



LES PÉPITES D'HÉLÈNE

Graphiste indépendante, Hélène a choisi de revenir s'installer au Mans, sa ville natale, après un parcours en région parisienne. Elle partage ses adresses coups de cœur, entre cantines de quartier, lieux conviviaux et balades au grand air.

P. 26

lemans maville

N°34 du 8 au 21 octobre 2025 | SORTIES & LOISIRS | BONS PLANS & BONNES NOUVELLES | CENTRE VILLE & AGGLO

NOUVEAU
Stage de
récupération de points

+4 points

20 ET 21 OCTOBRE
Prochain stage
de récupération de points

lmauto-ecole.fr

NOTRE DAME
35 av. François Mitterrand

LA CROIX GEORGETTE
9 rue du Follery

Nouvelle agence UNIVERSITÉ
20 Av. René Laennec

E2007200030



Ossama Kharbou : « Le karaté est une école de rigueur et de respect »

Licencié au Samourai 2000, Ossama Kharbou a décroché la médaille de bronze à la Coupe du monde de karaté Wado, organisée au Japon en août dernier. Rigueur de l'entraînement, engagement auprès des jeunes, ambitions... Il se confie à *Lemans Maville*. **P.16-17**



LES FOURMIS SARTHOISES

Avenue Olivier Heuzé, les Fourmis Sarthoises portent un « supermarché coopératif et participatif » où les adhérents donnent de leur temps et de leur énergie pour offrir des produits de qualité à prix justes, tout en valorisant le travail des producteurs locaux.

P.18-19

SAVEURS AFGHANES

Installé depuis sept ans au cœur du Vieux Mans, À Kaboul fait rayonner les saveurs afghanes. Avec son accueil chaleureux, sa cuisine maison et ses recettes venues d'ailleurs, le lieu s'impose comme une étape incontournable pour les gourmands en quête d'authenticité.

P.24

JARDINS D'AUTOMNE

À l'automne, la chaleur encore présente du sol et l'humidité de saison offrent des conditions idéales pour l'enracinement. C'est le moment pour planter trois arbustes qui vous récompenseront dès le printemps par leurs fleurs, leurs couleurs et leur feuillage persistant.

P. 15

MATELAS
SOMMIERS
Fixes & électriques
TÊTES DE LIT
DRESSINGS
LINGE DE LIT
COUETTES
OREILLERS
COUVERTURES

DU 7 OCTOBRE
AU 8 NOVEMBRE 2025
DESTOCKAGE
AVANT FERMETURE
POUR TRAVAUX
JUSQU'À
-40%*

TECHNILAT
Synchroflex
DROUAULT
BLANC DES VOSGES
OLIVIER

*Voir conditions en magasin.

LE MANS (CARREFOUR "LA POINTE")
38 bd d'Estienne d'Orves - 02 43 24 98 65

www.literiejoly.fr

LE MANS (CENTRE-VILLE)
6, rue du Tertre - 02 43 28 49 28 - Face aux Galeries Lafayette



P.24



P.10



P.22



P.25

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 34 - 8 octobre 2025

Prochain numéro le 22 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

Préservez 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 La sélection littéraire
- p.14 Les films de la quinzaine

TEMPS FORTS

- p.16-17 Entretien avec Ossam Kharbou
- p.18-19 Les Fourmis Sarthoises, la force du collectif

100% LE MANS

- p.22 Petits acrobates et grand sourires
- p.23 Déco : transformer les déchets en opportunité
- p.24 Les bonnes tables de mélissa
- p.25 Jardins d'automne
- p.20 Les pépites d'Hélène
- p.27 Good vibes
- p.29 Témoignage : Léna et Bastien
- p.30 Escapade aux Lodges de la Vigne

DES TALENTS, DES ÉLANS

Qu'ont en commun un garçon rêveur, un champion de karaté et des citoyens décidés à changer leurs habitudes ? À première vue, pas grand-chose. Et pourtant, leurs parcours témoignent d'une même énergie, puisée dans une ville qui sait éveiller des vocations et soutenir des engagements.

