommation des chaumes. Elles passent leur vie de chenille à consommer, de l'intérieur, les tiges. Mais toute une foule de criquets (et tous leurs prédateurs), de coléoptères, de punaises se placent dans les herbes et attirent eux-mêmes un cortège de prédateurs.

Enfin, au milieu des graminées pousse enfin des flores spécifiques qui se placent dans ces milieux bien ensoleillés. Les coquelicots ou les bleuets par exemple sont des fleurs dites « mesmicoles » (associées aux moissons) qui nappaient autrefois de rouge et de bleu les champs de blé avant que l'agriculture moderne ne les élimine.

Qui-suis-je ?

François MATHIEU, naturaliste et co-fondateur de quelestcetanimal.com, vous emmène à la découverte de la biodiversité commune des villes, des parcs et des jardins.



Le pâturin annuel, petite graminée qui pousse facilement au milieu du béton



La houlque laineuse, la douceur incarnée. Sur la photo, on remarque également la présence de blé



Le joliment nommé « Jouet du vent » et ses hampes rouges

Le bureau qu'il me faut...

55 % des entreprises optent pour 2 jours de télétravail, selon l'étude Insee sur le télétravail en France en 2025. Le bureau, est plus que jamais devenu un pièce maîtresse chez soi. La demande d'aménagement sur-mesure d'un espace dédié au travail a exploité ces dernières années. Une tendance qui n'a pas échappé à Mathieu Garnier, co-gérant **Quadro**, avec sa compagne Elise Remande. Il nous a partagé son expertise pour un bureau fonctionnel et agréable, pour bien télétravailler en cette période de rentrée.



UN ESPACE FONCTIONNEL pensé selon l'usage

Le premier critère avant de concevoir un bureau à domicile, c'est d'évaluer la fréquence d'utilisation. Un simple bureau d'appoint, destiné à poser un ordinateur portable pour quelques heures, ne se conçoit pas de la même manière qu'un bureau de travail régulier. Dans un salon, un bureau escamotable ou intégré à une bibliothèque peut se fondre dans le décor lorsqu'il n'est pas utilisé : une porte abattante, une façade coulissante ou un meuble modulable permettent de le dissimuler parfaitement.

En revanche, si l'on y passe plusieurs jours par semaine, mieux vaut privilégier un poste fixe et confortable, quitte à lui dédier une véritable longueur de mur. « *Lorsqu'on travaille huit heures par jour sur son bureau, l'objectif n'est plus de le cacher, mais bien de l'intégrer harmonieusement dans la pièce* », précise Mathieu Garnier. Cela im-

plique de prévoir une profondeur d'au moins 70 à 80 cm et une surface de plan de travail autour de deux mètres pour être à l'aise. Les formes arrondies et organiques, très en vogue depuis quelques années, permettent par ailleurs d'adoucir l'ensemble et d'éviter l'effet strict ou massif dans un salon.

L'harmonie avec le mobilier et la lumière

L'intégration réussie passe également par les rangements. Une combinaison de niches ouvertes et de rangements fermés épure l'espace et empêche l'accumulation visuelle. Les finitions bois, laques ou couleurs sobres permettent de prolonger le style général du salon. L'éclairage, enfin, joue un rôle essentiel : lumière douce intégrée à une bibliothèque, bandeaux discrets ou lampes déportées participent au confort de travail tout en renforçant l'ambiance chaleureuse de la pièce.



« Nous partons toujours d'une feuille blanche et adaptons nos propositions aux envies mais aussi au budget des clients. C'est la force du sur-mesure. »

Créer un véritable bureau de travail dans une pièce dédiée

Lorsqu'il est possible de consacrer une pièce entière au travail, la logique change : l'esthétique ne disparaît pas, mais la priorité est donnée au confort, au rangement et à l'ergonomie. Plateaux spacieux, caissons avec tiroirs, placards fermés et gestion optimisée des câbles deviennent les essentiels. L'implantation du bureau dépendra de la luminosité naturelle : idéalement, placer le poste de travail perpendiculairement à une fenêtre afin de bénéficier de la lumière sans éblouissement. « *On ne peut pas transformer une mansarde sombre en jardin d'hiver, mais on peut optimiser la lumière existante et apporter des solutions adaptées* », souligne l'expert.

Le sur-mesure, une réponse durable et locale

Le grand avantage du sur-mesure est d'exploiter chaque recoin, même

atypique : sous-pentes, niches étroites ou angles complexes trouvent un usage pratique grâce à des solutions pensées au millimètre près. Pour Quadro, cette flexibilité s'accompagne d'un ancrage local fort : les meubles sont fabriqués en Sarthe, à Cherré, dans l'usine AGEM. « *Nous partons toujours d'une feuille blanche et adaptons nos propositions aux envies mais aussi au budget des clients. C'est la force du sur-mesure* », insiste Mathieu Garnier.

QUADRO
Intérieurs sur-mesure
122 rue Albert Einstein
02 43 42 28 73
quadro.fr
@quadrolemans

Une nouvelle douche, pour se la couler douce

Exit la baignoire encombrante : place à la douche, star de la salle de bain ! Rangements innovants et matériaux durables font aujourd’hui de la douche, le lieu où l’on se la coule douce. Découvrez cette bulle de bien-être avec Raphaël, chargé d’affaires salle de bain chez **Kantem**.



Une cabine de douche pratique et intemporelle

« Plus compacte que la baignoire, la cabine de douche a pris ces dernières années des allures de pièce maîtresse à la maison », explique Raphaël, chargé d’affaires salle de bain chez Kantem. Élément central de la salle d’eau, le receveur extra-plat en béton minéral donne à la pièce une élégance épurée et une grande accessibilité, idéale pour un moment de détente, mais aussi pour une circulation fluide et un entretien facile au quotidien. L’impression d’infini est soulignée par des carrelages aux teintes douces et neutres, comme l’écru ou le beige, qui invitent à la déconnexion. Et nouvelle tendance, la faïence imitation bois complète ce décor élégant, pour une sensation encore plus *cocooning*.

Des fonctionnalités qui coulent de source

Une salle de bain réussie ne se limite pas à l’esthétique : la fonctionnalité s’invite également dans chaque détail. Niches murales et tablettes

intégrées dans les joints de faïence apportent praticité et raffinement, en multipliant les espaces de rangement sans encombrer. L’innovation va plus loin avec les miroirs connectés avec éclairage LED modulable, ou encore la robinetterie encastrée, quasi invisible.

