



LES PÉPITES DE...

Marie-Pauline a fondé son agence de conseil en image pour aider chacun à retrouver confiance en soi. Entre ateliers festifs, showroom en centre-ville et bonnes adresses locales, elle partage son énergie et son regard bienveillant sur la ville et ses habitants.

P. 20

le mans maville

N°33 du 24 septembre au 7 octobre 2025 | SORTIES & LOISIRS | BONS PLANS & BONNES NOUVELLES | CENTRE VILLE & AGGLO

Carports - Préaux - Portails - Vérandas - Portes - Fenêtres - Portes de garage

Depuis 4 Générations

FABRICANT INSTALLATEUR Depuis 1968

Ateliers de fabrication et bureaux
16 ROUTE DE FAY - PRUILLÉ-LE-CHETIF
02 43 47 19 82
www.ateliers-hatton.fr



Pascal Mariette : « Saint-Julien ? L'un des plus beaux chevets d'Occident »

Avec *Le Mans, la cathédrale des Plantagenêts* (éditions Libra Diffusio), l'auteur Pascal Mariette et le dessinateur Denoël font revivre l'histoire de Saint-Julien en bande dessinée. L'occasion de redécouvrir autrement ce monument emblématique de la ville. P.14-15



FAITES LIRE !

Animations, spectacles, ateliers, expositions, rencontres avec des auteurs de renom... Du 29 septembre au 5 octobre, le festival Faites Lire ! fera vibrer toute la ville autour des mots, avec une programmation riche, variée et largement gratuite.

P.12-13

MINIMAVILLE

C'est l'automne, la saison idéale pour profiter de la lumière douce. Emmenez vos parents en rando et fais-les leur découvrir 4 balades originales. À toi de les guider hors des sentiers battus, à la rencontre de la nature et de ses petits habitants !

P.17

LES ADRESSES DE MÉLISSA

Notre nouvelle chroniqueuse Mélissa ouvre le bal avec ses adresses coups de cœur. Pour cette première, cap sur deux lieux où gourmandise et convivialité vont de pair : Canopée, café cosy et engagé, et Picnic, table bio et décontractée déjà adoptée par ses fidèles.

P. 18

DU 06 SEPTEMBRE AU 04 OCTOBRE

Anniversaire*

Brillez, dormez... et recommencez !

Offre Incroyable 795€
dont éco-part TIE
Matelas ANNIVERSAIRE 140x190 cm (voir descriptif p.8)

Dunlopillo® DORMEZ COMME VOUS AIMEZ

Adriana

*Offres valables sur produits signalés en magasin. MATELAS ANNIVERSAIRE : Accueil mi-ferme - soutien équilibré. Âme : Mousse polyuréthane haute résilience Aérial Réactive D 50 kg/m³ + ressorts ensachés (325 ressorts en 160 x 200). Face de couchage : ouate polyester 300 gr/m² + lin, soie, cachemire 100 gr/m² + mousse polyéthylène Dunlopflex. Coutil 100 % Polyester, grammage 300 gr/m². Ep = 28 cm. Garantie fabricant 5 ans. Nombreuses dimensions possibles. Photo non contractuelle.

Un choix important parmi les plus grandes marques

Lila BEAUSONGE par TECHNILAT

BULTEX - EPEDA
SIMMONS - TRECA

ANDRÉ RENAULT



LE MANS
7, rue du Moulin aux Moines
ZAC du Moulin aux Moines
72650 - LA CHAPELLE-SAINT-AUBIN

www.france-literie.fr



P.18



P.6



P.16



P.19

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 33 - 24 septembre 2025
Prochain numéro le 8 octobre 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.



Imprimé sur du papier UPM
produit en Allemagne à partir
de 65% de fibres recyclées.
Eutrophisation : 0.003kg/tonne.

Certifié PEFC - PEFC/10-31-3502

Préserveons notre environnement,
ne pas jeter sur la voie publique.

SOMMAIRE

CULTURE & DÉCOUVERTES

- p.3-7 Sélection sorties
- p.8 Activités en famille
- p.9 Les films de la quinzaine
- p.10 La sélection littéraire

TEMPS FORTS

- p.12-13 Faites Lire ! L'événement de la rentrée littéraire
- p.14-15 Entretien avec Pascal Mariette

100% LE MANS

- p.16 Accueillir les papillons dans son jardin
- p.17 Minimaville : le mini chef d'expédition, c'est toi !
- p.18 Les bonnes tables de mélissa
- p.19 Déco : la claustra, l'art de délimiter sans enfermer
- p.20 Les pépites de Marie-Pauline
- p.21 Good vibes
- p.22 Escapade : une bulle verte face à l'océan
- p.23 Jeux



TOUR VIBRATION

Les Quinconces en fête

Classique de la rentrée, le Tour Vibration est de retour. Sur la scène dressée contre le ciel, sont attendus Helena, Keblock, Marine, Pierre Garnier, Superbus, Trinix, Vitaa... le tout inauguré par le warm-up électrisant de DJ Myst. L'accès reste entièrement gratuit !

Sam. 27 septembre à 20h
Parking des Quinconces
Place des Jacobins
vibration.fr/tour-vibration-2025-le-mans

Gratuit



FAITES LIRE !

Le Mans célèbre la lecture

À la fois festival de lecture pour tous et salon du livre de rayonnement national, Faites Lire ! offre toutes les conditions pour offrir une fête de la lecture riche, ouverte et accessible au plus grand nombre (lire p. 16-17).

Du lun. 29 septembre au dim. 5 octobre
Divers lieux
fateslire.fr
Gratuit



GP EXPLORER 3

Grand final

Créé par Squeezie en 2022, l'événement mêlant course de Formule 4, créateurs du web et spectacle, revient pour une ultime édition. un show sportif, festif et inoubliable !

Du ven. 3 au dim. 5 octobre
Circuit Bugatti
gp-explorer.fr
Tarif : à partir de 29€



FESTIVAL FOLKIRI

Week-end folk

Deux journées dédiées aux musiques et danses traditionnelles, dans une atmosphère conviviale et festive, ponctuée par deux grandes soirées de bals folk.

Ven. 3 et sam. 4 octobre à 20h30
Les Saulnières
239 av. Rhin et Danube
superforma.fr
Tarif : à partir de 10€



SPECTACLES



NOUS CAMPERONS ICI

Éloge de la nonchalance

Le temps d'un campement éphémère installé devant son fidèle utilitaire Volkswagen, Sébastien Barrier laissera jaillir toute la puissance de son âme et chantera à pleins poumons ce besoin urgent de réintroduire lenteur et nonchalance dans nos existences pressées. Une invitation à respirer, à suspendre le rythme, le temps d'un instant partagé. Dans le cadre du temps fort « À ciel ouvert »...

Mer. 24 (contre-allée des Quinconces, 19h), jeu. 25 (place du Jet d'eau, 19h), ven. 26 (place de la Boussinière, 19h), sam. 27 septembre (place d'Alger, 18h)
quinconces-espal.com
Gratuit



SAM SAUVAGE

Jeune fauve à la présence magnétique

À seulement 24 ans, Sam Sauvage impressionne par sa voix grave et magnétique, son charisme brut et une présence scénique qui électrise. Avec sa chevelure ébouriffée et des idées décoiffantes, il a conquis les scènes parisiennes, remplissant plusieurs soirées au Pop Up du Label. Entre gestuelle décalée façon Talking Heads et une interprétation d'une justesse troublante, il s'impose comme un interprète singulier, à la fois confident intime et bouleversant tourbillon.

Jeu. 25 septembre à 20h
Théâtre Paul Scarron
Place des Jacobins
[Superforma.fr](http://superforma.fr)
Gratuit

WILLIAM ARRIBART

Intime

Dans une petite salle éclairée de quelques projecteurs, William Arribart propose un seul en scène tendre et authentique, loin des grandes scènes. Le simple décor d'un flight case posé au centre suffit à installer l'atmosphère. À travers illusions, mentalisme et numéros participatifs, il raconte son parcours, de ses premiers rêves d'enfant à ses succès les plus éclatants. Une parenthèse intime, où la magie se vit de près et touche au cœur.



Ven. 26 septembre à 21h
Comédie Le Mans
37 rue Nationale
16-19.fr
Tarif : 25€

NIGHT OF QUEEN

Revival saisissant

Après 350 000 spectateurs conquis, Gary Mullen revient avec son groupe The Works pour un show monumental : One Night of Queen. Véritable incarnation de Freddie Mercury, il offre plus de deux heures d'un spectacle saisissant, où résonnent les plus grands tubes de Queen, de *Bohemian Rhapsody* à *I Want to Break Free*. Plébiscité par le public, ce concert s'impose comme l'hommage le plus authentique et le plus impressionnant jamais rendu au groupe légendaire.



Ven. 3 octobre à 20h30
Antarès
2 av. Antares
antareslemans.com
Tarif : de 24,50 à 79€

ÉTAT DE NOS VIES

Jeux de mots

Accompagnée d'un musicien, la romancière féministe Lola Lafon vous invite à plonger dans la matière des mots, à les questionner, les retourner et les réinventer. Ensemble, vous redéfinirez tout un corpus lexical pour faire apparaître vos abécédaires intimes et révéler vos lexiques intérieurs. Cette expérience n'est pas seulement un jeu littéraire : c'est une manière d'explorer ce que les mots disent de nous, de nos histoires et de nos combats.



Sam. 4 octobre à 20h
Les Quinconces
Place des Jacobins
quinconces-espal.com
Tarif : à partir de 10€

DIRE STRAITS

Toujours vivant

Dire Straits reste une référence incontournable du rock. Le groupe a marqué les années 80 avant de se séparer il y a plus de 30 ans. Alors, pour faire briller ce bijou anglais ad vitam æternam, Chris White a décidé de redonner vie aux plus belles chansons de la bande à Marck Knopfler. Certes, sous les projecteurs, les bonhommes ne sont pas les mêmes, mais tout est respecté à la lettre, comme pour raviver une flamme prête à embraser notre seconde jeunesse.



Dim. 5 octobre à 20h
Antarès
2 av. Antares
antareslemans.com
Tarif : à partir de 46€

CONCERTS

**ALTIN GÜN****Héritiers sans frontières**

Originaire d'Amsterdam, mais porté par des horizons musicaux bien plus vastes, Altin Gün a conquis l'imagination du public international depuis plus de cinq ans. Le groupe s'impose par une alchimie unique : un mélange de rock psychédélique, de deep funk, de synthpop et de reggae cosmique, fusionnés avec les traditions foisonnantes de la musique folklorique anatolienne et turque.

Cette combinaison audacieuse leur permet de créer un son immédiatement reconnaissable.

Ven. 3 octobre à 20h

L'Oasis

**1 av. du Parc des Expositions
superforma.fr**

Tarif : à partir de 20€

**L'HÉRITAGE GOLDMAN 2****Encore un soir**

Les plus grands succès de Jean-Jacques Goldman revisités par Erick Benzi, son réalisateur historique. Sur scène, Michael Jones, accompagné de la nouvelle scène française et des musiciens originels de Goldman, offre deux heures de musique et d'émotion. Une « bande-son de nos vies » à partager dans les plus grandes salles de France. Un rendez-vous unique pour revivre en-

semble l'héritage d'un artiste inoubliable et se laisser emporter par l'énergie d'un spectacle vibrant.

Mer. 8 octobre à 20h

Antarès

**2 av. Antares
antareslemans.com**

Tarif : à partir de 49€

EXPOSITIONS

CAROLE BENZAKEN
Ombres et lumières

En 2006, Carole Benzaken installe son atelier en Mayenne, près du Mans. Sa découverte au musée de Tessé de la Vanité de Philippe de Champaigne devient le point de départ d'une réflexion sur le temps et le mouvement. L'exposition réunit plus de soixante œuvres, entre peinture, dessin, estampe et vidéo, avec un travail marqué par les jeux d'ombres et de lumières, amplifiés par des dispositifs rétroéclairés.



Jusqu'au 18 janvier 2026

Du mar. au dim.

De 10h à 12h30 et de 14h à 18h

Musée de Tessé

2 av. de Paderborn

Gratuit

YOANN MÉRIENNE
Racine et feuille

L'exposition met à l'honneur la série La racine et la feuille de Yoann Mérienne, regroupant dix ans de créations entre peinture et sculpture. En brouillant les frontières entre les disciplines, l'artiste explore l'acte de création et rend hommage aux peintres « pompiers » du XIX^e siècle, dont l'imagerie grandiloquente et réaliste irrigue encore la culture visuelle contemporaine. Mérienne en propose une réinterprétation personnelle et novatrice.



Du ven. 26 septembre au dim.