Au fait, saviez-vous qu'Antoine de Saint-Exupéry avait passé une partie de son enfance au Mans ? C'est ici, entre les rayonnages de la bibliothèque familiale des Maillets et les couloirs du collège Sainte-Croix, que s'est formé l'imaginaire de l'auteur du *Petit Prince*, l'un des plus grands chefs-d'oeuvre de la littérature mondiale. Plus près de nous, Ossama Kharbou, est de la trempe des champions. Médaillé de bronze à la Coupe du monde de karaté Wado, l'athlète s'entraîne au Samouraï 2000, un club reconnu pour son exigence autant que pour son esprit collectif. Enfin, il y a les Fourmis Sarthoises, une communauté de citoyens ayant retroussé leurs manches pour inventer une autre façon de consommer. Leur supermarché coopératif, ouvert à tous ceux qui souhaitent s'y impliquer, remet au centre du jeu des valeurs simples mais trop souvent négligées : la proximité, la solidarité, la responsabilité...

Ainsi, de l'écrivain à l'athlète, des pionniers d'hier aux bâtisseurs d'aujourd'hui, Le Mans ne cesse d'inspirer et de rassembler. Et c'est précisément cette vitalité, faite de talents singuliers et d'élans partagés, que votre journal se donne pour mission de raconter. Bonne lecture !



LE CID

Deux comédiens, 7 personnages

Chimène et Rodrigue s'aiment, mais leurs familles se déchirent... Deux comédiens interprètent tous les personnages, créant un univers dynamique, tragique et parfois comique, rythmé par le piano et la flûte traversière live sur le plateau.

Ven. 10 octobre à 20h
Les Saulnières
239 av. Rhin et Danube
billetterie-coeurdescene.
tickandlive.com/reserver/le-
cid-12/117948
Tarif : à partir de 20€



BOURSE AUX LIVRES

La chasse aux bonnes feuilles

Retour de la bourse aux livres, organisée par l'association Culture et Loisirs de la Mission. Un large choix d'ouvrages à petits prix et un rendez-vous convivial pour les amateurs de lecture, dans un cadre patrimonial unique, propriété de la ville du Mans.

Sam. 11, dim. 12, mer. 15, sam. 18 et dim. 19 octobre
De 9h30 à 17h (mer. : 14h30-17)
Église Sainte-Jeanne d'Arc
Place George Washington
Rens. : 06 85 21 18 10
Gratuit



MMA

Ceinture en jeu

L'AEC MMA, fondée en 2022, pose pour la première fois son octogone au Mans pour une soirée exceptionnelle autour des meilleurs combattants européens.

Ven. 17 octobre à 18h30
Antarès - 2 av. Antarès
antareslemans.com
Tarif : à partir de 15€



ESCAPE GAME

Quête fantastique

Un jeu de piste géant et immersif dans le cœur de ville : énigmes, chasse au trésor et animateurs costumés. En famille ou entre amis, formez votre équipe !

Dim. 19 octobre
Départs rue du Bourg d'Anguy
à 10h, 10h30 et 14h
laquetefantastique.fr
Tarif : à partir de 14€

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.

BOOSTE TA COULEUR!