Quand le bien-être s’invite à domicile

Inspirée des expériences bien-être, la salle de bain devient un réel espace de ressourcement. L’intégration d’une colonne de douche multi-jets instaure un nouveau rituel, transformant le quotidien en parenthèse relaxante. « Chez nos clients, nous créons une salle de bain chaque semaine avec cette idée fondamentale : apporter du confort durable et des solutions dans l’air du temps », souligne l’expert.

Kantem

263 Avenue de la Libération

02 43 85 11 11

kantem.fr

insta : @kantemlemans

Jusqu’au 18 octobre

LES JOURS KRYST MONTURE CADEAU !

À partir du 4 septembre et jusqu’au 18 octobre, Krys vous invite à découvrir les JOURS KRYST, une offre exceptionnelle* qui va vous mettre de bonne humeur !

La rentrée signe souvent la fin des vacances et peut ternir votre moral. Mais pas d’inquiétude, Krys est là pour vous redonner le sourire en vous offrant votre monture ! Oui, vous avez bien lu : votre monture c'est cadeau parmi un vaste choix qui saura ravir toutes vos envies.

Venez profiter de cette opportunité unique pour choisir la paire de lunettes qui vous correspond le mieux dans notre magasin à La Chapelle Saint Aubin. Que vous recherchiez un style classique, tendance ou original, nous avons forcément la monture qu'il vous faut !

Ne manquez pas cette chance de vous faire plaisir. Nous vous attendons avec impatience pour vous aider à retrouver le style et le moral que vous méritez !



Krys.com

*Du 4 septembre au 18 octobre 2025, pour l’achat d’un équipement optique complet (monture + 2 verres correcteurs) comprenant une monture de plus de 100€, votre opticien vous offre la différence entre le prix de la monture affiché en magasin et 100€, dans la limite de 100€ offerts. Par exemple, pour une monture à 180€, votre opticien vous offre 80€ et pour une monture à 230€, votre opticien vous offre 100€. Offre valable dans les magasins Krys participants dont la liste figure sur Krys.com, mais pas pour des achats sur Krys.com. Offre non valable (i) sur un premier équipement équipé, en tout ou partie (monture et/ou verres), d’un produit bénéficiant d’un tarif spécial ou achète au titre du forfait 100% santé/Classe A et (ii) sur certaines marques listées en magasin. Non cumulable avec tout autre forfait, promotion ou avantage en cours dans les magasins Krys participants. Les lunettes correctrices sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. Consultez un professionnel de santé spécialisé. Modèle présenté : Longchamp L02765 230 / 169€, 04/09/2025. Crédit photo : Philippe GUEGUEN. KGS RCS Versailles 421 390 188.



OPTICIEN KRYST

45 rue du Moulin aux Moines - LA CHAPELLE-SAINT-AUBIN
lachapelle-staubin@krys.com - 02 43 21 19 25
www.krys.com

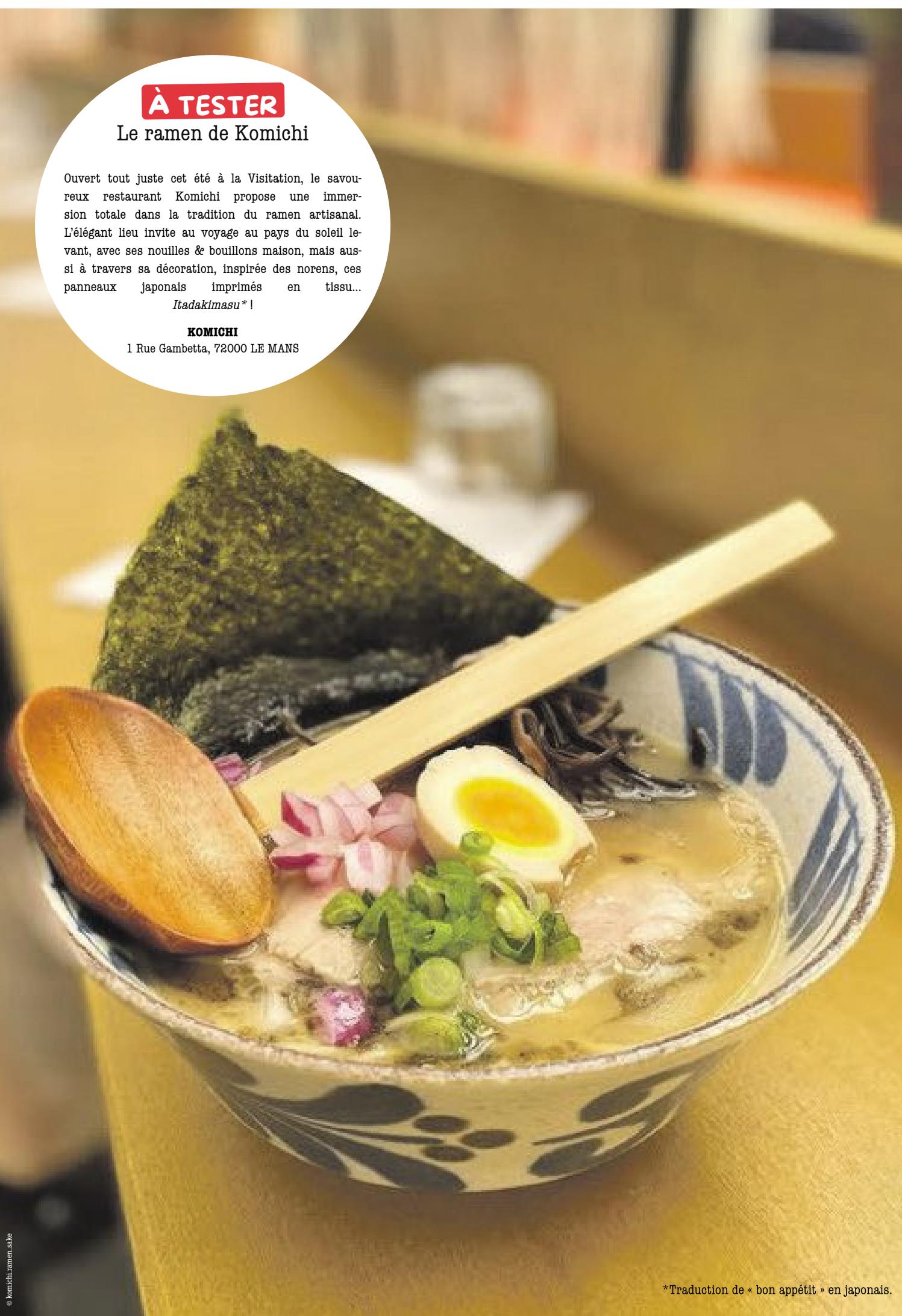


À TESTER**Le ramen de Komichi**

Ouvert tout juste cet été à la Visitation, le savoureux restaurant Komichi propose une immersion totale dans la tradition du ramen artisanal. L'élégant lieu invite au voyage au pays du soleil levant, avec ses nouilles & bouillons maison, mais aussi à travers sa décoration, inspirée des noren, ces panneaux japonais imprimés en tissu...
*Itadakimasu** !