11 janvier 2026

De 14h à 18h (fermé le lundi)

FIAA

1 Rue Gambetta

Tarif : 5€

VOS QG

le Mans
maville

**PARTAGEZ VOS BONS PLANS
RESTOS, SHOPPING, PARCS,
COMMERCES DE PROXIMITÉ...**



LE MANS, VOUS L'AIMEZ ?

ÉCRIVEZ-NOUS À

lemansmaville@additi.fr

POUR PEUT ÊTRE PUBLIÉ ET FAIRE LA UNE DE NOTRE RUBRIQUE « VOS PÉPITES » !

Diner Spectacle Irish Dance

MONTFORT LE GESNOIS - SAMEDI 18 OCTOBRE

Spectacle de danse celtique irlandaise

Spectacle seul

35€

Repas et Spectacle

79€

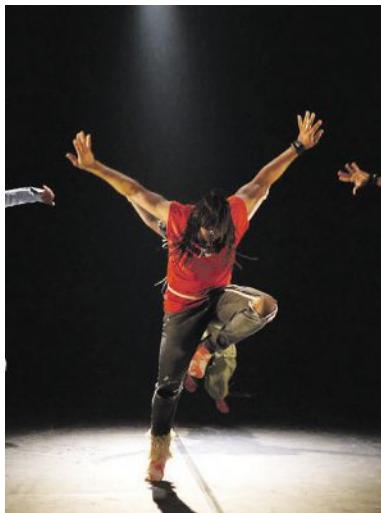
Vins inclus

*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





MATIÈRE PREMIÈRE

Spectacle

Avec six danseurs aux parcours singuliers, Matière(s) première(s) explore par la danse les mécanismes de domination post-coloniaux, la spoliation des ressources et la violence militaire. Entre rage, mémoire des ancêtres et quête de reconstruction, cette pièce fait surgir une danse à la fois subtile et explosive, où s'affrontent brutalité du monde et force vitale de la création.

Mer. 24 septembre à 18h

Place du marché



JEUNES CRÉATEURS

Exposition

Expositions de jeunes artistes mêlant dessin, vidéo, pixel art, 2D, natures mortes et photographie, ponctuées de performances live et de démonstrations en direct. Le public pourra échanger avec les créateurs, profiter d'un buffet convivial et prolonger la soirée en musique avec Elisabeth Baldacci et Gabriel Ramos sur scène. Une occasion unique de découvrir la vitalité et la diversité de la jeune création artistique.

Jeu. 25 septembre de 18h à 20h

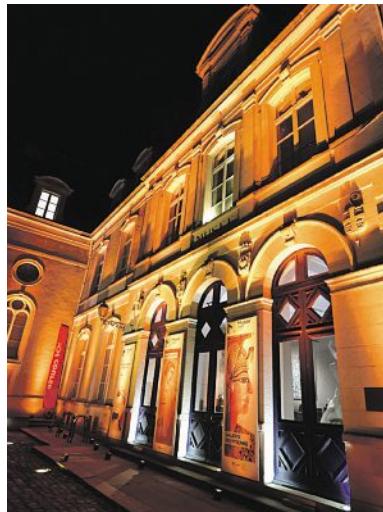
Espace Gambetta

20 rue Gambetta

Forever Young #5

Pour sa cinquième édition, Forever Young revient en cœur de ville et dans les quartiers du 23 au 27 septembre. Entièrement gratuit et ouvert à tous, cet évènement fait la part belle à la jeunesse de notre territoire. L'occasion de découvrir les initiatives, la créativité et l'engagement des jeunes à travers divers projets culturels ou sportifs. Des concerts, du multimédia, de la danse, du street art... il y en aura pour tous les goûts !

Petite sélection d'événements à ne pas rater...



CLUEDO PARTY

Nuit à Tessé

Nous sommes en 1250 avant JC, au moment de la mort de Néfertari, épouse de Ramsès II, actuel Pharaon. Alors que Néfertari s'apprêtait à rejoindre l'au-delà, l'ensemble du trésor funéraire qui l'accompagnait a été dérobé, notamment son chat fétiche. Qui lui en veut au point de l'empêcher de passer de l'autre côté ?

Ven. 26 septembre de 20h à 22h

Musée de Tessé

Avenue Paderborn

Ins. : nadege.commenay@lemans.fr

MULTIMÉDIA

Sensibilisation

Anim' ton dessin avec l'IA : imagine, crée ton dessin et regarde-le s'animer, peut-être jusqu'au mur interactif de l'atelier ! Découvre aussi comment le machine learning nourrit l'intelligence artificielle grâce au savoir humain, puis teste tes connaissances avec un quiz insolite mêlant surprises et anecdotes numériques. Une expérience ludique et interactive pour explorer l'IA autrement.

Sam. 27 septembre de 14h à 18h
Places de la République, des Ursulines, de la Sirène et Saint Nicolas

DRONE SOCCER

Foot futuriste

Le drone soccer (ou football de drones) est un sport émergent venu de Corée du Sud qui combine aéronautique, pilotage et jeu collectif. Le principe : deux équipes s'affrontent dans une arène protégée par des filets, chacune pilotant des drones enfermés dans une sphère protectrice en carbone. L'objectif est de faire passer son drone à travers un « but » circulaire, semblable à un anneau suspendu.

Sam. 27 septembre de 14h à 18h
Places de la République, des Ursulines, de la Sirène et Saint Nicolas

JEU DE PISTE

Street Art

Partez à la découverte des fresques qui colorent le centre-ville et laissez-vous guider par un jeu de piste d'environ 45 minutes. Saurez-vous en percer les mystères et relever tous les défis ? À vous de jouer, l'aventure vous attend ! Jeu en autonomie, en accès libre sur toute l'après-midi. Un animateur vous expliquera les règles du jeu.

Sam. 27 septembre à partir de 14h
Départ : musée de tessé
Dernier départ à 17h

ÉVÉNEMENTS



FESTIVAL DE THÉÂTRE AMATEUR

Le théâtre dans tous ses états

La 17e édition du Festival de Théâtre Amateur promet un week-end riche en émotions et en découvertes. Entre grands classiques revisités, créations contemporaines, huis clos captivants et comédies pleines de verve, les compagnies venues d'horizons variés offriront au public un véritable panorama de la scène amateur. De Marivaux à Molière, en passant par des écritures plus modernes et dé-

calées, le festival invite à partager trois jours de théâtre sous toutes ses formes, entre rires, réflexion et convivialité.

Du ven. 26 au dim. 28 septembre

Espace Scélia

28 rue Didier Pironi

Sargé-lès-Le-Mans

espaceculturelscelia.fr

Gratuit



LE MANS SHOW COMEDY

Talents de la région !

Préparez-vous à une soirée 100 % stand-up avec trois humoristes locaux qui se succéderont sur scène pour 20 minutes chacun. Attendez-vous à des univers différents, des histoires qui font mouche et des répliques qui percutent. Au programme : une heure de rires, de punchlines et de bonne humeur dans une ambiance conviviale. L'occasion idéale de soutenir la scène humoristique régionale et de décou-

vrir des talents prometteurs, drôles et débordants d'énergie !

Lun. 29 septembre à 20h

Comédie Le Mans

37 rue Nationale

16-19.fr

Tarif : à partir de 22€

ATELIERS

ALBUM ET EP

Mode d'emploi

Pour réussir à sortir son album et e.p de manière physique et dématérialisée dans les temps, il est important d'identifier les points stratégiques à ne pas louper (choix du studio, choix de la pochette, stratégie de communication, date de sortie, distributeur digital et physique...). Cet atelier a pour but d'identifier et comprendre toutes les étapes indispensables pour construire un rétroplanning cohérent avec les moyens financiers et les ambitions de votre projet discographique.



Sam. 27 septembre à 14h

Le Silo

27 rue François Monnier

superforma.fr

Gratuit

ART SACRÉ

Restauration

Dans le cadre des Lundis de l'art sacré, l'évêché du Mans propose une conférence consacrée à la restauration de la flèche de Notre-Dame de Paris. Animée par Patrick Jouenne, cette rencontre offrira un éclairage précieux sur l'un des chantiers patrimoniaux les plus emblématiques de notre époque. L'intervenant reviendra sur les défis techniques et artistiques de cette reconstruction, mais aussi sur la symbolique et la portée culturelle de ce monument.



Sam. 27 septembre à 20h30

Maison Saint-Julien

26 rue Albert Maignan

sarthechristolique.fr

Gratuit

VISITES

GRANDS MAGASINS

Vitrines du Mans

Dans le cadre d'une exposition présentée à la Maison du Pilier-Rouge, partez à la découverte de l'histoire des grands magasins manceaux dans cette visite d'1h30. Cette balade vous emmènera, en partant du cœur historique, flâner dans le centre-ville moderne de la ville et ainsi ouvrir la porte de l'histoire de la vie sociale et mondaine manceau au tournant des XIX^e et XX^e siècles... Votre guide sera Sofia Mazelie.



Sam. 27 septembre à 15h

Maison du Pilier Rouge

41 Grande Rue

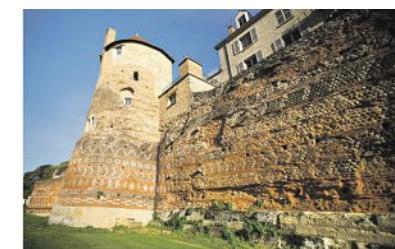
02 43 47 40 30

Tarif : à partir de 4€

EXCURSION EN CAR

Mystères du Mans

Partez pour une excursion de 4h30 à la découverte des trésors du Mans. Au programme : tour en petit train dans la Cité Plantagenêt et ses ruelles médiévales, visite guidée de la cathédrale Saint-Julien et de la vieille ville, puis découverte de l'Abbaye Royale de l'Épau, de son histoire et de son jardin. Un parcours complet mêlant patrimoine, architecture et anecdotes historiques, avant un retour au Parc des expositions.



Mer. 8 octobre à 8h30

Départ et retour au Parc des expositions - 1 av. du Parc des expositions

02 72 88 18 81

Tarif : à partir de 58€



SIESTE MUSICALE

À partir de 10 ans

Dans le cadre du festival Faites Lire !, laissez-vous emporter par un moment suspendu, hors du temps. Une sélection musicale raffinée vient envelopper l'espace, tandis que des textes chuchotés s'invitent entre les notes. Ce dialogue délicat entre musique et littérature crée une atmosphère intime et poétique, où chaque mot résonne différemment, chaque mélodie ouvre une porte vers l'imaginaire. Une parenthèse sensuo-

rielle à vivre comme une invitation à la rêverie et au lâcher-prise.

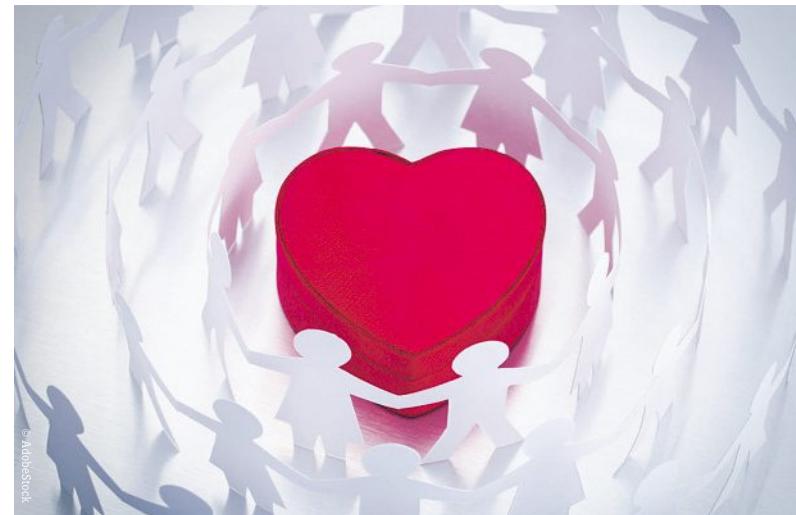
Sam. 27 septembre à 17h

Médiathèque Aragon

54 rue du Port

mediatheques.lemans.fr

Gratuit



FRUITS ET LÉGUMES EN CARTE POP-UP

À partir de 5 ans

Plongez dans l'art délicat du pliage en participant à un atelier créatif de cartes pop-up animé par Audrey Hantz, lauréate du Livre vert – Le Mans 2025. Au fil des explications et des démonstrations, vous apprendrez à transformer une simple feuille en une carte surprenante qui se déploie en volume. Jeux de formes, découpes et couleurs donneront vie à vos créations, pour repartir avec une réalisation unique et personnalisée. Un rendez-vous à la

croisée du bricolage artistique et de la poésie visuelle, ouvert à tous les curieux et passionnés de papier.