Du 1^{er} au 31 octobre 2025

-8€

Sur votre 1^{ère} coloration sans ammoniaque

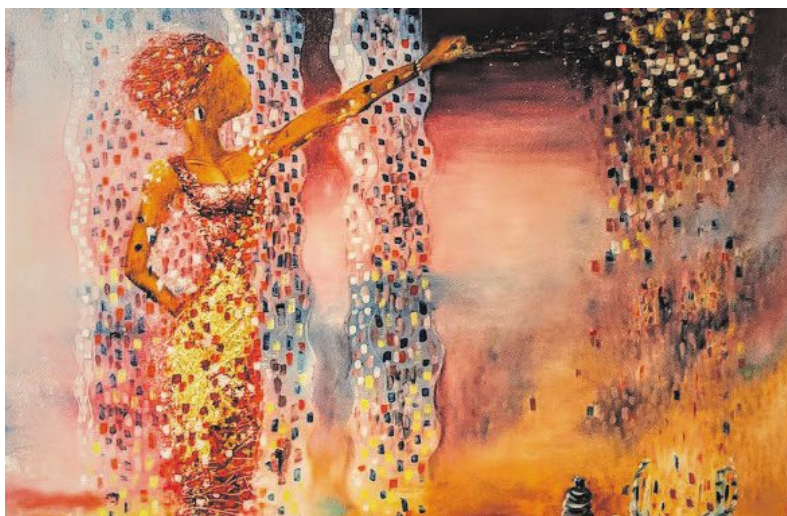
TCHIP

100% marques L'ORÉAL KÉRASTASE

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

* Voir conditions en magasin.

EXPOSITIONS



L'ART QUI GUÉRIT

La peinture comme thérapie

Exposition et vente des peintures de Fabienne Treuillet, artiste engagée qui a fondé l'association L'Art qui guérit. Celle-ci a pour vocation de développer des partenariats avec la recherche médicale et différentes institutions dédiées aux soins, afin de rapprocher création artistique et démarche thérapeutique. À travers ses toiles, l'artiste souhaite témoigner du pouvoir apaisant et fédérateur de l'art. Tous les bénéfices issus de la vente seront reversés à l'Association d'Aide et de Soutien aux Malades.

Jusqu'au sam. 15 novembre
Ven., sam. et dim. de 14h à 18h
L'atelier de la Place
10 rue de la Galère
Rens. : 06 56 88 28 81
Gratuit



EXPÉRIENCE INÉDITE

Carole Benzaken au musée de Tessé

Et si vous profitez de l'exposition Carole Benzaken pour vivre une expérience inédite, en l'associant à la méditation de pleine conscience ? Cette pratique consiste à se recentrer sur soi, ses ressentis et l'instant présent. L'art, lui aussi, invite à ralentir, à s'arrêter un moment et à se laisser traverser par les émotions. Ensemble, ils offrent une parenthèse hors du temps, au cœur de

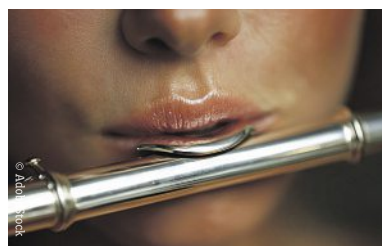
l'exposition temporaire du musée de Tessé.

Sam. 11 octobre de 11h à 12h
Musée de Tessé
2 av. de Paderborn
Insc. : 02 43 47 38 51 /
musee.tesse@lemans.fr
Tarif : à partir de 4€

LA VIE D'UNE HANCHE

Photos

À travers cette exposition photo, plongez dans l'univers des cannes de Provence (Arundo Donax L.) cultivées dans le Var. Des champs à la récolte, du séchage à la transformation, suivez les différentes étapes qui conduisent à la fabrication des anches pour instruments à vent. Mais toutes ne connaîtront pas une carrière musicale : certaines, mises de côté, sont observées, mesurées et analysées au LAUM, le Laboratoire d'Acoustique de l'Université du Mans.



Du mar. 14 octobre au ven. 19 décembre (fermeture du 24/10 au 3/11 inclus), de 8h à 19h
Institut d'Acoustique
6 bv. Paul d'Estournelles de Constant
Gratuit

MATERIA

Durable...

Entre matériaux d'hier et d'aujourd'hui, l'exposition invite à explorer la richesse des savoir-faire et des innovations architecturales. Dans la continuité des deux éditions Fibra Architectures (2019) et TerraFibra (2021), cette visite de 45 minutes met en lumière de nouvelles réalisations écoconstructives, aux formes contemporaines, conçues en terre, en pierre et en fibres végétales. Un rendez-vous qui révèle autant la beauté de ces matériaux naturels que leur pertinence dans l'architecture durable de demain.