KOMICHI

1 Rue Gambetta, 72000 LE MANS





Prolonger l'été dans son intérieur

La rentrée ne signifie pas la fin de l'évasion. Grâce à quelques objets bien choisis, la décoration permet de recréer chez soi une bulle ensoleillée qui prolonge l'esprit des vacances.

Impossible d'évoquer l'été sans penser à la mer. Les coquillages, coraux et autres trésors ramenés de la plage ne sont pas seulement des souvenirs, ils sont de véritables objets déco. En accumulation dans un vase transparent, soigneusement disposés sur une console ou mis en scène sous cloche, ils insufflent une note poétique et intemporelle. Pour accentuer cette atmosphère bord de mer, on peut jouer avec des bougies à la cire blanche, des teintes sable et des matières naturelles comme le lin ou le bois flotté. Le tout compose une ambiance douce, lumineuse et réconfortante, comme une carte postale qui ne s'efface jamais.

Une jungle à domicile

Les plantes vertes continuent de régner en maîtresses de la décoration. Monstera XXL, palmiers et bananiers colonisent nos pièces de vie et créent une atmosphère tropicale et généreuse. Leurs grandes feuilles apportent du volume et une touche d'exotisme. Pour renforcer cette impression de jungle urbaine, on ajoute des paniers en osier, du mobilier en rotin ou en bambou, et quelques accessoires en fibres naturelles. Le résultat : un décor à mi-chemin entre maison de vacances et serre botanique, qui fait entrer la nature jusque dans le salon.

L'audace des imprimés sauvages

Pour réveiller un intérieur un peu sage, rien de tel

que les imprimés animaliers. Léopard, zèbre... Ces motifs, longtemps considérés comme audacieux, s'invitent désormais en petites touches élégantes : un coussin posé nonchalamment sur un canapé en lin, un tapis graphique au pied du lit. Loin d'être tape-à-l'œil, ces détails apportent du caractère et s'accordent parfaitement à des tonalités sobres comme le beige, le blanc cassé ou le gris clair. Ils deviennent des accents décoratifs, capables de transformer l'atmosphère sans surcharger l'espace.

Les vases animaliers, objets désirables

Parmi les pièces tendance du moment, le vase en forme de tête d'animal occupe une place de choix. Ces objets sculpturaux – girafe élancée, Léopard majestueux, chat malicieux, attirent le regard et deviennent de véritables totems domestiques. À la fois décoratifs et fonctionnels, ils se suffisent à eux-mêmes ou accueillent des bouquets de fleurs fraîches ou séchées. Avec eux, la fantaisie s'invite dans la maison et bouscule les codes de la décoration traditionnelle. Un brin d'humour, une pointe d'exotisme et beaucoup de style.

Mixer pour mieux voyager

La clé du succès réside dans l'art du mélange. Imaginez un vase animalier trônant sur une table, entouré de plantes tropicales luxuriantes, avec quelques co-

quillages déposés ça et là en clin d'œil au bord de mer. Ajoutez un tapis zébré pour rythmer l'espace et des coussins imprimés pour le réchauffer. Le résultat ? Une ambiance chic, dépaysante et délicieusement estivale. Une atmosphère unique, qui rappelle les plus beaux voyages tout en s'intégrant parfaitement au quotidien. Prolonger l'été dans sa décoration, c'est finalement accepter d'inviter la joie, la lumière et un peu de fantaisie dans son intérieur. Comme une promesse que, même lorsque l'automne s'installe, l'esprit des vacances ne s'arrête jamais vraiment.



Qui-suis-je ?

Alan Cottreau, diplômé en architecture d'intérieur, vous propose un regard neuf et personnalisé pour concrétiser vos projets. Il vous accompagne de la conception à la réalisation avec un suivi de chantier.

alan.interiordesigner@gmail.com / 06 62 99 98 65
alancottreau.com / Instagram: @cottreau_alan

N°1 DU PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Des repas complets et équilibrés
livrés chez vous les jours de votre choix

2 gammes au choix

GAMME GOURMET
Un choix de menus haut de gamme "comme chez le traiteur"

GAMME PLAISIR
Un choix de menus traditionnels "comme à la maison"

Services à la personne

les Menus Services

Aides fiscales sur les prestations de services à la personne.
Loi de finances n°2016-1917 du 29.12.2016

AGENCE DU MANS : 02 43 86 08 31
Centre Commercial de Gazonfier
23 rue François de Malherbe - LE MANS
lemans@les-menus-service.com - www.les-menus-services.com

TCHIP

SANS AMMONIAQUE

50€ COURTS
65€ LONGS

SHAMPOING + COUPE + BRUSHING + COULEUR SANS AMMONIAQUE

Ouvert le lundi de 10h à 19h et du mardi au samedi de 9h à 19h
8 place Franklin Roosevelt - LE MANS
(haut de la rue Nationale - Tram Préfecture)
02 43 24 72 88 - www.tchip.fr

RCS PARIS 424 327 492



© Au cœur de l'événement



© Au cœur de l'événement



© Au cœur de l'événement

Les pépites d'Amandine

Mancelle d'origine, Amandine jongle entre blouse blanche et fleurs séchées. Aide-soignante depuis 18 ans, elle a lancé il y a deux ans son entreprise de décoration événementielle, Au cœur de l'événement. Rencontre avec une passionnée qui mène tout tambour battant... mais toujours avec le sens du détail !

Pouvez-vous nous présenter ?

Je m'appelle Amandine, j'ai 37 ans et je vis à Savigné-l'Évêque avec mes deux enfants. Je suis aide-soignante depuis 18 ans et, parallèlement, j'ai créé **Au cœur de l'événement** (1), une entreprise dédiée à la décoration et à la scénographie d'événements. Mon objectif : transformer chaque moment en souvenir unique et inoubliable.