Mer. 1er octobre de 15h à 17h

Médiathèque Aragon

54 rue du Port

mediatheques.lemans.fr

Sur inscription au 02 43 47 48 74
Gratuit

LA VOIX DE MELBA

À partir de 6 ans

Né de la rencontre entre deux artistes autour de l'album éponyme, lauréat du Livre Vert-Le Mans 2024, le concert dessiné conte l'histoire de la petite ourse Melba. Morgane de Cadier, autrice-illustratrice, et Clelia Vega, chanteuse-compositrice tissent une narration poétique et immersive, mêlant musique, peinture et lecture. Un moment suspendu, pour petits et grands.



Mer. 1er octobre à 17h

Durée : 1h

Salle des concerts

58 rue du Port

Gratuit

LE MATIN DES TOUT-PETITS

0-4 ans

Plongez dans un moment de partage et de découverte avec les bibliothécaires, qui feront vivre aux enfants un univers plein de douceur et de fantaisie. Histoires racontées, comptines rythmées et jeux de doigts s'enchaînent pour éveiller l'imaginaire, stimuler l'écoute et inviter à participer. Une parenthèse ludique et conviviale où les tout-petits, accompagnés de leurs parents, se laissent porter par les mots, les rimes et les gestes.



Mer. 8 octobre à 10h15 et 10h45

Durée : 20 mn

Médiathèque Aragon

54 rue du Port

Gratuit

PAROLES ET MUSIQUE

À partir de 10 ans

Laissez-vous guider à travers une découverte sonore où chaque morceau devient une porte ouverte sur une histoire, un contexte ou une émotion. Les sélections musicales, présentées et commentées, offrent l'occasion d'explorer différents styles, d'en apprendre davantage sur les artistes, les influences ou les époques, et de tendre l'oreille à des détails insoupçonnés. Un moment à la fois instructif et agréable, qui invite à écouter autrement et à se laisser surprendre par la richesse de la musique.



Mer. 8 octobre de 16h à 17h

Durée : 20 mn

Médiathèque Aragon

54 rue du Port

Gratuit



UNE BATAILLE APRÈS L'AUTRE

Action, comédie

Ancien révolutionnaire désabusé et paranoïaque, Bob vit en marge de la société, avec sa fille Willa, indépendante et pleine de ressources. Quand son ennemi juré refait surface après 16 ans et que Willa disparaît, Bob remue ciel et terre pour la retrouver, affrontant pour la première fois les conséquences de son passé...

De Paul Thomas Anderson
Avec Leonardo DiCaprio, Teyana Taylor, Sean Penn
Durée : 1h55
Sortie le 24 septembre



REMBRANDT

Drame, thriller

Claire et Yves, tous deux physiciens de formation, ont consacré leur vie au nucléaire. Mais lors d'une visite à la National Gallery, Claire est saisie par trois toiles de Rembrandt. Cette rencontre avec l'art, aussi inattendue que foudroyante, va bouleverser leur existence et les transformer à jamais.

De Pierre Schoeller
Avec Camille Cottin, Romain Duris, Céleste Brunquell
Durée : 1h47
Sortie le 24 septembre



Passés recomposés

Cette quinzaine sur grand écran, les récits oscillent entre intime et spectaculaire. D'un ancien révolutionnaire rattrapé par son passé à un couple de physiciens bouleversé par l'art, d'une romance hantée par les fantômes de Marilyn Monroe à un drame iranien où plane le doute, les histoires se croisent, entre conflits familiaux, quête de vérité et aventures fantastiques. Des destins fragiles, des choix décisifs, et toujours une question : jusqu'où le passé peut-il façonner l'avenir ?



UN SIMPLE ACCIDENT

Drame

Iran, de nos jours. Un homme croise par hasard celui qu'il est persuadé d'avoir connu autrefois : son ancien tortionnaire. Mais face à ce père de famille apparemment ordinaire, qui nie farouchement avoir été son bourreau, le doute s'installe...

De Jafar Panahi
Avec Vahid Mobasseri, Maryam Afshari, Ebrahim Azizi
Durée : 1h42
Sortie le 1^{er} octobre



MOI QUI T'AIMAIS

Biopic

Simone Signoret et Yves Montand formaient alors le couple le plus emblématique de leur époque. Hantée par la liaison de son mari avec Marilyn Monroe, meurtrie par celles qui suivirent, Signoret refusa pourtant toujours de se laisser enfermer dans le rôle de victime. Ce qu'ils savaient, c'est qu'ils s'aimaient...

De Diane Kurys
Avec Roschdy Zem, Marina Foïs, Thierry de Peretti
Durée : 1h35
Sortie le 1^{er} octobre



CLASSE MOYENNE

Comédie

Mehdi a prévu de passer l'été dans la demeure de ses beaux-parents. Mais dès son arrivée, un conflit éclate entre la famille de sa fiancée et le couple de gardiens. Comme Mehdi est issu d'un milieu modeste, il pense pouvoir mener les négociations entre les deux parties et ramener tout le monde à la raison. Pourtant, tout s'envenime...

De Antony Cordier
Avec Laurent Lafitte, Élodie Bouchez, Ramzy Bedia
Durée : 1h35
Sortie le 24 septembre

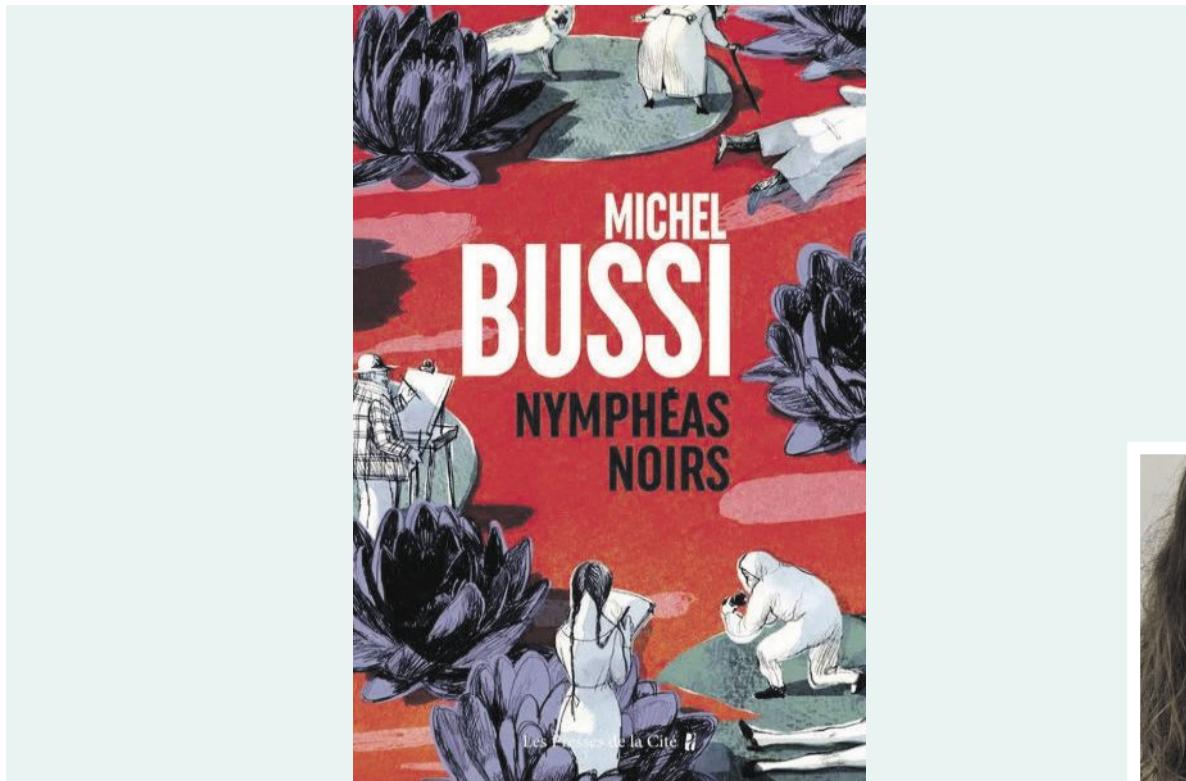


A BIG BOLD BEAUTIFUL JOURNEY

Drame

Sarah et David, deux inconnus réunis lors d'un mariage, découvrent une porte mystérieuse qui leur permet de revivre des moments clés de leur passé. Entre souvenirs drôles, fantastiques et émouvants, cette aventure pourrait bien changer le cours de leur avenir.

De Seth Reiss
Avec Margot Robbie, Colin Farrell, Kevin Kline
Durée : 1h48
Sortie le 1^{er} octobre



NYMPHÉAS NOIRS

De Michel Bussi

À Giverny, le village de Monet, un meurtre trouble la quiétude des lieux. Une vieille femme solitaire, observatrice infatigable, livre son regard sur l'enquête et sur les habitants, notamment une institutrice au charme envoûtant et une fillette passionnée de peinture. Derrière les apparences paisibles, des secrets enfouis resurgissent, jusqu'à un dénouement aussi surprenant que magistral. Couronné de cinq prix littéraires en 2011, ce polar est considéré comme un véritable chef-d'œuvre.

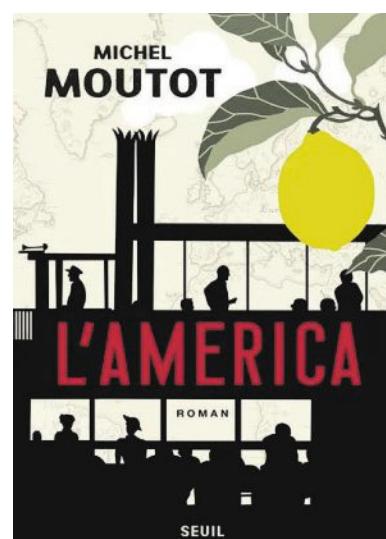
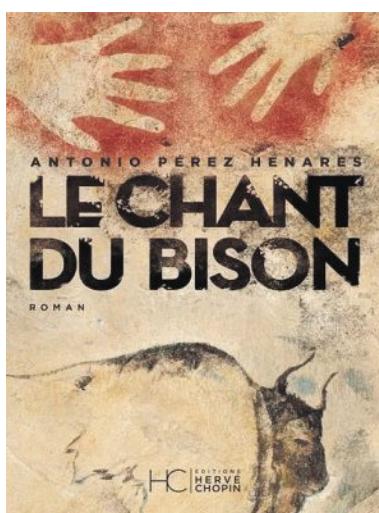
Éditions Presses de la Cité, 448 p., 22,50 €

LE CHANT DU BISON

D'Antonio Pérez Henares

Le chant du bison nous transporte à l'époque où Néandertaliens et Homo Sapiens coexistaient. À travers les destins croisés de Chat-Huant, jeune Sapiens en quête d'initiation, et de Terre d'Ombre, métis tiraillé entre deux mondes, Antonio Pérez Henares signe une fresque mêlant aventure, thriller et reconstitution historique. Richement documenté, ce roman fait revivre les croyances, coutumes et luttes de nos ancêtres. Un vrai coup de cœur !

Éditions Hervé Chopin, 22 €



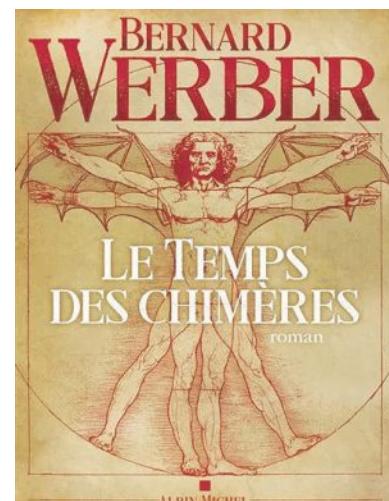
L'AMERICA

De Michel Moutot

L'America entraîne le lecteur dans la Sicile de 1902, où l'amour entre Vittorio, jeune pêcheur, et Ana, fille d'un chef mafieux, déclenche une vendetta. Contraint de fuir en Amérique, Vittorio tente d'oublier, tandis que les années passent sans effacer leur passion. Entre aventure, thriller et récit initiatique, ce roman raconte une histoire d'amour contrariée par la vengeance et le destin, aussi poignante que bouleversante.

Éditions Seuil, 21 €

La rentrée est déjà bien entamée, et le rythme s'accélère. Plus que jamais, on a besoin de souffler, de s'offrir une parenthèse hors du quotidien... et quoi de mieux qu'un bon roman pour s'évader ? Notre rédactrice Nolwenn Le Torc'h, passionnée de lecture, a sélectionné pour vous des histoires parfaites pour prolonger l'évasion. Il ne reste plus qu'à trouver votre coin de lecture préféré et à vous laisser embarquer.