Sam. 18 octobre à 14h, 15h et 16h
La Fabrique - Rêves de ville
5 bv. Anatole France
02 43 47 40 30
Gratuit

24 & 25 OCTOBRE - 10H / 18H

SALON DES SENIORS

ENTRÉE LIBRE

DROIT • LOISIRS • PRÉVENTION • LOGEMENT
SANTÉ • BIEN-ÊTRE • AIDE À DOMICILE

www.residences-montana.com

RENSEIGNEMENTS & INFORMATIONS
MONTANA LE MANS
 40 RUE PREMARTINE - 72000 LE MANS
 02 52 99 14 00 - accueil.lemans@residences-montana.com

À L'AFFICHE



CABARET

Paillettes, magie et chansons

Plumes, strass et chanson française : le « Morisson Music-Hall » promet une soirée haute en couleur. Sur scène, la chanteuse Sabrina revisite avec élégance le répertoire de la chanson française, tandis que John Morisson entraîne le public dans son univers de magie participative. Le ventriloque Philippe Lecomte viendra compléter le spectacle avec une touche d'humour accessible à

tous, petits et grands. Un show tout public, mêlant danse façon Moulin Rouge, illusion et rire.

Ven. 10 octobre à 20h30
Salle polyvalente
Rue Léopold Gouloumès
Champagné
02 43 50 90 93

Tarif : 15€ (prévente), 17€ (sur place)



SILOPHONIC #1

La Douille et Back To Sonic

Superforma lance les soirées Silophonnic, un nouveau rendez-vous pensé pour mettre en lumière les musiciens du Silo. Chaque édition sera consacrée à un style musical, avec deux groupes résidents qui quitteront leurs salles de répétition pour monter sur la scène de L'Alambik! et partager leur énergie avec le public. Pour cette première, place aux riffs et aux décibels avec La

Douille et Back To Sonic, deux formations locales prêtes à enflammer la soirée.

Ven. 10 octobre à 20h30
L'Alambik!
47 bv. de la Fresnellerie
superforma.fr
Gratuit

ATELIERS

SALON DE MUSIQUE l'Inde au coeur

Ce salon propose une plongée dans l'histoire et l'origine des rythmes et des percussions de l'Inde. La rencontre mettra en lumière leur transmission et leur système de notation, tout en offrant des présentations et démonstrations sur différents instruments, à la fois populaires et classiques. Le public découvrira la richesse de ces traditions à travers des interactions vocales et des moments de participation collective, pour une expérience à la fois pédagogique et vivante.



Ven. 10 octobre de 20h à 21h30
CPFI
11 rue des Frères Gréban
cpfi-lemans.com/ 02 43 43 81 05
Tarif : 10€ (adulte), 5€ (- de 18 ans)

LUTHERIE Le kokle

Cinq jours d'atelier pour imaginer et fabriquer un kokle, en compagnie de la musicienne lettone Melisa Debora Kaškura. Au programme : découvrir des savoir-faire artisanaux, apprendre à jouer aux côtés de l'artiste et s'initier à des répertoires venus de Lettonie. Une occasion unique de plonger dans l'histoire d'une culture européenne profondément marquée par la musique et le chant, où traditions et créations se répondent en permanence.