Comment vous est venue l'idée de créer votre entreprise ?

C'était un projet que je nourrissais depuis longtemps. J'ai toujours aimé recevoir, imaginer des ambiances, créer des univers chaleureux. Un jour, je me suis dit : « Je me lance, je ne veux pas avoir de regrets. » Le moment était venu, j'ai foncé !

Quels types d'événements réalisez-vous ?

Je travaille sur des anniversaires, baby-showers ou événements d'entreprise, mais ce sont surtout les mariages qui rythment mon année. J'en ai décoré sept l'an dernier et déjà quatorze cette année ! Tout cela en parallèle de mon métier d'aide-soignante, que j'exerce à 80 %. C'est intense, mais quand on aime, on ne compte pas. Et puis j'ai cette obsession du détail : les harmonies, les placements, les petites attentions qui font la différence. Pour moi, tout doit être juste et élégant, jusque dans la moindre finition.

Vos adresses resto coup de cœur ?

Libertà (2), à La Visitation ! J'adore l'ambiance conviviale, on s'y sent bien tout de suite. Et si je sors un peu du Mans, je recommande **Wake Paradise** (3), à Spay, juste à côté de la base nautique. C'est idéal pour passer un bon moment en famille ou entre amis. Les enfants peuvent s'amuser grâce aux jeux, on peut faire du paddle, profiter du cadre naturel... Le décor est superbe, dépayasant, presque comme une parenthèse de vacances à deux pas de la maison. C'est vraiment l'endroit parfait pour se détendre et se sentir ailleurs, sans avoir à faire des kilomètres.

Un spot pour boire un verre ?

Toujours à La Visitation, j'aime beaucoup **Béluga** (4) et son ambiance guinguette avec ses coins cosy. Et puis Mimosa, place de la République, où je retrouve régulièrement un groupe de femmes entrepreneuses. On y parle boulot, famille, projets... c'est devenu un vrai réseau de soutien.

Vos boutiques préférées ?

Yellow Store (5), pour ses vêtements tendance et accessibles, qui conviennent vraiment à toutes les morphologies. On y trouve de jolies pièces pour se faire plaisir sans exploser son budget, avec des collections qui se renouvellent régulièrement. C'est l'adresse parfaite pour dénicher aussi bien une tenue du quoti-

dien qu'un look un peu plus habillé. Et puis j'aime flâner dans les petites boutiques indépendantes du centre-ville, comme **Chez Luisette** (6) ou **Au cœur des artistes** (7) : des lieux pleins de charme.

Votre coin nature pour souffler ?

L'Arche de la Nature, sans hésiter. J'y vais souvent à pied ou à vélo avec mes enfants. On y trouve la ferme, la forêt, les jeux... tout ce qu'il faut pour se ressourcer. Et dès qu'on peut s'échapper un peu plus loin, direction les Alpes Mancelles, du côté de Saint-Léonard-des-Bois. C'est un vrai dépaysement, presque la montagne !

Une passion, un rituel ?

La marche à pied, quand je peux. La musique, que j'adore et qui m'inspire dans mes créations. Mais surtout profiter de ma famille. Mon métier d'aide-soignante m'a appris que le temps est précieux. Alors j'essaie de vivre à fond, de savourer les moments simples.

Question incontournable : fait-il bon vivre au Mans ?

Oui, j'y passe beaucoup de temps entre mes clients, mes prestataires, mes projets... Aujourd'hui, c'est une ville qui bouge, qui crée, où il y a de l'énergie. Le Vieux-Mans et la cathédrale sont magnifiques. Et surtout, on peut y trouver un vrai équilibre entre vie pro et perso. Moi, je m'y sens bien.



LE CARNET D'ADRESSES D'AMANDINE :

(1) Au cœur de l'événement

06 13 65 67 81

(2) Libertà

La Visitation - 1 rue Gambetta

(3) Wake Paradise

La Brosse - 72 700 Spay

(4) Béluga

La Visitation - 1 rue Gambetta

(5) Yellow Store

4-6 rue Gambetta

(6) Chez Luisette

Passage du Commerce

(7) Le Boudoir de Lily

17 rue Gambetta

Suivez Amandine sur Instagram !

@au_coeur_des_artistes

GOOD VIBES ONLY !



BALADE URBAINE

Les urbanistes de Le Mans Métropole vous proposent un parcours original et convivial à la découverte de projets urbains emblématiques dans le centre du Mans, qui illustrent une grande diversité d'interventions innovantes en matière d'intensification urbaine.

Jeu. 11 septembre

De 18h à 20h

Place des comtes du Maine
Gratuit sur inscription : lafabrique@lemans.fr

02 43 47 46 40



DON ET MÉMOIRE

Autour du don et de la greffe, FRANCE ADOT 72 organise la projection du film *Promesse*, suivie d'une rencontre avec son réalisateur, Thomas Hug de Larauze. Ce documentaire retrace le destin de sa sœur jumelle Laurène, 22 ans, emportée par une leucémie, qui avait laissé des heures de vidéos inédites.

Dim. 14 septembre à 19h30

Cinéma CGR Le Colisée

Rue du port

Tarif : 6€



CONCERT AU JARDIN

L'atelier-chanson de Quai de Scène réunit des amateurs passionnés qui explorent, interprètent et réinventent des perles connues ou oubliées du répertoire francophone, notamment de Françoise Hardy et des Dutronc père et fils. Chaises à disposition devant le kiosque du jardin des Plantes.

Dim. 14 septembre à 16h

Jardin des Plantes

Rue Prémartine

Gratuit



VISITE : ODALYS

Découverte de la résidence étudiante Odalys grâce à une visite guidée par l'agence Pharo, qui présente in situ la reconversion d'un ancien bâtiment des télécoms en lieu de vie étudiante, dans le cadre de l'exposition *Sobriété Foncière à La Fabrique – Rêves de Ville*.

Mer. 17 septembre à 14h et 15h30 (durée : 1h)

2 rue Pasteur

Gratuit sur inscription : lafabrique@lemans.fr

02 43 47 46 40



HABITAT PARTICIPATIF

Rencontre conviviale autour de projets locaux d'habitat participatif en Sarthe et en Maine-et-Loire, présentés par les associations Habitat Participatif Sarthe et HEP49, dans le cadre inspirant de l'exposition à La Fabrique – Rêves de Ville.