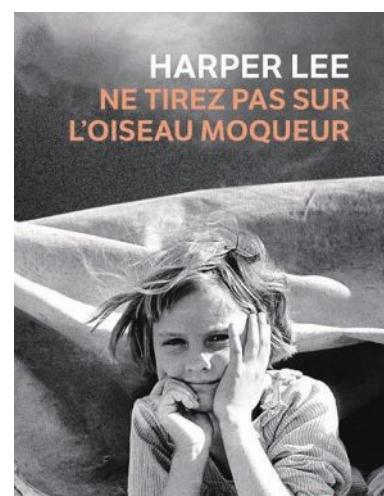


NE TIREZ PAS SUR L'OISEAU MOQUEUR

De Harper Lee

Dans l'Alabama des années 1930, Atticus Finch, avocat et père de deux enfants, doit défendre un homme noir accusé de viol. Raconté par sa fille Scout, *Ne tirez pas sur l'oiseau moqueur* dénonce la ségrégation raciale tout en offrant un récit d'apprentissage empreint d'humanité. Paru dans les années 1960, ce roman est devenu un classique incontournable de la littérature américaine, un indispensable à avoir dans sa bibliothèque !

Éd. Le Livre de Poche, 8,90 €



LE TEMPS DES CHIMÈRES

De Bernard Werber

Le Temps des Chimères de Bernard Werber raconte un futur où une scientifique crée trois espèces humaines hybrides pour survivre après la Troisième Guerre mondiale. Tandis que ces nouveaux êtres développent leurs propres coutumes, la cohabitation avec les humains dégénère et des rivalités éclatent entre eux. Entre science-fiction, réflexion philosophique et aventure, ce roman interroge l'avenir de l'humanité dans une fresque à la fois dérangeante et fascinante.

Éditions Albin Michel, 22,90 €

Retrouvez toutes nos sélections littéraires sur notre site et partagez vos coups de cœur !
nolwenn.letorch@additi.fr

FAITES LIRE!

LA FÊTE DE LA LECTURE

LE MANS
DU 29 SEPTEMBRE
AU 5 OCTOBRE

SALON
DU LIVRE
4 ET 5 OCTOBRE
ESPLANADE DES JACOBINS ET
PLACE DE LA RÉPUBLIQUE
- GRATUIT -

Conception - réalisation : service Communication de la Ville du Mans - Illustration : Rébecca Dautremer - 2025



- Rébecca Dautremer -



www.faiteslire.fr

LE FIGARO

:Of course
LE MANS



Le Mans, capitale des lettres !

Avec 67 000 visiteurs en 2024, Faites Lire ! s'impose désormais comme un poids lourd de la rentrée littéraire. Le festival manceau rivalise sans complexe avec les grands rendez-vous nationaux, attirant chaque année des plumes de premier plan : Brigitte Giraud en 2022, Jean-Baptiste Andrea en 2023, Kamel Daoud l'an passé...

Rébecca Dautremer, invitée d'honneur

En 2025, la scène sarthoise accueillera Guillaume Gallienne, sociétaire de la Comédie-Française, pour son premier ouvrage *Le Buveur de brume*, mais aussi Jean-Christophe Rufin, académicien et prix Goncourt 2001, aux côtés de Lola Lafon, Mathias Malzieu, Irène Frain, Pierre Assouline, Alice Ferney et bien d'autres.

Autre temps fort de cette édition : l'invitée d'honneur sera Rébecca Dautremer, illustratrice de renommée internationale. Ses univers poétiques, lumineux et foisonnantes seront exposés à l'Hôtel de Ville. Elle dialoguera avec le public le 1^{er} octobre à la médiathèque des Saulnières et présentera le 2 octobre au Plongeoir une adaptation scénique de son album musical *Une chose formidable*.

La bande dessinée occupera, comme chaque année, une place de choix sur la place de la République les 4 et 5 octobre, sous la houlette de la librairie mancelle Bulle, vérit-

table référence dans l'univers du 9^e art. Parmi la trentaine d'auteurs présents, le public pourra rencontrer les créateurs du best-seller *Les Guerres de Lucas* (qui raconte le parcours de Georges Lucas, de ses débuts à la création de *Star Wars*), l'une des autrices des *Grandes Oubliées* (adaptation du livre de Titou Lecoq), ou encore les auteurs des *Sœurs Jacob*, autour de la figure de Simone Veil. Les scénaristes des *Enfants de la Résistance* dévoileront un hors-série consacré au résistant manceau Jean-Jacques Auduc, tandis que ceux de *La Guerre des Lulus* partageront leur univers. Ne manquez pas la rencontre avec l'équipe de la BD *Le Mans, la cathédrale des Plantagenêts* (lire p.18-19).

Les locaux mis à l'honneur

Les auteurs et éditeurs sarthois seront d'ailleurs eux aussi à l'honneur, réunis dans l'espace « Le Livre au Mans », au cœur de la Grande Librairie de l'esplanade des Jacobins. Dix-huit plumes locales, parmi lesquelles Franck Juré (*Paroles d'étudiants*), Delphine Vivet (*Pionnières, cent femmes qui ont ouvert des voies*), Paul Baringou, Joël Pennicaud, Yannick Provost, André Moulin ou Annick Pussin, dialogueront avec les lecteurs, aux côtés des maisons Libra Diffusio, La Vie Mancelle et Sarthoise et Éditions 303.

Focus : la Grande Dictée

Parmi les temps forts du festival, la Grande Dictée revient cette année avec le soutien de l'Académie française. Imaginée et animée par Julien Soulié, auteur du texte, enseignant passionné et membre du Projet Voltaire, elle invite petits et grands à relever le défi autour de la langue de Molière. Ce rendez-vous gratuit et convivial se tiendra le mardi 30 septembre à 18h30, à la salle des Concerts.



Faites Lire !
en chiffres



Animations, spectacles, ateliers, expositions, rencontres avec des auteurs de renom... le festival fait vibrer toute la ville autour des mots, avec une programmation riche, variée et largement gratuite.

160

C'est le nombre d'auteurs attendus cette année: 63 en littérature générale, 33 en BD, 44 en jeunesse et 20 auteurs locaux.

67 000

Soit le nombre de visiteurs accueillis sur la semaine entière du festival en 2024. Record à battre ?

70

Le nombre de spectacles et rencontres, principalement gratuits, organisés cette année.

7

Le nombre de remises de prix. Prix du Livre Vert, prix Le Mans-Antoine de Saint-Exupéry, prix Dimoitou, prix coup de cœur de la 25e Heure du livre, prix de l'Imaginaire Christine Rabin, prix de la Nouvelle Francophone inédite et, nouveauté de cette édition, prix Daniel Pennac qui sera remis à un jeune lecteur de la ville.

La plupart des événements du festival sont accessibles gratuitement. Certains nécessitent toutefois une réservation, en raison d'un nombre de places limité. Pour les rendez-vous payants, la réservation et le règlement se font auprès des structures qui les organisent (Les Quinconces-L'Espal, Cinéma Pathé).

Infos / réservations :
06 72 94 92 53

“

LE SAVIEZ-VOUS ?

Depuis 2023, l'Académie française est devenue le partenaire de Faites Lire ! Cette année, le festival pourra compter sur la présence de Jean-Christophe Rufin, académicien et écrivain.

LUNDI 29 SEPTEMBRE

- **14h30** Conférence gesticulée de Bill François (Chapiteau du Plongeoir)
- **18h30** Soirée d'ouverture avec Mathias Malzieu et Rébecca Dautremer (Salle des Concerts)

MARDI 30 SEPTEMBRE

- **10h-18h** La machine à histoires, lecture audio par Jérôme Côme (Auditorium de la médiathèque Aragon). Durée : 20 mn. Dès 4 ans.
- **18h30** La Grande Dictée (Salle des Concerts). Durée : 1h15 (correction incluse)

MERCREDI 1^{ER} OCTOBRE

- **10h-18h** La machine à histoire (Auditorium de la médiathèque Aragon). Durée : 20 mn. Dès 4 ans.
- **10h30-15h** Odyssées, un spectacle de grec ancien mise en musique et en danse (Salle Chorus). Durée : 1h30. Pour ados et adultes.
- **11h** Présentation du Livre Vert, réalisé par l'illustratrice Audrey Hantz (médiathèque Aragon)

**VENDREDI 3 OCTOBRE**

- **14h30** Un jardin sur la terre. Trois artistes nous font découvrir en mots et en musique ce que les jardins ont à nous dire (Espace Gambetta)
- **17h** Rencontre avec Geneviève Brissac (Librairie Thuard)
- **18h** Rencontre avec Mathias Malzieu autour de son livre L'Homme qui écoutait battre le cœur des chats (médiathèque Aragon).
- **18h30** Lazo, un concert au piano d'Alice Loup (Carré Plantagenêt).
- **20h30** L'homme qui murmurait à l'oreille des chats, spectacle adapté du livre de Mathias Malzieu (Salle des Concerts, payant).

SAMEDI 4 OCTOBRE

- **20h** Un état de nos vies. Accompagnée par le musicien Olivier Lambert, Lola Lafon proposera de redéfinir tout un corpus de mots (Les Quinconces, payant).

Spectacles gratuits, sauf mention contraire.

Prêt-à-porter Masculin - Féminin

PAUGOY

NOUVELLE
COLLECTION

AUTOMNE / HIVER

GANT MEYER DELAHAYE IEAC RUCKFIELD MOLLY BRACKEN

RCS Le Mans B 831 643 150

2, Boulevard Jean Moulin
72200 LA FLÈCHE

23, Place de la République
72220 ECOMMoy



- **15h** Rencontre avec Rébecca Dautremer (médiathèque des Saulnières, photo ci-dessus). Durée : 1h.
- **17h** La Voix de Melba, un concert dessiné d'après le livre de l'illustratrice Morgane de Cadier et mis en musique par l'artiste mancelle Clélia Véga (Salle des Concerts). Durée : 2h.
- **18h30** Conférence de François Miquet-Marty, autour du livre Un ticket pour l'iceberg (Salle Chorus).
- **20h30** Ramène ta phrase, de et avec Richard Gotainer qui revisite une vingtaine de ses chansons (Salle de concert des Saulnières, payant). Durée : 1h30.

JEUDI 2 OCTOBRE

- **18h30** Une chose formidable, spectacle en musique adapté du livre de Rébecca Dautremer (Chapiteau du Plongeoir).
- **20h30** Rencontre avec Guillaume Gallienne (Salle des Concerts)



La nouvelle saison est arrivée !

Venez découvrir les pommes, jus de pommes et produits locaux

Ouvert du lundi au vendredi, 9h/12h – 14h/18h commande possible par téléphone

SCEA Vergers Davoine
72330 YVRE LE POLIN • 02 43 87 42 70
vergersdavoine.fr



Pascal Mariette : « Saint-Julien a l'un des plus beaux chevets d'Occident »

Avec *Le Mans, la cathédrale des Plantagenêts*, Saint-Julien se raconte en bande dessinée. Le scénariste Pascal Mariette revient sur la genèse de ce projet, né de sa rencontre avec le dessinateur Denoël. L'album retrace l'épopée des Plantagenêts, l'évolution architecturale de la cathédrale et le parcours d'un jeune tailleur de pierre, offrant une nouvelle manière de redécouvrir le monument emblématique du Mans. Dans le cadre de *Faites Lire !*, l'illustrateur sera présent place de la République (stand BD Libra Diffusio), tandis que le comédien Jacques Gouin retrouvera le public place des Jacobins, sur le stand de la maison d'édition.

Comment est née l'idée de cette bande dessinée ?

De ma rencontre avec Denoël, le dessinateur, déjà auteur d'un album consacré à la cathédrale de Chartres. Avec l'éditeur, nous avons voulu adapter le concept au Mans. Le récit repose sur trois fils conducteurs : l'agrandissement progressif de la cathédrale à partir du XII^e siècle, l'épopée des Plantagenêts et l'itinéraire d'un jeune tailleur de pierre, Jacques, un personnage inspiré de Jacques Gouin, comédien bien connu des Manceaux pour ses visites costumées de Saint-Julien. Proche de la ligne claire, le dessin de Denoël évoque les albums de Tintin ou d'Alix. C'est un style classique, lisible, qui soutient une narration fluide et continue, l'idée étant de proposer une BD accessible à tous.

Vous signez le scénario, un choix qui ne doit rien au hasard...

En effet. J'ai passé une grande partie de ma carrière aux Bâtiments de France, en tant que technicien rattaché à la DRAC. J'ai aussi eu la chance de travailler avec Michel Boutier et Alain Riffaut, auteurs de *Regarder et comprendre une cathédrale*, qui prennent Saint-Julien comme exemple pour déchiffrer à la fois l'histoire et les principes de l'architecture religieuse. J'ai ensuite collaboré à plusieurs ouvrages, dont *La cathédrale du Mans, du visible à l'invisible* et *Le Mans mosaique*, où j'ai illustré l'évolution architecturale de l'édifice à travers les siècles.