Du lun. 20 au ven. 24 octobre
De 9h à 17h30
CPFI
11 rue des Frères Gréban
cpfi-lemans.com/ 02 43 43 81 05
Tarif : 250€

**FABRICANT
INSTALLATEUR**
Depuis 1968

VÉRANDAS - PORTAILS - CARPORTS - PRÉAUX - MENUISERIES ALU

HATTON
MENUISERIE ALUMINIUM - MÉTALLERIE

ATELIERS DE FABRICATION ET BUREAUX

16 ROUTE DE FAY,
72700 PRUILLÉ-LE-CHETIF
www.ateliers-hatton.fr

02 43 47 19 82

CONCERTS

**MARION RAMPAL****Le chant des libertés**

Après quatre albums et une foule de collaborations, Marion Rampal signe avec Oïzel une œuvre intime et poétique, au carrefour de la chanson et du jazz. Guidée par la figure de l'oiseau - symbole de liberté, d'ancrage et de métamorphose - elle déploie un univers où se croisent mémoire, enfance et quête d'identité. Ce recueil marque une étape décisive, affirmant son choix de la langue

française et d'une écriture plus structurée, portée par l'intensité des émotions et la délicatesse des récits.

Ven. 10 octobre à 20h30

Salle Jean Carmet

5 bv. d'Anjou

Allonnes

superforma.fr

Tarif : à partir de 16€

ALCEST**Noir et lumière**

Fondé en 1999, Alcest s'impose comme l'un des pionniers du black-gaze, ou post-black metal. Rejoint par Winterhalter en 2009, le groupe tisse depuis un univers oscillant entre mélancolie et intensité, porté par des albums phares tels que *Écailles de lune* (2010), *Shelter* (2014) ou encore *Spiritual Instinct* (2019). Avec *Les Chants de l'Aurore* en 2024, Alcest poursuit son voyage onirique et confirme sa place majeure dans le paysage du rock atmosphérique.



Jeu. 16 octobre à 20h30

Les Saulnières

239 av. Rhin et Danube

superforma.fr

Tarif : à partir de 23€

KEBLACK**Diamant brut**

Avec plus d'un milliard de vues sur YouTube et des hits certifiés diamant comme *Laisse-moi*, *Bazardée* ou encore *Boucan*, le phénomène KeBlack s'impose comme l'un des artistes les plus marquants de sa génération. Son nouvel album *Focus*, certifié disque d'or, accompagné de collaborations prestigieuses avec SDM, Naza, MHD, Fally Ipupa et bien d'autres, promet un show à la hauteur de son talent.



Ven. 17 octobre à 20h

L'Oasis

1 av. du Parc des Expositions

superforma.fr

Tarif : à partir de 25€

**LES CONCERTS DU MANS****Ouverture de la saison**

Les « Concerts du Mans » ouvrent leur saison 2025-2026. L'Orchestre des Concerts du Mans, dirigé en alternance par Dominique Fanal et Évelyne Béché, jouera les Quatre Saisons de Vivaldi, la Méditation de Thaïs de Massenet et une symphonie de jeunesse de Mozart. Aux côtés du violon-solo Vinh Pham, plusieurs solistes partageront la scène. En intermède, le jeune pianiste sarthois

Gabriel Temperault fera ses débuts avec des pièces de Chopin.

Sam. 11 octobre à 18h

Chapelle de l'Oratoire

Rue Montesquieu

dominiquefanal.fr/ADORAMUS.htm

Tarif : à partir de 15€

FELDUP + GRIVE**Clair-obscur**

Carte blanche au label Talitres : la rencontre inédite de Feldup, jeune prodige de l'underground, et de Grive, le duo magnétique d'Agnès Gayraud et Paul Régimbeau, le temps d'une soirée exceptionnelle. Entre rock spectral, shoegaze et slowcore en clair-obscur, une soirée unique où intensité et liberté sonore se conjuguent en un voyage rare et suspendu. Une traversée aux confins du sensible, où la musique devient matière à rêver et à vibrer !



Jeu. 16 octobre à 20h30

Salle Jean Carmet

5 bv. d'Anjou

Allonnes

superforma.fr

Tarif : à partir de 15€

PIERRE LAPOINTE**Intime**

Après un album foisonnant, Pierre Lapointe revient avec un spectacle singulier, porté par la virtuosité du duo de pianistes Fortin-Poirier qui revisite son répertoire dans la plus pure tradition de la chanson. Entre rires et larmes, il déploie une fois encore ce mélange d'émotion et d'ironie dont il a le secret. Un rendez-vous intime et audacieux, où chaque note se fait confidence.