Jeu. 18 septembre

De 18h30 à 20h

5 bd. Anatole France

Gratuit sur inscription : lafabrique@lemans.fr

02 43 47 46 40



PHOTOS ET MÉMOIRE

Pendant plus d'un siècle (1810-1940), plus de 35 000 hommes et femmes furent exhibés dans des « zoos humains », observés par plus d'un milliard de visiteurs. À travers une conférence et ses photographies, Jonas Missaye questionne ces représentations et rend un visage aux oubliés de l'histoire.

Jeu. 18 septembre à 19h

Abbaye Royale de l'Epau

Route de Changé

Yvré-l'Évêque

Tarif : à partir de 5€

LE CHÂTEAU DISPARU...

Exposition des plans du château sarthois du marquis de Vibraye et de son parc, aujourd'hui disparus, rénovés de fond en comble... seulement quelques dizaines d'années avant sa destruction à la Révolution française !

Du 19 sept. au 8 oct.

Du mar. au ven.

(10h-18h30) et sam.

(10h-18h)

Médiathèque Aragon

54 rue du Port

Gratuit

CLUB LECTURE DE LA BU

Venez parler livres et partager vos idées à la Bibliothèque universitaire avec votre sandwich pour une pause repas détente ! Vous pouvez arriver plus tard, partir plus tôt... La séance est totalement libre. En septembre, le thème est Tous des enfants !

Ven. 19 septembre

De 12h15 à 13h30

BU

Bd. Paul d'Estournelles de Constant

Gratuit

FÊTE DES ABEILLES

La Fête des abeilles et de la biodiversité revient avec son marché au miel et un village de 22 stands réunissant apiculteurs, pépiniéristes, producteurs et artisans locaux. L'occasion idéale de butiner entre découvertes, discussions et belles rencontres autour de la nature, de l'éologie et du savoir-faire local.

Sam. 20 septembre

De 10h à 18h

Rue Jankowski et place du Jet d'Eau

Entrée libre

THÉ DANSANT... SAUVAGE !

Ils sont acrobates, quarantaines passionnés. Ils ont poussé loin les prouesses techniques et ce n'est plus leur quête. Pourtant, leur goût pour le vertige reste entier et leur engagement physique est absolument total. Conseillé à partir de 8 ans.

Dim. 21 septembre

À 16h30

Le Chapiteau

6 bd. Winston Churchill

leplongeoir-cirque.fr

Gratuit



JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE

JUSQU'À -20%⁽¹⁾

Sur vos fenêtres, portes, volets⁽²⁾ et pergolas

(1) Voir conditions en magasin. (2) Produits partenaires sélectionnés par nos soins dans les critères de qualité et de durabilité correspondants aux exigences TRYBA.

DOMIFEN
DEPUIS 2003

CHARUEL
Portails, clôtures & claustras

TRYBA
CONCEPTEUR - FABRICANT - INSTALLATEUR
tryba.com

02 43 873 873

www.tryba.com

GUÉCÉLARD
SAINT-JEAN-D'ASSÉ
MONTFORT-LE-GESNOIS

Ils recrutent en ce moment

Vous êtes à la recherche d'un travail dans le coin ? Envie de vous ouvrir à de nouveaux horizons professionnels ? Que vous soyez en début de carrière ou à la recherche d'un nouveau challenge, ces opportunités couvrent un large éventail de secteurs et de métiers. Ne laissez pas passer l'occasion de faire le premier pas vers une nouvelle aventure professionnelle et jetez un œil à notre sélection d'offres d'emploi du moment !

CONSTRUCTION BTP

TECHNICIEN ÉLECTRICITÉ (H/F)

ENEDIS Pays de la Loire

ENEDIS PAYS DE LA LOIRE recrute un Technicien électricité (H/F) pour intervenir sur le terrain et préparer les chantiers Haute Tension A/Basse Tension. Le technicien sera responsable de l'organisation, de la planification des ressources, ainsi que de la sécurité et de la performance technique et financière des interventions.

Référence de l'annonce : 12471135

Contrat : Alternance

Niveau d'études : BTS Electrotechnique, un BTS FED ou un BUT GE2I

Expérience : Débutant

Avantages : Prime d'intéressement, 30 jours de congés payés.

CHAUFFEUR SPL CACES GRUE (H/F)

Abalone TT Sarthe

En automne, ABALONE vous propose de nombreuses offres d'emploi. Le poste de Chauffeur SPL avec CACES Grue Auxiliaire implique des missions de remorquage et de livraison en France, avec possibilité de découche ponctuelle. Permis C et FIMO à jour nécessaires. CHAUFFEUR SPL avec PERMIS C + FIMO CACES Grue auxiliaire 1 an minimum. Rémunération selon profil et expérience.

Référence de l'annonce : 12632308

Contrat : Intérim

Niveau d'études : BEP/CAP

Expérience : Débutant

RESPONSABLE D'AFFAIRES DE LA CONSTRUCTION - FRANCHISE (H/F)

Cybel Extension

Dans le département du 72, une opportunité de secteur est à pourvoir sur Le Mans. Devenez Responsable d'Affaires de la construction en indépendant avec l'enseigne Cybel Extension, 1er réseau national sur le marché de l'agrandissement de l'habitat. Gérez votre entreprise et accompagnez des particuliers de la conception à la réalisation de leurs projets d'extension.

Référence de l'annonce : 9969046

Contrat : Franchise

Expérience : Expérimenté

Salairé : Annuel, de 40 000 € à 80 000 €

ENVIRONNEMENT

SAISONNIER (H/F)

Agrial

Agrial recherche un Saisonnier (F/H) pour intégrer son site de Ségrie (72), au sein d'un

réseau de collecte de céréales. Le candidat devra accueillir les adhérents (exploitants agricoles), effectuer la réception, le stockage et la distribution des céréales, ainsi que contrôler et analyser les échantillons.

Référence de l'annonce : 12529407

Contrat : CDD

Niveau d'études : BEP/CAP

CONSEILLER PRODUCTIONS VÉGÉTALES (H/F)

Agrial

Agrial recherche un conseiller en productions végétales pour rejoindre son équipe de Sarthe Nord. Ce professionnel accompagnera les agriculteurs dans l'adoption de pratiques performantes et durables, tout en assurant le suivi technique, économique et commercial de leurs ateliers. Fidéliser et développer le réseau des adhérents, et prévoir l'achat de la collecte céréalière.