Sur quelles sources vous êtes-vous appuyé ?

Principalement sur ces travaux, mais aussi sur l'ouvrage d'Ambroise Ledru, *La cathédrale du Mans*, qui reste une référence malgré sa publication au XIX^e siècle. J'ai complété avec des recherches liées à l'histoire de la région : les carrières de pierre de Bernay, l'église romane de Neuvy, les fortifications de Fresnay... Car raconter la construction de Saint-Julien, c'est aussi donner à voir l'histoire plus large d'un territoire, celui qui deviendra la Sarthe.

Pourquoi avoir choisi de concentrer le récit sur les Plantagenêts ?

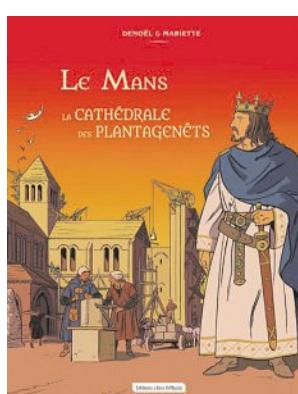
Il fallait un fil conducteur pour ne pas réduire le récit à une simple succession de vignettes. Avec les Plantagenêts, la cathédrale s'ancre dans la grande histoire. Geoffroy Plantagenêt y fut baptisé, marié, puis inhumé dans un important mausolée, entretenu par ses descendants. Sa dépouille pourrait même s'y trouver encore. Né au Mans, Henri II revenait régulièrement dans sa ville natale, notamment pour fêter Noël en famille avec son épouse, Aliénor d'Aquitaine. Quant à Richard Cœur-de-Lion, il a fini par déloger son propre père de la ville, avec l'appui du roi de France, Philippe Auguste. Son épouse, Bérengère de Navarre, fondatrice de l'abbaye de l'Épau, vivra d'ailleurs en conflit permanent avec les chanoines de Saint-Julien... La BD suit ainsi trois générations - Geoffroy, Henri II et Richard - dont le destin est indissociable de celui du Mans et de sa cathédrale.

Le Mans, c'est aussi les Valois, que l'on retrouve en fin d'album...

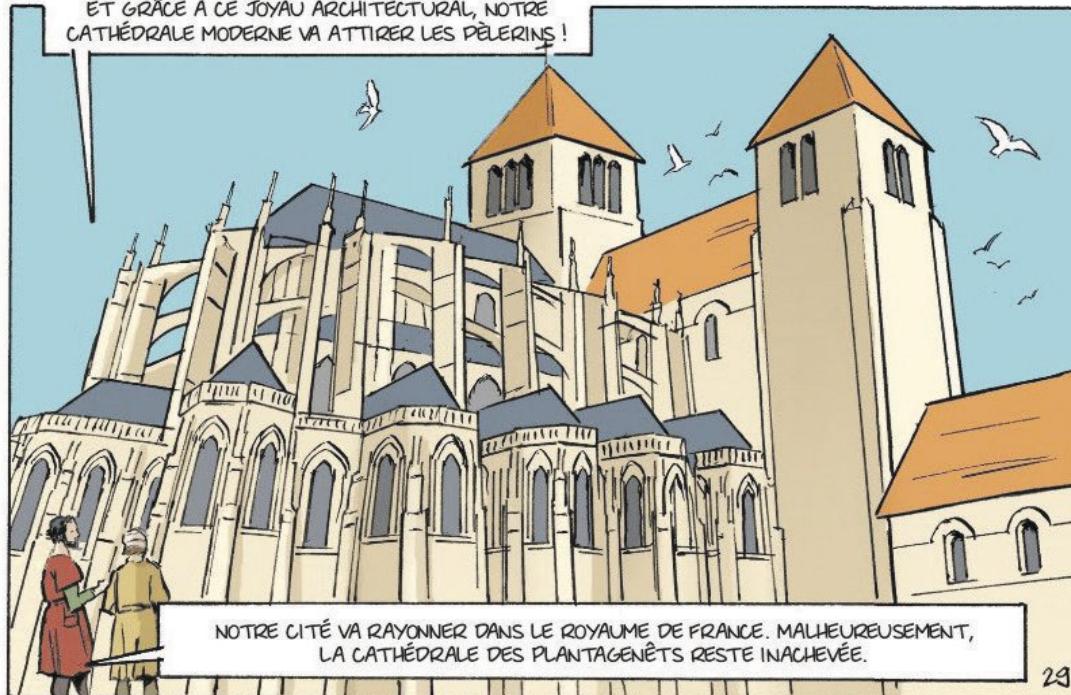
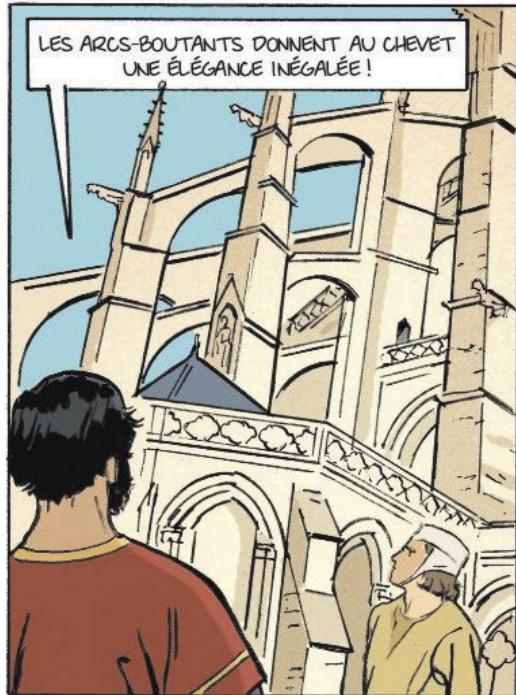
La ville est le berceau de deux grandes dynasties : les Plantagenêt d'Angleterre au XII^e siècle et les Valois de France au XIV^e. En 1317, Philippe de Valois, futur roi de France, reçoit le comté du Maine de son père Charles de Valois et s'installe au château du Gué-de-Maulny, aux portes du Mans. Son épouse Jeanne de Bourgogne y met au monde leur fils, Jean II le Bon, baptisé en 1319 dans la cathédrale Saint-Julien.

Ils laisseront eux aussi leur empreinte sur la cathédrale...

Les Valois ont notamment financé l'achèvement du transept sud. Lancé dans les années 1380, en pleine guerre de Cent Ans, le chantier s'enlisait faute de moyens. Il fut finalement mené à bien vers 1392



À travers les yeux de Jacques, tailleur de pierre, suivez la construction de la cathédrale du Mans, sous le règne de trois générations de Plantagenêts. 48 p., 19€, éd. Libra Diffusio



grâce aux dons du roi Charles VI, dit le Fol. Un geste hautement symbolique, le souverain ayant trouvé au Mans un répit à ses crises de folie, grâce aux chanoines qui l'avaient accueilli et soigné. En remerciement, des fleurs de lys, emblème capétien, furent sculptées dans le *triforium* (NDLR : galerie étroite aménagée dans l'épaisseur d'un mur). Elles sont toujours visibles aujourd'hui !

Quels épisodes marquants avez-vous voulu mettre en avant ?

Au-delà des épisodes historiques, comme les séjours d'Henri II ou le mariage de Richard Cœur de Lion avec Bérengère de Navarre, nous avons choisi de mettre en avant plusieurs jalons architecturaux : l'édification des chapelles rayonnantes, dont la chapelle axiale au remarquable décor peint d'anges musiciens, la transition du roman au gothique, ou encore la construction de la chapelle basse. Sans oublier l'ampleur des terrasse-

ments nécessaires à l'édification du chevet. Avant de poser la moindre pierre, il fallait d'abord préparer le terrain ! J'ai voulu éclairer ces étapes souvent invisibles, pour raconter à la fois l'histoire des hommes et celle des pierres.

Qu'apporte une BD à la transmission du patrimoine ?

On retient plus facilement une planche imagée qu'un traité d'histoire. Dans le cas de Saint-Julien, c'est essentiel. Beaucoup admirent le chevet sans comprendre son audace technique. La BD permet de montrer, page après page, les transformations du monument, comme une série de calques superposés. Elle rend l'architecture lisible, immédiate, et donne envie d'aller voir sur place.

Saint-Julien a été élue plus belle cathédrale de France lors d'un sondage en ligne l'an dernier. Vous partagez cet avis ?

Un sondage reste un sondage et ce genre de classements n'a pas beaucoup de sens. Il faut néanmoins reconnaître que Saint-Julien possède des atouts exceptionnels. D'abord ce contraste, avec une nef romane culminant à 23 mètres et, dans son prolongement, un chœur gothique qui s'élève à 34 mètres, sans la moindre rupture.. Ensuite son chevet, un véritable chef-d'œuvre : les arcs-boutants en Y, uniques en Europe, dégagent l'espace pour de vastes verrières qui inondent le chœur de lumière. Pour moi, c'est l'un des plus beaux chevets gothiques d'Occident. J'ajouterais un autre point fort : la cathédrale a conservé l'essentiel de sa pierre d'origine, là où tant d'autres monuments ont été largement remaniés au XIX^e siècle.

Que reste-t-il à raconter sur Saint-Julien ?

Beaucoup ! La vie de la cathédrale aux XV^e, XVI^e et XVII^e siècles, par

exemple. On pourrait évoquer les guerres de Religion et leurs saccages, les grandes figures épiscopales, l'installation de l'orgue, l'horloge astronomique aujourd'hui disparue, ou encore le jubé et les terres cuites de Gervais Delabarre... L'édifice n'a jamais cessé d'évoluer !

À VOS AGENDAS !

Vendredi 26, le diocèse du Mans ouvre les portes de la cathédrale en nocturne, de 19h à 23h.

Au programme :

- un mini-spectacle de Jacques Gouin, qui donnera vie aux personnages de la BD (19h30-20h).
- une table ronde animée par RCF, suivie d'une déambulation accompagnée de guides référents pour découvrir ses lieux clés.
- en clôture, séance de dédicaces de l'auteur et de l'illustrateur.



06.09.96.54.17

www.sleddogrider.fr

Forêt Domaniale Petite Charnie
Lieu dit la haute bosse
Saint-Symphorien

contact@sleddogrider.fr
Infos et réservation
Contact : Benjamin Thomelin

L'incontournable de Sarthe

Balade en chiens de traîneau

Cani-Rando Cani-Kart

En SARTHE !

Sur place :

SUPER FORMA

ALTIN GÜN + IREKE
VENDREDI 3 OCTOBRE • L'OASIS

INFOS & RÉSERVATIONS SUR SUPERFORMA.FR

Accueillir les papillons dans son jardin

Colorés, légers et discrets, les papillons font partie des hôtes les plus charmants de nos jardins. Pourtant, leurs populations déclinent sous l'effet de la disparition des habitats naturels. Quelques gestes simples permettent de leur offrir refuge et nourriture, et de profiter, toute l'année, de leur présence délicate.

De jour ou de nuit, les papillons sont le plus souvent appréciés pour leurs magnifiques couleurs. Parfois un petit peu moins lorsqu'ils sont encore en forme de chenille. Pas d'inquiétude, elles sont souvent inoffensives pour l'homme et la plupart ne dérangent pas les jardiniers.

Des espèces protégées et menacées

On recense plus de 700 espèces de papillons de nuit. En Sarthe, 90 espèces de papillons de jour sont présentes, dont 17 facilement observables : le Myrtil, l'Aurore, l'Argus vert, le Robert-le-Diable, le Vulcain, le Tircis, le Machaon ou encore le Paon-du-jour. Certaines, en revanche, sont protégées car menacées : l'Azuré du serpolet, l'Azuré de la croisette, le Bombyx de l'Évérie, le Cuivré des marais, le Damier de la succise ou le Sphinx de l'épilobe.

En effet, depuis quelques années nous observons un déclin des papillons, démontré par de nombreuses études scientifiques. Ce déclin affecte des espèces déjà rares, mais aussi des espèces communes qui le sont donc de moins en moins. La cause principale est la destruction directe et la modification de leurs milieux de vie ayant cours depuis les années 50.

Qu'est-ce qu'un refuge à papillons ?

C'est un espace naturel plus ou moins grand (un petit jardin peut suffire), qui est favorable à l'alimentation et à la reproduction des espèces de papillons les plus communes, pendant tout leur cycle de vie ; de l'œuf à l'adulte en passant par la chenille et la chrysalide.