Référence de l'annonce : 12879588

Contrat : CDI

Niveau d'études : Bac +2 à +3

Avantages : 13ème mois, mutuelle, épargne salariale, CET, CSE

CONSEILLER NUTRITION ANIMALE (H/F)

Agrial

En tant que conseiller en nutrition animale, rejoignez un réseau dynamique de conseillers agricoles pour appuyer les agriculteurs vers des pratiques durables. Vous aiderez au suivi technique et commercial de l'activité nutrition animale ruminants et contribuez au développement de la clientèle dans la région Sarthe Nord. Vous serez en charge de la vente de produits de la gamme Nutrition Animale auprès des adhérents.

Référence de l'annonce : 12879631

Contrat : CDI

Niveau d'études : Bac +2 à +3 à Ingénieur

Avantages : Primes, intéressement & participation, CSE

TRANSPORT ET LOGISTIQUE

PRÉPARATEUR DE COMMANDE (H/F)

Abalone TT Le Mans

ABALONE recherche des Préparateurs de Commandes (H/F) pour son client basé à Champagné, spécialisé dans la grande distribution.

Vous serez responsable de récupérer et préparer les colis selon les commandes.

Le poste est situé en secteur poissonnerie à des températures entre 0 et 2°C, avec des horaires de 16h à 23h30 du lundi au vendredi.

Le CACES R485 cat 2 (gerbeur) est un plus

mais une formation est possible. Véhicule requis.

Référence de l'annonce : 12628656

Contrat : Intérim

Niveau d'études : CAP/BEP

Expérience : Débutant

EXPLOITANT TRANSPORT (H/F)

Groupe Garnier

Dans le cadre de son développement dynamique, le Groupe Garnier recherche un Agent d'Exploitation transport H/F pour son service exploitation basé à Champagné (72). Sous la responsabilité du Responsable d'exploitation, vous évoluerez sur les missions suivantes :

- Organisation des tournées du planning composé d'une trentaine d'ensembles SPL en citerne
- Relation avec les clients,
- Management des conducteurs,
- Suivi et l'amélioration des indicateurs de performance.

Référence de l'annonce : 12879739

Contrat : CDI

Expérience : Débutant

Avantages : Horaires fixes et de journée. Pas d'astreinte (nuit ou week-end). Travail en équipe et convivialité. Primes + tickets restaurants + participation + mutuelle.

EXPLOITANT TRANSPORT (H/F)

ELTRANS

Dans le cadre de notre développement, nous recherchons un Agent d'Exploitation Transport H/F en alternance basé à Champagné (72). Sous la responsabilité du Responsable des Opérations de Transport, vous intégrerez le service Exploitation Transport composé de 2 personnes et plus particulièrement l'activité Livraison en élevage.

Référence de l'annonce : 12879740

Contrat : Alternance

Expérience : Débutant

Avantages : Tickets restaurants, horaires de journée

INSTALLATION MAINTENANCE

MÉCANICIEN POIDS LOURDS (H/F)

CIRON DAF

L'entreprise CIRON DAF, spécialisée dans la distribution de véhicules DAF, recrute un Mécanicien poids lourds en CDI pour ses concessions situées au Mans et à Alençon. Elle offre un environnement familial et une formation interne.

Au sein d'une petite équipe, vos missions seront :

- Diagnostic
- Dépannage

- Maintenance

- Opérations préventives et curatives

Sur marque DAF, toutes marques poids lourds, semi-remorques et équipement.

Outil de diagnostic informatique dernière génération DAF et Multimarques

Référence de l'annonce : 11046616

Contrat : CDI

Expérience : Débutant

ELECTROTECHNICIEN

(H/F)

ENEDIS Pays de la Loire

Énedis recrute un Electrotechnicien pour contribuer à la fiabilisation du réseau de distribution et à la continuité d'alimentation. Vous réalisez en équipe les travaux de construction, renforcement et renouvellement des réseaux aériens et souterrains. Chez les clients, vous intervenez en autonomie sur l'ensemble des interventions liées aux panneaux de comptage et aux branchements.

Au quotidien, ce métier combine urgence et travail de fond sur le terrain avec une activité physique en extérieur et des déplacements. Référence de l'annonce : 12603026

Contrat : Alternance

Niveau d'études : BEP/CAP

Expérience : Débutant

Avantages : Prime d'intéressement, congés supplémentaires, prise en charge des trajets.

SERVICES ET COLLECTIVITÉS

AGENTS DE NETTOYAGE (H/F)

Abalone TT Le Mans

Rejoignez l'équipe du Grand Prix Moto de France 2025 en tant qu'Agent de Nettoyage pour participer à un événement sportif unique. Vous serez en charge de la propreté des locaux et sanitaires du circuit du Mans, avec des horaires flexibles. Aucune expérience requise, seulement de la motivation et du sérieux !

Référence de l'annonce : 12632291

Contrat : Intérim

Niveau d'études : BEP / CAP

Expérience : Débutant

Salairé : 12,13 €

Retrouvez ces
annonces et bien
d'autres sur

ouest
france EMPLOI



Attica : j'ai découvert que je n'étais pas la seule

Cette mancelle croyait vivre une histoire d'amour parfaite avec Thomas, un homme attentionné et engagé dans la vie locale. Mais derrière cette apparence idyllique se cachait une réalité bien plus douloureuse. Voici le récit d'une trahison révélée et d'une reconstruction personnelle.



Je m'appelle Attica et il y a quelques années, je vivais dans le quartier Saint-Nicolas, au Mans, où lors d'une fête de quartier organisée par l'association des riverains, j'ai rencontré Thomas pour la première fois. Il était bénévole, bras toujours prêts à porter les chaises, sourire chaleureux, prêt à dépanner tout le monde. Il incarnait pour moi cette générosité et cette bienveillance qui manquent souvent aujourd'hui...

Notre histoire a commencé simplement, presque timidement. Ce qui m'a séduite, c'était sa capacité à écouter, à s'intéresser vraiment aux autres. Thomas est un protecteur, de ceux qui n'oublient jamais un anniversaire, qui apportent un bouquet de fleurs comme ça, juste pour faire plaisir ou préparent le café le matin sans rien attendre en retour. Il aimait s'impliquer dans des causes locales, passer du temps avec les plus isolés du quartier, donner un coup de main lors de collectes alimentaires. J'avais l'impression d'avoir trouvé quelqu'un avec « la main sur le cœur », sincère et profondément humain. Et rapidement, notre relation est devenue fusionnelle. On partageait les soirs de cinéma à la maison, les dimanches de marché et les longues promenades dans les ruelles mancelles. J'aimais sa façon de créer du bonheur simple dans la routine, sa tendresse, la lumière bienveillante dans ses yeux.