N'ayant pas les mêmes besoins pour chaque étape de leur vie, il est important de toutes les prendre en compte : les œufs ont besoin d'être à l'abri des regards, les chenilles mangent des feuilles, alors que les adultes mangent du nectar. Certaines espèces ont besoin d'une plante bien spécifique pour le développement de leurs chenilles, alors que d'autres espèces peuvent pondre sur des plantes différentes.

Comment améliorer son jardin pour qu'il devienne un refuge ?

Il s'agit de concevoir et d'entretenir un espace qui offre aux papillons tout ce dont ils ont besoin à chaque étape de leur cycle de vie : œufs, chenilles, chrysalides et adultes. Pour cela, il est essentiel de conserver ou de semer des plantes dites « hôtes », sur lesquelles les papillons pondent leurs œufs et dont les chenilles se nourriront. L'ortie, par exemple, est la plante hôte du Paon-du-jour ou du Vulcain. Sans laisser la plante envahir votre terrain, gardez-en quelques pousses : elles accueilleront bientôt leurs visiteurs ailés.

Il est également important de réserver ou de semer des plantes dites « attractives », dont les fleurs offrent du nectar aux papillons adultes. Les floraisons d'automne les aident à mieux résister au froid, tandis que celles de fin d'hiver favorisent la reprise des pontes. L'idéal est donc de choisir des espèces aux périodes de floraison échelonnées tout au long de l'année. Privilégiez les fleurs sauvages : plus riches en pollen et en nectar

que les variétés horticoles, elles correspondent parfaitement aux besoins des papillons locaux.

Laisser la nature agir

Conservez, si vous en avez, du lierre sur les arbres ou certains murs : il offre un abri hivernal précieux à plusieurs espèces de papillons. Évitez absolument les traitements chimiques dans la zone dédiée au refuge et privilégiez les méthodes manuelles ou les produits de jardinage biologique. Laissez, si possible, une partie du jardin évoluer en végétation naturelle : quelques mètres carrés suffisent pour protéger plusieurs espèces. Ne fauchez qu'à l'automne, afin de préserver les œufs, chenilles ou chrysalides qui s'y trouvent. Le plus simple, au fond, est de laisser faire la nature. En retour, vous aurez le plaisir d'accueillir dans votre jardin ces visiteurs colorés et discrets.



Qui-suis-je ?

Hélène Burel-Poignant, éducatrice environnement à **FNE Sarthe**, 10 rue Barbier 02 43 88 59 48 fne-sarthe.fr



Le Citron, l'un des premiers papillons à annoncer le printemps, reconnaissable à ses ailes jaune vif.



Le Demi-deuil, élégant papillon noir et blanc, fréquente les prairies fleuries en été.



La Piéride du chou, papillon blanc très commun, apprécie potagers et jardins ensoleillés.

Le mini chef d'expédition, c'est toi !

Prépare tes baskets et préviens tes parents : le chef d'expédition, c'est toi ! Cet automne, emmène tes parents en rando et fais-les découvrir ces 4 balades. Tu pourras les guider sur des chemins originaux, loin des sentiers battus, et explorer avec eux, la vie de la nature et de ses mini-habitants !

La forêt enchantée de Saint-Mars-la-Brière

Pars avec tes parents marcher sous les grands chênes et pins dont les feuilles dorées tapissent le sol. Ta mission : les conduire jusqu'à la cabane camouflée à la lisière du bois, un super poste d'observation pour admirer les oiseaux sans faire de bruit.

Le + : Guette dans la cabane les oiseaux et les écureuils qui jouent à cache-cache !



Magique : le brame du cerf en forêt de Bercé

Cet automne, emmène tes parents écouter le brame du cerf à la forêt de Bercé. Durant cette période, les mâles cerfs font retentir leur puissant cri pour attirer les femelles. C'est un spectacle sonore impressionnant à vivre au crépuscule. Avec un peu de patience et de silence, vous pourrez peut-être entendre ces appels fascinants et observer la forêt qui s'anime d'une énergie particulière.

Le + : Super occasion de vivre un moment de complicité et de découverte, loin du bruit de la ville, en pleine immersion dans la magie de la forêt.



Aux secrets de l'« Arche de la Nature »

Montre à tes parents les sentiers un peu sauvages au bord de la rivière, où vous pourrez découvrir les traces d'un héron ou ramasser des feuilles colorées pour fabriquer un herbier d'automne. Si tu as la chance de venir tôt, prépare tes yeux : un martin-pêcheur bleu éclatant pourrait survoler l'eau à toute vitesse, comme un oiseau magique.

Le + : Admire le vol rapide et coloré du martin-pêcheur, un oiseau rare et fascinant à observer en famille.



À la découverte de la Vallée de Misère

Emmène ta famille pour une rando extraordinaire de 6km dans la Vallée de Misère à Saint-Léonard-des-Bois ! Entre les arbres et les rochers, tu découvriras un paysage vallonné et sauvage avec de magnifiques points de vue. En route, découvre des rochers anciens appelés « pierriers », un parc animalier avec des enclos d'animaux, et une nature totalement préservée.

Le + : Cette rando, un peu difficile avec des montées et descentes, te transformera en véritable explorateur !



SALUT
L'ARTISTE



**DESSINE ET MONTRÉ NOUS
TON ENDROIT PRÉFÉRÉ**



lemans
maville

AU MANS

SI TU AIMES LE MANS AUTANT QUE NOUS

ENVOIE-NOUS TON ŒUVRE À

lemansmaville@additi.fr

ELLE SERA PEUT-ÊTRE PUBLIÉE DANS LE PROCHAIN NUMÉRO !

Les bonnes tables de Mélissa*



Passionnée de voyage et de gastronomie, nouvelle plume de *Lemans Maville*, Mélissa nous embarque à la découverte de ses adresses coups de cœur. Pour cette première chronique, elle met en lumière deux lieux où convivialité rime avec gourmandise : Canopée, un café cosy et engagé de la rue du Docteur Leroy, et Picnic Cantine, une table bio et détendue qui a déjà conquis ses habitués.



CANOPÉE Un cocon gourmand

Dans la rue Docteur Leroy, Canopée s'est imposé comme l'une des adresses les plus cosy du Mans. Bois clair, plantes suspendues, lumière douce : le décor mêle inspiration nordique et chaleur conviviale, idéal aussi bien pour travailler que pour partager un moment entre amis. Les amateurs de matcha y sont comblés : mon incontournable est l'iced matcha coco latte, adouci d'un fillet de vanille. Pour une pause plus douce, je choisis l'iced latte au lait d'avoine et sirop d'érable. Côté gourmandises, les pancakes font la réputation du lieu, mais mon péché mignon reste le whoopie au chocolat, introuvable ailleurs. Absolument irrésistible...

local sont la règle. Une démarche saluée en 2023 par le label Marque Éco-Défi, qui distingue les initiatives écologiques et solidaires.

«On y vient pour une pause gourmande, on y revient pour son esprit»

Plus qu'un café, Canopée est aussi un lieu de vie animé où l'on découvre des expositions d'artistes locaux, où l'on participe à des ateliers de céramique ou de sophrologie, et où la carte se réinvente au rythme des saisons. On y vient pour une pause gourmande, on y revient pour son esprit créatif et chaleureux.

Canopée
6 rue du Docteur Leroy
09 50 98 56 31
canopeecafemans.com

PICNIC Du local et de la sérénité

Ouverte au printemps dernier, la cantine a rapidement trouvé son public. Son ambiance décontractée et sa cuisine bio et locale, préparée avec soin, séduisent une clientèle fidèle. Ici, pas de précipitation : chaque assiette se savoure dans une atmosphère sereine, avec la promesse de repartir rassasié.

Rien ne se perd

À la tête de la cantine, Sixtine imprime sa touche personnelle avec une règle simple : rien ne se perd. Les pains briochés des sandwichs se réinventent ainsi en brioches perdues, très appréciées des habitués. Attachée au travail de ses partenaires, elle sélectionne ses producteurs en allant directement à leur rencontre — Bio Avenir, Gaec Le Grillon, La Fournée du Lourouer, ou encore la Brasserie Septante-Deux.

Sur place ou à emporter

Prochainement, Picnic proposera aussi des produits d'épi-

cerie maison à emporter. Ouverte de 11h à 18h, l'adresse accueille gourmands et curieux, sur place ou à emporter, avec une terrasse déjà plébiscitée, bientôt couverte et chauffée pour l'hiver.

«Un lieu de rencontres, avec brunchs les jours fériés, ateliers, cafés-rencontres»

La cantine se veut également un lieu de rencontres, avec brunchs les jours fériés, ateliers, cafés-rencontres... un programme que Sixtine enrichit au fil des envies et des idées.

Picnic
14 bis rue Saint-Flaceau
07 57 51 06 18
Insta : @picnic.cantine



***Retrouvez Mélissa sur Instagram : @moncurieuxvoyage**



Le claustra : l'art de délimiter sans enfermer

Plus léger qu'un mur, plus élégant qu'un rideau, le claustra est une cloison ajourée qui délimite sans enfermer, structure sans alourdir, laisse passer la lumière et se décline dans une infinité de styles.

Dans les intérieurs contemporains, concilier ouverture et intimité est devenu un véritable enjeu. Nous aimons les grands volumes baignés de lumière, mais nous éprouvons aussi le besoin de créer des recoins plus chaleureux et plus intimes. C'est là qu'intervient le claustra. Cette cloison ajourée, fixe ou mobile, s'impose comme une solution design et astucieuse. Plus léger qu'un mur, plus graphique qu'un rideau, il permet de moduler l'espace avec élégance.

Un atout multifonctions

Polyvalent, le claustra répond à plusieurs besoins à la fois. Il structure sans enfermer, trace une frontière visuelle entre un salon et une salle à manger, une chambre et son coin bureau, ou encore une entrée et le séjour, tout en laissant circuler la lumière. Il apporte également une forme d'intimité sans jamais briser la convivialité d'un espace ouvert. Enfin, il assume une forte dimension décorative : ses lignes, ses découpes et ses matériaux en font un élément à part entière dans la mise en scène de l'intérieur. Son grand atout réside dans la variété des matériaux et des styles qu'il peut adopter. Le bois, avec ses découpes géométriques ou organiques, réchauffe l'ambiance et s'intègre dans tous les univers. La terre cuite

ajourée évoque les moucharabiehs orientaux et protège de subtils jeux d'ombre. Le métal brut ou découpé au laser impose une touche industrielle et graphique, idéale dans un loft. Les modules en plastique ou en résine offrent une dimension ludique et modulable, tandis que le macramé ou la corde apportent une note artisanale et bohème. Même le tissu, tendu ou suspendu, réinvente le rideau dans une version plus contemporaine, jouant sur la transparence ou l'opacité.

Personnaliser son intérieur

Le claustra ne se contente plus de séparer : il enrichit la décoration et stimule la créativité. On l'imagine végétalisé, avec des plantes suspendues qui composent une cloison vivante et rafraîchissante. On le décline en panneaux pivotants, capables de s'ouvrir ou se refermer selon les besoins. Le plexiglas coloré apporte un accent pop, tandis que le bois brut associé à des cordages évoque l'univers marin ou celui de l'atelier. Plus spectaculaire encore, certains claustras intègrent un éclairage LED, se transformant le soir venu en véritables objets lumineux. À l'heure du télétravail et des intérieurs multifonctions, le claustra est devenu un allié de premier plan. Dans un appartement compact, il permet de dissimu-

ler un bureau ou de créer une chambre d'appoint sans cloisonner totalement. Dans une maison familiale, il structure les volumes tout en préservant la fluidité des échanges. Esthétique, flexible et fonctionnel, il répond aux besoins d'espaces modulables, capables de s'adapter aux différents moments de la journée. Ainsi, le claustra est devenu un véritable outil de confort et de style, capable de transformer radicalement la perception d'un intérieur.



Qui-suis-je ?

Alan Cottereau, 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
alancottereau.com / Instagram: @cottereau_alan

MON BEAU BOUILLER

NOUVELLE COLLECTION

Magasin de chaussures Femmes, Hommes et accessoires

152Ter av Jean Jaurès 72100 LE MANS

Gabor Remonte by ELLE Dorking By Fluchos Chacal Redskins LE FORMIER

09.74.97.24.53

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

Également 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

LE MANS MAVILLE - MERCREDI 24 SEPTEMBRE 2025



Les pépites de Marie-Pauline

Marie-Pauline a fondé son agence de conseil en image pour aider chacun à retrouver confiance en soi. Entre ateliers festifs, showroom en centre-ville et bonnes adresses locales, elle partage son énergie et son regard bienveillant.

Pouvez-vous vous présenter ?