Mais un beau soir, tout cela a vacillé. Alors qu'il était sorti, j'ai utilisé son ordinateur pour envoyer un mail. C'est là que j'ai remarqué que la page d'accueil affichait un site de rencontres. Interloquée, je n'ai pas résisté à la tentation de regarder de plus près. Et j'ai découvert que je n'étais pas la seule... Il y avait un profil à son nom, beaucoup de messages privés échangés avec d'autres femmes, datant de plusieurs mois. Certaines conversations étaient explicites, d'autres montraient des liens réguliers. Il ne s'agissait pas d'un simple égarement, mais bel et bien d'une double, voire triple vie sentimentale...

Ce fut brutal, très brutal. Tout ce que je croyais solide s'effondrait. En le confrontant, Thomas a d'abord cherché à nier, minimiser, avant de s'effondrer sous les preuves. Le choc a été profond : toute sa bienveillance, son dévouement, son attention, semblaient soudain teintés de calcul ou de duplicité. Est-ce qu'il avait jamais été sincère avec moi ?

J'ai vécu des mois d'incertitude et de tristesse. J'ai tenté de comprendre ses raisons, mais aussi de me questionner moi-même : pourquoi ai-je tant voulu croire à une histoire parfaite ? Au fil du temps, j'ai découvert, à travers nos discussions, que Thomas avait un besoin maladif de plaisir, de combler un vide intérieur, de se sentir utile et désiré par toutes

ces femmes. Et peut-être que moi, je ne savais pas être seule non plus.

La séparation a été douloureuse, mais elle m'a poussée à reprendre ma vie en main. Et j'ai trouvé la force de m'investir à mon tour dans la vie associative. Quelques mois plus tard, Thomas m'a recontactée. Non pas pour raviver notre histoire, mais pour m'avouer qu'il suivait une thérapie et qu'il abordait ses problèmes d'engagement. Ce geste ne réparait rien, mais il m'a permis de lui souhaiter, sans rancoeur, de trouver la paix.

Aujourd'hui, je garde cette épreuve comme une cicatrice, mais aussi comme un apprentissage. J'ai appris à ne plus idéaliser les autres, à écouter mon intuition, et à me reconstruire sans perdre foi dans la bienveillance.

Racontez-nous, vous aussi, votre histoire !

Qu'elle soit heureuse ou triste, romantique ou insolite, racontez-nous vous aussi votre histoire. Rendez-vous sur lemansmaville@additi.fr pour nous confier votre témoignage

L'ECLAT DE VERRE
ENCADREUR CREATEUR



- ENCADREMENT SUR-MESURE
- ENCADREMENT PRÊT-À-POSER
- OBJETS DÉCO
- AFFICHES DE CINÉMA
- ILLUSTRATIONS

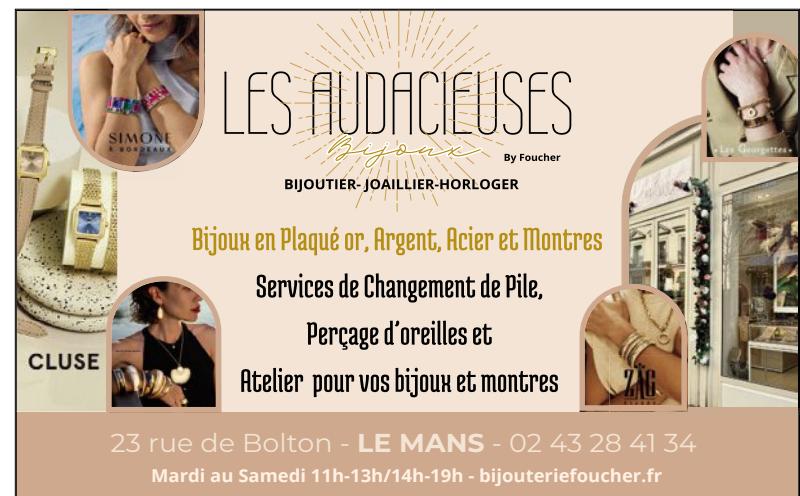
Nous vous accompagnons dans vos projets d'encadrement

www.eclatdeverre.com

Parking client gratuit :
Accès au 2 rue des Cochereaux

7 avenue Louis Cordelet, LE MANS 02 43 24 27 81

LES AUDACIEUSES
Bijoux By Foucher
BIJOUTIER-JOAILLER-HORLOGER



Bijoux en Plaqué or, Argent, Acier et Montres
Services de Changement de Pile,
Perçage d'oreilles et
Atelier pour vos bijoux et montres

23 rue de Bolton - LE MANS - 02 43 28 41 34
Mardi au Samedi 11h-13h/14h-19h - bijouteriefoucher.fr



Granits Roses & rêves bleus

Il est des lieux qui valent à eux seuls le voyage. L'hôtel Ti al Lannec en fait partie. Son nom signifie « maison de la lande » et, fidèle à sa promesse, elle domine la mer depuis un écrin de verdure. Un pied-à-terre idéal pour explorer l'un des joyaux de la Bretagne : la Côte de Granit Rose. Cap sur Trébeurden, charmante station balnéaire où ses rochers millénaires dessinent, sur 30 kilomètres, un paysage unique et presque irréel.

« Ti al Lannec n'est pas seulement une adresse : c'est une expérience »

Dès notre arrivée, la carte postale est parfaite : parc fleuri, terrasses en cascade, chemin privé vers la plage... Ici, tout respire la douceur de vivre. Perché sur sa colline, ce manoir des années 1900 devenu hôtel 4 étoiles veille depuis près d'un demi-siècle sur les pins marins et les îles alentour, sous l'œil attentif de la famille Jouanny, gardienne de son âme et de son hospitalité.

À l'intérieur, chaque pièce raconte une histoire. Les 27 chambres et les 6 suites jouent avec les tissus fleuris, les velours profonds et les panoramas marins. Le raffinement se conjugue à une atmosphère familiale et chaleureuse. On se croirait dans un roman d'Agatha Christie : une maison pleine de caractère, avec ce supplément d'âme qui marque les mémoires.