Je m'appelle Marie-Pauline, j'ai 32 ans, mariée depuis 6 ans et maman de deux enfants. Originaire de Cherré, près de La Ferté-Bernard, je suis venue au Mans pour mes études avec un diplôme d'animatrice de club de voyage à la clé. Après des premières expériences professionnelles enrichissantes, l'amour m'a ramenée au Mans, où j'ai travaillé dans différents secteurs.

Votre métier aujourd'hui ?

Je suis conseillère en image personnelle et professionnelle et j'ai fondé mon agence **À Corps Pailleté**, devenue **Marie-Pauline Conseils en Image** (1). Mon rôle dépasse le simple conseil vestimentaire : j'accompagne femmes et hommes à retrouver confiance en eux, à valoriser leur image et à l'aligner avec ce qu'ils souhaitent transmettre. Avec mon propre vécu, j'instaure une relation de confiance où chacun se sent compris et accompagné sans jugement. J'organise aussi des ateliers conviviaux, comme les « Apéros colorimétrie », un moment festif pour découvrir les couleurs qui subliment, entre amies, lors d'une soirée, d'un anniversaire ou d'un EVJF - le concept rencontre un beau succès !

Ce qui vous anime ?

Voir mes clients repartir transformés, avec un regard neuf et bienveillant sur eux-mêmes ! Plus confiants, plus alignés, ils rayonnent alors aussi bien dans leur vie personnelle que professionnelle.

Quels sont vos projets ?

Le 11 septembre, j'ai ouvert mon showroom privé au 2 bis rue Gambetta, au 3^e étage de l'Armoire Générale, en plein centre-ville. J'ai choisi de m'installer au Mans pour participer à la redynamisation du cœur de ville et offrir à mes clients un véritable cocon. Mon ambition est aussi de les connecter à un réseau de professionnels du bien-être et de l'image que j'ai sélectionnés avec soin, parmi lesquels le photographe Bastien Plu et le coiffeur privé Dylan Merceron.

Vos adresses resto préférées ?

Pour un déjeuner sur le pouce, j'adore **Picnic** (2) et son cadre unique au cœur du Vieux Mans. En amoureux, **La Vieille Porte** (3) reste une valeur sûre, avec une cuisine traditionnelle qui séduit à chaque visite. Et pour un repas en famille, rien de mieux qu'**Ernest'inn** (4), avec sa street food revisitée et son ambiance conviviale.

Vos coups de cœur pour boire un verre entre amis ?

J'ai un vrai faible pour les lieux atypiques, comme **Chez Paulette** (5), une petite maison de poupée pleine de charme. Et je garde une tendresse particulière pour l'**Eléphant Pub** (6), chargé de souvenirs d'étudiante : on y venait pour boire une bière et finir la soirée sur la piste de danse !

Vos adresses shopping ?

L'Armoire Générale (7) est mon adresse de prédilection pour dénicher de belles pièces féminines en dépôt-vente.

J'apprécie aussi **Promod** (8) pour ses collections inclusives. Et côté hommes, **Devred** (9) reste un incontournable : élégance, conseils avisés et accueil chaleureux y sont toujours au rendez-vous.

Vos hobbies ?

Nos sorties en famille nous mènent souvent à l'Arche de la Nature, idéale pour que les enfants profitent de grands espaces, ou aux matchs du Mans FC, que nous suivons avec passion depuis deux ans. C'est toujours un beau moment de complicité, surtout avec mon fils, grand amateur de football. J'aime aussi beaucoup danser : c'est pour moi un véritable exutoire. Dès qu'il y a une soirée à thème - salsa, bachata... - je suis de la partie.

Question incontournable : fait-il bon vivre au Mans ?

Certes, la circulation est parfois compliquée avec les travaux actuels, mais Le Mans reste une ville à taille humaine, pleine de trésors à découvrir. J'ai un faible particulier pour le Vieux Mans, son patrimoine et son atmosphère unique, que j'ai eu plaisir à redécouvrir grâce à l'escape game de Nicolas Rousseau (Divertis'Mans). Et je crois beaucoup en l'avenir du centre-ville : commerçants et créateurs locaux méritent qu'on s'y attarde et qu'on franchisse leurs portes.

Erratum : dans la rubrique « Les Pépites d'Amandine » parue dans notre dernier numéro, une erreur s'est glissée concernant le compte Instagram. Le bon compte est : @aucoeur.delevenement



LE CARNET D'ADRESSES DE MARIE-PAULINE :

(1) mpconseilenimage.fr

(2) Picnic
4 Bis Rue Saint-Flaceau

(3) La Vieille Porte
12 rue de la Vieille Porte

(4) Ernest'inn
37 Rue des Ponts Neufs

(5) Chez Paulette
5 passage Contreau

(6) The Elephant Pub
25 rue d'Alger

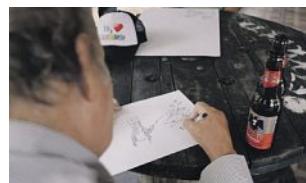
(7) L'Armoire Générale
2 bis rue Gambetta

(8) Promod
10 rue des Minimes

(9) Devred
Ccl des Jacobins

Suivez Marie-Pauline sur Instagram !
@mp_conseil_en_image

GOOD VIBES ONLY !



CLUB LECTURE

Un club lecture pour partager ses coups de cœur littéraires, échanger ses impressions et découvrir de nouveaux auteurs, le tout dans une atmosphère simple, conviviale et ouverte à tous.

Ven. 26 septembre

De 18h à 20h

Médiathèque Aragon
54 rue du Port
Gratuit

CINÉ RENCONTRE

Le film Kekar, surnom de César Almeida Remolina, pionnier de la caricature critique en Colombie, retrace le parcours d'un artiste engagé pour la liberté d'expression et la justice sociale. À découvrir au cinéma Les Cinéastes, en présence de l'équipe du film.

Sam. 27 septembre

À 15h30

Cinéma Les Cinéastes
42 pl. des Comtes du Maine
Tarif : 5€

ACCORDÉON ET TROMPETTE

L'association Culture et Loisirs de la Mission propose tout au long de l'année des activités variées. Parmi ses rendez-vous phares, un concert exceptionnel réunira l'accordéoniste Félicien Brut et la trompettiste Lucienne Renaudin Vary, pour un moment musical hors du commun.

Dim. 28 septembre à 17h

Église Sainte-Jeanne
d'Arc de Coëffort
Pl. George Washington

CONCERT AU KIOSQUE

L'Harmonie des Chemins de Fer, l'une des plus anciennes formations du Mans, réunit cuivres, bois et percussions autour d'un programme électique, du jazz à la variété, sous le signe du voyage. rendez-vous au Jardin des Plantes !

Dim. 28 septembre à 16h

Kiosque du jardin des
Plantes
Rue Prémartine
Gratuit

ATELIER D'ÉCRITURE

Chaque mois, la bibliothèque universitaire propose un atelier d'écriture animé par Pierre Salam, ouvert à tous, sans obligation d'assiduité. Une parenthèse conviviale pour écrire, rêver, lire...

Lun. 29 septembre (18h30)

Bibliothèque Universitaire
Bd. Paul d'Estournelles
de Constant

Ins. : bu-action-cultu-
relle@univ-lemans.fr
Gratuit



LE M.U.R. PLEIN CHAMP

Toute la journée, l'artiste Alice Hervé s'empare d'une œuvre choisie au sein du musée de Tessé et propose au public d'assister à la création d'une fresque en direct sur le M.U.R. Plein Champ. L'œuvre peinte reste en place jusque la prochaine performance.

FRESQUE DU BÉNÉVOLAT

La Fabrique - Rêves de Ville vous invite à un atelier ludique pour en savoir plus sur son engagement et tordre le cou aux idées reçues sur le bénévolat ! En 2h30 de jeu convivial, interrogez vos envies de bénévolat et identifiez les freins qui vous empêchent de vous lancer...

MODÉLISME FERROVIAIRE

Le Club des Modélistes Ferroviaires du Maine organise un salon de modélisme ferroviaire pour fêter ses 50 ans d'existence. Une douzaine de réseaux de trains miniatures y seront présents. Bourse et buvette sur place.

MUSIQUE ET SOCIÉTÉS

Dans cette exposition, les instruments de musique du monde issus de la collection ethnographique de la Ville du Mans deviennent une fenêtre ouverte sur la créativité des sociétés humaines et sur les multiples formes d'intelligence qui l'ont rendue possible.

LES FOURMIS SARTHOISES

Les Fourmis Sarthoises fêtent leur cinquième anniversaire. Une occasion de mettre en avant producteurs et bénévoles, avec ateliers, dégustations, table ronde sur le « bien manger » et musique au sein du supermarché coopératif et participatif.

Sam. 4 octobre
De 10h à 18h
Cour du musée de Tessé
2 av. de Paderborn
Gratuit

Sam. 4 octobre
De 14h à 16h30
La Fabrique
5 bv. Anatole France
Gratuit

Sam. 4 (10h-19h) et dim.
5 octobre (9h-18h)
Salle Paul Courboulay -
Rue Paul Courboulay
Tarif : 4€ (gratuit - de 12 ans)

Du lun. 6 au ven. 10 octobre
De 9h30 à 17h
CPFI
11 rue des Frères Gréban
Gratuit

Mer. 8 octobre
Les Fourmis Sarthoises
190 Av. Olivier Heuzé
02 53 76 68 03
Gratuit



CRYOTERA :

DÉCOUVREZ LE BIEN-ÊTRE PAR LE FROID !

Situé dans la zone de la Cartoucherie au Mans, Cryotera accompagne depuis 2 ans les clients dans le Sport, la Santé, le Bien-être et l'Esthétique grâce à des prestations novatrices et naturelles.

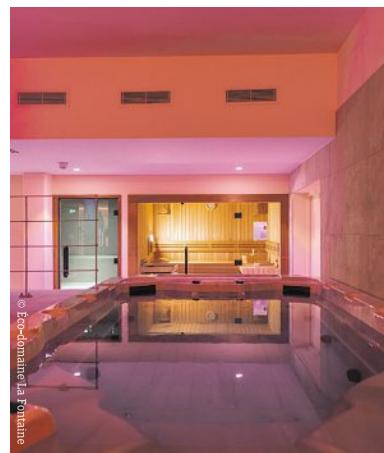
Soulagez vos douleurs, améliorez votre sommeil, diminuez votre stress et optimisez votre récupération sportive grâce à la Cryothérapie Corps Entier. Apaisez vos tensions musculaires et articulaires, réduisez vos inflammations grâce à la Cryo-localisée. Réveillez l'éclat et hydratez votre peau en profondeur grâce au Soin Cryo Visage. Avec la Pressothérapie, diminuez la sensation de jambes lourdes et activez la circulation sanguine et lymphatique. Enfin, réduisez des amas graisseux ciblés grâce à la Cryolipolyse, technique d'amincissement naturelle et sans douleur.

Martine et Jean-Pierre vous réservent un accueil chaleureux dans leur espace coconing !





© Eco-Domaine La Fontaine



© Eco-Domaine La Fontaine

Éco-Domaine La Fontaine
rue des Noëls
44210 Pornic
02 51 74 07 07
@ecodomainelafontaine
ecodomaine-la-fontaine.fr



Léna, paysanne herboriste à l'Éco-Domaine La Fontaine

Une bulle verte face à l'océan

Il est des lieux qui apaisent dès l'instant où l'on y pénètre. L'Éco-Domaine La Fontaine est de ceux-là. Niché entre les pins, les vignes et l'Atlantique, ce cocon rustique et raffiné cultive l'art du ressourcement. Hôtel quatre étoiles éco-conçu, restaurant locavore, spa et ferme pédagogique y composent une parenthèse verte et engagée, où la nature est reine, le silence complice, et le temps suspendu entre terres et marées.

Un art de vivre

À peine les valises posées, on est saisi par le calme qui règne ici. Aucun bruit de moteur, juste le souffle du vent dans les pins, le majestueux potager qui borde le restaurant, et les poules qui observent paisiblement les visiteurs. L'accueil a la douceur du lieu : simple, lumineux, presque familier. On vous glisse une tisane aux herbes fraîches entre les mains préparée par Léna, on vous parle du potager, du spa, du chemin qui mène à l'océan. Et déjà, le rythme ralentit.

L'élegance en conscience

Les bâtiments, à ossature bois et béton de chanvre, se fondent dans la végétation. À l'intérieur, les chambres allient authenticité et simplicité : vue sur l'océan ou le jardin, matériaux biosourcés (bois local, béton de chanvre, isolation naturelle), linge doux et mobilier sélectionné avec soin, dans une philosophie écoresponsable — tout en offrant le

confort d'un hôtel quatre étoiles. On se réveille bercé par la brise marine. Le petit déjeuner, bio et local, propose confitures maison, jus frais et fruits du jardin pour bien démarrer la journée.

De la terre à l'assiette

Au restaurant, la cuisine s'inspire directement du potager en permaculture du domaine, où plus de 60 variétés de fruits et légumes sont cultivées. Les menus changent au rythme des saisons, valorisant les produits du jardin, avec des options végétariennes ou sans gluten. Le domaine produit également des vins blancs et pétillants issus de ses deux hectares de vignes cultivées sans produit chimique. L'après-midi, le salon de thé et le bar invitent à savourer des jus du verger, des douceurs maison ou des cocktails champêtres.

Détente, soins et nature

Le spa est alimenté avec une énergie bas carbone issue majoritairement de sources renouvelables. Il propose un

parcours sensoriel complet — sauna, hammam, jacuzzi, douche glacée, fontaine à neige — dans un décor apaisant. Les soins ayurvédiques, prodigués dans un esprit holistique, prolongent l'expérience de reconnexion profonde.

Ateliers et partage

L'Éco-Domaine est aussi une ferme pédagogique vivante. Toute l'année, on participe à des ateliers de permaculture, yoga, cuisine, jardinage ou balades botaniques. Les enfants nourrissent les chèvres, les moutons, les poules et découvrent les secrets des cycles végétaux. Ces activités renforcent le lien avec le vivant, la terre nourricière, et le rythme des saisons.

Soirées estivales et convivialité

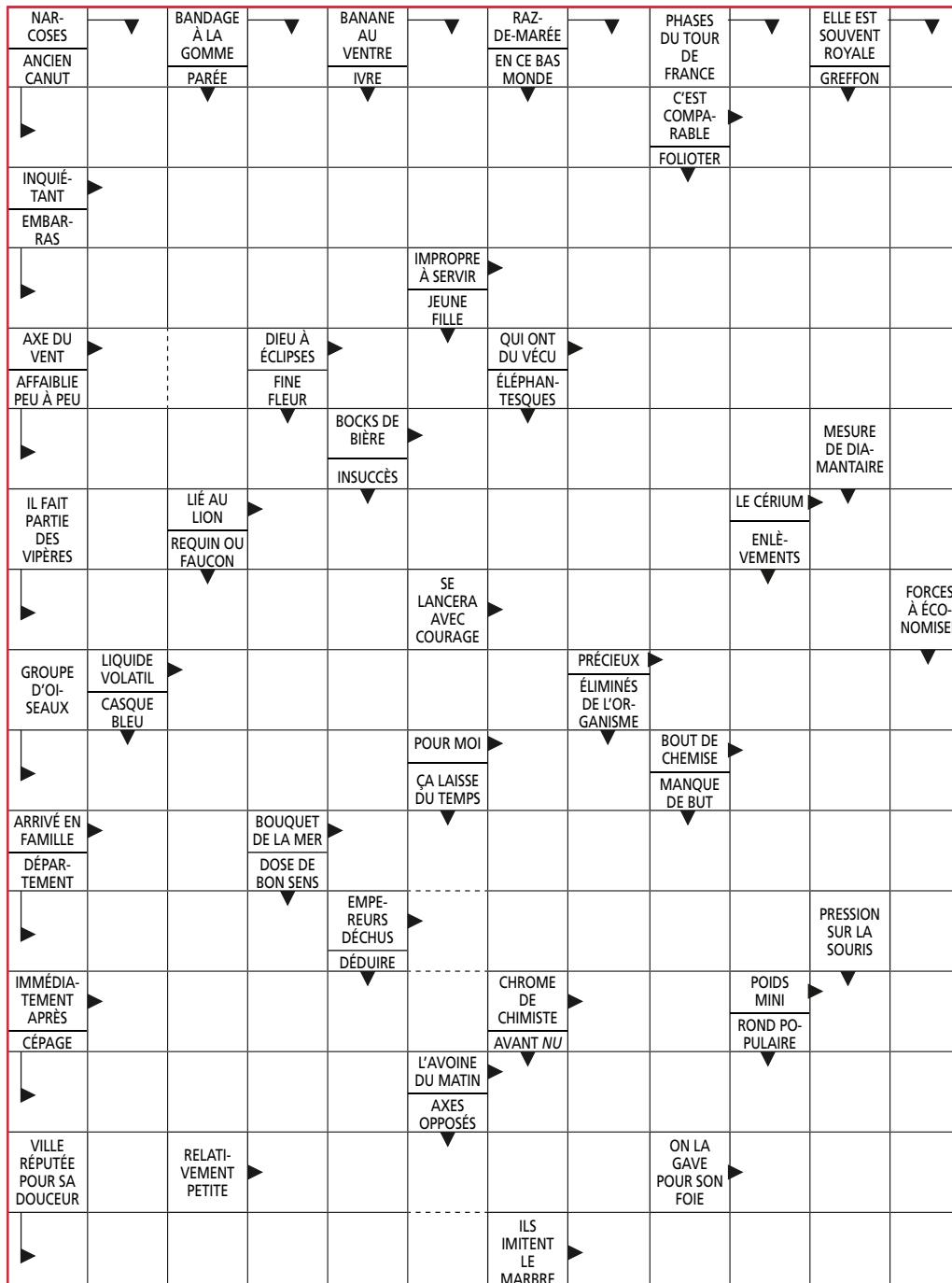
En été, les mercredis guinguette transforment le domaine en lieu de fête. Concerts en plein air, food-truck, transats et lumières dans les arbres créent une ambiance chaleureuse et légère. On partage un verre, un plat,

une chanson, dans la joie simple d'un soir d'été en bord de mer. La lumière décline doucement sur les vergers. On savoure un dernier instant, bercé par les bruissements du jardin et le ressac lointain. Le séjour touche à sa fin, mais il laisse une empreinte — celle d'un voyage intérieur, d'un retour à l'essentiel. Loin du tumulte, proche de soi. Dans la boutique du domaine, infusions, vins maison et douceurs locales permettent de prolonger l'expérience chez soi, et de rapporter un peu de cette parenthèse enchantée.

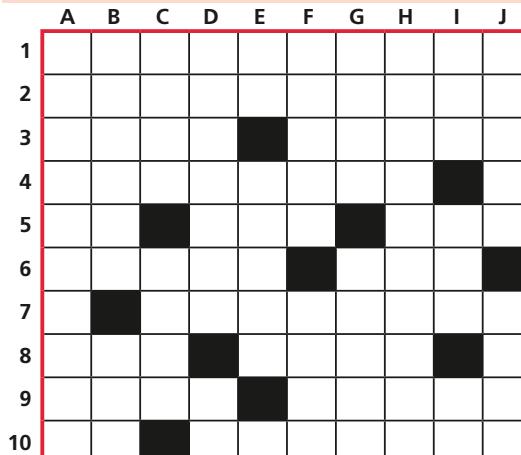
ON A AIMÉ :

- Le cadre bucolique ouvert sur l'océan
- Les plats du restaurant préparés avec de délicieux produits du jardin
- Les nombreuses activités proposées
 - Le parcours sensoriel du spa
- L'accueil authentique, loin des codes habituels du luxe
- La sensation, le temps d'un séjour, de devenir acteur d'un mode de vie plus conscient et respectueux

/MOTS/FLECHES/



/MOTS/CROISÉS/

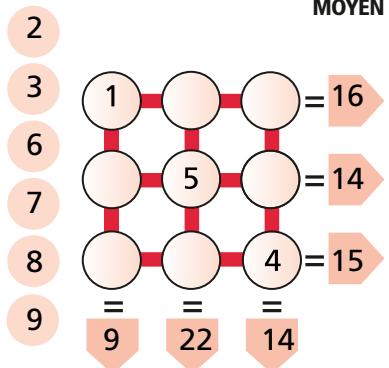


HORizontalement : 1. Qui est trop attachée aux détails. 2. Complètement tombées sous le charme. 3. Exprimera sa joie. Vieille guimbarde. 4. Un air qui fatigue. 5. Fin de verbe. Atome ou groupe d'atomes. Brusque et cassant. 6. Aller de pis en pis. Appel discret. 7. Relatif à un vaisseau sanguin. 8. Il passe à Mulhouse. Confie un mandat. 9. Chose sans valeur. Tire à lui. 10. Parfois pronom. Prendras un repas.

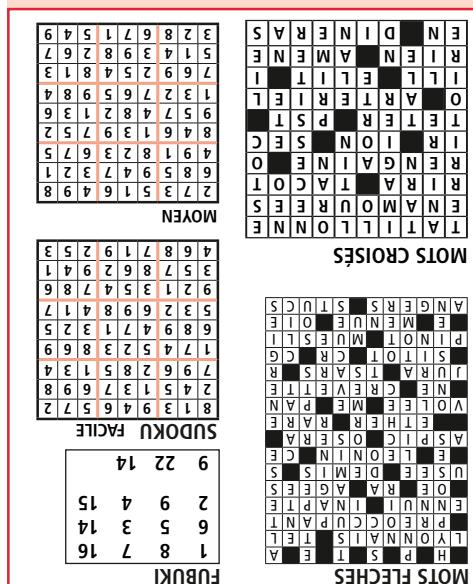
VerticaleMent : A. Étendue de pays. B. Meneuse d'entêtés. Il est idéal pour être dans de beaux draps. C. Il traverse Albi. Meurtri tel un fruit. D. Livre d'enfants. Devant la Sainte Vierge. E. Patron chez les Normands. Artère d'importance. F. Démon espiègle. Grand cerf du Nord. G. Port méditerranéen. Heureuse récompense. H. Impliquer obligatoirement. I. Préfixe de nouveauté. Après le printemps. Conclusion boudeuse. J. Ancienne épée. Unis.

/FUBUKI/®

MOYEN

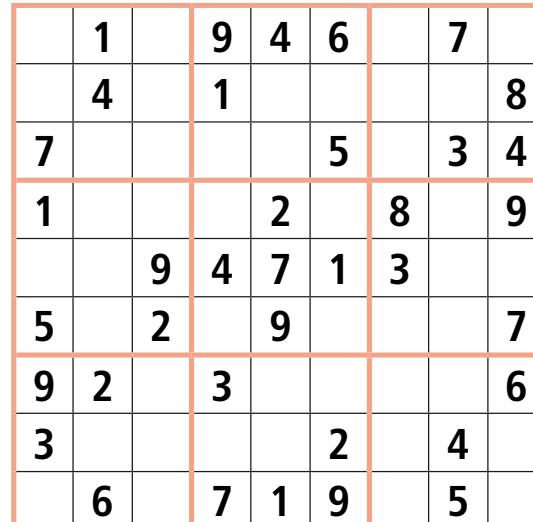


/SOLUTIONS/



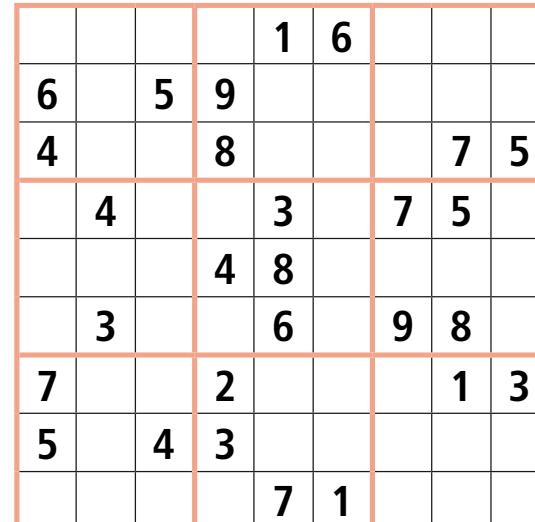
/SUDOKU/

FACILE



/SUDOKU/

MOYEN



Ding Fring

DÉCOUVREZ

NOTRE SÉLECTION AUTOMNE

OPTEZ POUR UNE MODE SOLIDAIRE ET ÉCONOMIQUE

OUVERT DU **LUNDI AU SAMEDI**
DE **9H30 À 19H** EN CONTINU

3
ARTICLES ENFANT
POUR
5€*

5
ARTICLES ADULTE
POUR
16€*

3
ARTICLES ADO
POUR
9€*

• * LES TARIFS INDICÉS S'APPLIQUENT POUR DES ARTICLES EN LOTS UNIQUEMENT

HOMME / FEMME / ENFANT

**Vêtements, chaussures, maroquinerie,
accessoires, bijoux, linge de maison...**

23 RUE LOUIS DELAGE, 72650
LA CHAPELLE-SAINT-AUBIN



11 RUE ROGER DE LA
FRESNAYE, 72000 LE MANS



**SUIVEZ-NOUS SUR
DING FRING
NORD-OUEST**



RCS RENNES - B 417 674 033