Les journées s'inventent au gré des envies : un soin au spa signé Thalgo (les pionniers de la recherche scientifique marine), quelques brasses dans la piscine panoramique, une balade sur le sentier côtier GR34 ou une escapade vers la plage par le chemin privé. Peu importe, tant qu'il s'agit de savourer le luxe du temps qui s'étire... Le soir venu, place aux plaisirs de la table : le restaurant gastronomique met à l'honneur les saveurs océanes face à un coucher de soleil inoubliable. Après le dîner, l'ambiance feutrée et chaleureuse des salons de la maison est idéale pour savourer un cocktail savamment préparé.

« Une maison de famille »

Plus qu'un hôtel, le Ti al Lannec cultive habilement l'esprit d'une maison de famille. On s'y sent accueilli comme chez soi, les enfants y compris.

TI AL LANNEC

La maison de la Lande en surplomb de la mer



Une piscine et un SPA

Pour se détendre de la tête aux pieds en profitant d'une vue à couper le souffle.

Un restaurant haut en saveurs

Pour se régaler ! Au gré des saisons, les chefs mettent en scène les produits de notre terroir qui offrent, en pleine maturité tout leur potentiel de saveur. Accommodés avec art et gourmandise, pour une cuisine vraie, de tradition... avec un zeste d'exotisme !



Un écrin de verdure

Pour profiter du chant des oiseaux et du ruisseau mélodieux de la fontaine.



Des chambres chaleureuses

27 chambres et 6 suites au décor raffiné et cosy, côté mer, on est saisi par la force et la beauté du panorama.



Le point de chute idéal

Depuis l'hôtel la Bretagne s'exploré en étoile : Ploumanac'h offre une vue presque irréelle avec ses rochers roses !

Chaussons et peignoirs à leur taille, biscuits, cahiers de coloriage et crayons... chaque détail compte. Un salon de jeux et de lecture, des balançoires, un espace ping-pong et même un échiquier géant complètent l'expérience. La piscine prévoit des créneaux dédiés aux plus jeunes pour nager en toute sérénité. Côté restauration, un service adapté leur est proposé dès 18h, avec menu sur mesure et possibilité de dîner au jardin. Enfin, pour permettre aux parents de profiter pleinement de leur soirée, l'hôtel met à disposition un service de baby listening et propose, avec supplément, du baby-sitting. Ces prestations viennent parfaire le séjour et le transforment en une expérience familiale à la fois reposante et mémorable, où chacun trouve sa place et son bonheur.

Depuis Ti al Lannec, la Bretagne se découvre pas à pas. Empruntez le sentier des douaniers, de Ploumanac'h à Perros-Guirec, l'une des plus belles balades de France. Poussez jusqu'à Tréguier pour sa cathédrale gothique et ses ruelles chargées d'histoire. Flânez sur le port de Paimpol, vibrez au rythme du festival des chants de marins et admirez les falaises. Et pourquoi pas une escapade à Morlaix ? Maisons à pans de bois, impressionnant aqueduc, musées... un concentré de patrimoine breton.

Au Ti al Lannec, on ne fait pas que séjournier : on vit la Bretagne dans toute sa beauté, entre granit rose, océan bleu et émotions vraies.

TI AL LANNEC hôtel ***

Restaurant & Spa
14, allée de Mezo Guen
22560 TREBEURDEN
02 96 15 01 01
contact@tiallanne.com
Ouvert du 2 avril
au 1^{er} novembre.

/MOTS/FLECHES/

JEUX PROPOSÉS PAR RCI Jeux

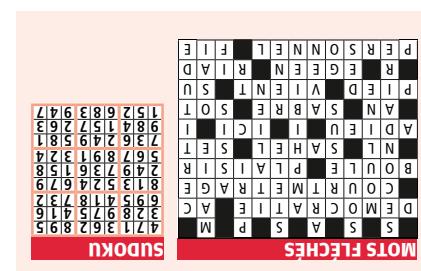
/SUDOKU/

ÉRE GÉOLOGIQUE	GRIS	APTITUDE PAR-TICULIÈRE	PIERRE DRESSÉE	DISPARU DE FAÇON TRAGIQUE	INFLUENCE SUGGES-TIVE	ASSU-RANCE
RÉGIME D'ÉTAT	BROIE DU POIVRE	RICHE ROI	BATRA-CIEN	EUROPEEN	ACTINIUM ABRÉGÉ	
PETIT FILM					POSÉ SUR UN BANC	
ACCES-SOIRE DI-VINATOIRE			BIEN-ÊTRE RESENTI			
NOUVELLE LUNE	ZONE SEMI-ARIDE EN AFRIQUE				IL PEUT REMPLA-CER LA NAPPE	
DÉPART DÉFINITIF		PUITS NATUREL DE CAUSSE	À CET ENDROIT			PRIS LE RISQUE
BALAI	ARME À TRAN-CHANT			ESPÈCE D'ÂNE		
BOUT DE JAMBÉ	DEPUIS	APPARAÎT		SYMBOLE DU TOUR		
IL A SON SERVICE EN EN-TREPRISE	ANCIEN GREC DES ÎLES	GENTIL ORGANISATEUR			Bien ASSIMILÉ	
			VILLA URBaine AU MAROC		ARBRE DÉ-CORATIF	
					COMpte SUR LA CHANCE (SE)	

Facile

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

/SOLUTIONS/



SERVICE À DOMICILE EN OPTIQUE ET BASSE VISION

Ne programmez plus votre déplacement,
programmez plutôt notre venue.



POUR PLUS D'INFORMATIONS
CONTACTEZ-NOUS

02 51 44 19 02
ecoutervoir.mobile.pdl@vyv3.fr

**ÉCOUTER VOIR
MOBILE**
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES



SERVICE POUR PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE EN RÉGION PAYS DE LA LOIRE



CCI LE MANS
SARTHE

VENDREDI

19

SEPTEMBRE

14H > 20H



JOURNÉE DE
**LA FORMATION
& DE L'ÉVOLUTION
PROFESSIONNELLE**

Pour les salariés & demandeurs d'emploi

- » Formation pour adultes
- » Bilan de compétences, VAE
- » Création/reprise d'entreprise
- » Dispositifs de financement

EN SAVOIR +



CCI LE MANS SARTHE, 1 bd René Levasseur - Le Mans - lemans.sarthe.cci.fr