Ven. 17 octobre à 20h30

Les Saulnières

239 av. Rhin et Danube

superforma.fr

Tarif : à partir de 30€

CONFÉRENCES



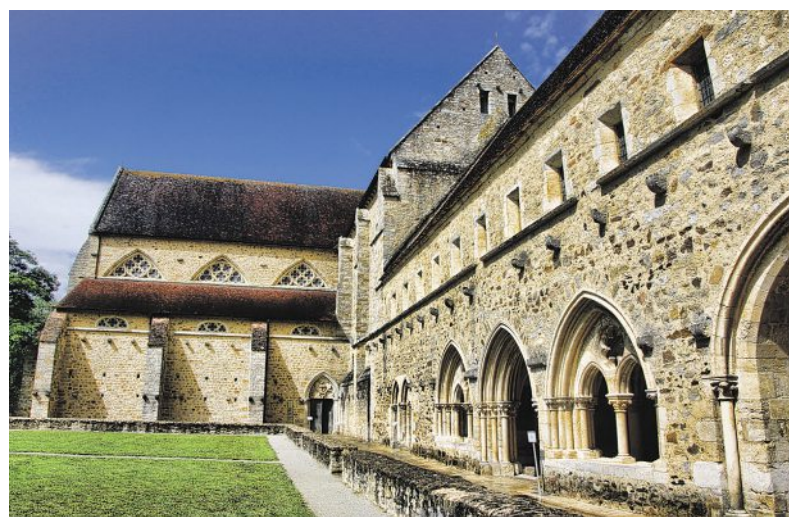
EN QUÊTE DE GALAXIES

Voyage aux confins de l'univers

Les galaxies, parmi les plus vastes structures de l'Univers, révèlent aujourd'hui leurs secrets grâce aux progrès des télescopes. À l'occasion de la sortie de ses mémoires *En quête de galaxies*, l'astrophysicien Roland Bacon viendra présenter ses recherches, ainsi que la technique d'analyse de la lumière des astres qu'il a contribué à développer et qui a révolutionné l'observation du cos-

mos. Il racontera aussi l'aventure humaine et collective vécue aux côtés de chercheurs et ingénieurs du monde entier.

Jeu. 9 octobre de 20h30 à 23h
École Nationale Supérieure d'Ingénieurs du Mans(ENSIM)
1 rue Aristote
Gratuit



JEAN DE TOLÈDE

Un abbé anglais à l'Épau

Connaissez-vous Jean de Tolède, premier abbé de l'Épau ? Originaire d'Angleterre, passé par Clairvaux puis par la péninsule Ibérique, il quitta l'abbaye en 1244 pour devenir cardinal. Savant de renom et médecin réputé, il mena une carrière d'une étonnante richesse. Un colloque réunira des chercheurs venus de trois continents pour explorer les multiples facettes de son parcours. Sur inscription.

Mar. 14 de 14h à 18h et et mer. 15 octobre de 9h à 17h
Abbaye Royale de l'Épau
Route de Changé
epau.sarthe.fr / epau.accueil@sarthe.fr / 02 43 84 22 29
Gratuit

**SERVICE À DOMICILE
EN OPTIQUE ET
BASSE VISION**

ÉCOUTER VOIR
MOBILE
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

**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



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

VYV 3 Pays de la Loire, Union Territoriale Régionale soumise aux dispositions du Livre III du Code de la Mutualité. Immatriculée au répertoire SIREN sous le numéro 844 879 015.
Crédits photo : © Julien Attard. Photos non contractuelles. 09/25

SPECTACLES

**MOBY DICK****Odysée visuelle et sensorielle**

Fascinée depuis l'enfance par Moby Dick, Yngvild Aspeli adapte le roman-monstre d'Herman Melville dans une mise en scène saisissante. Marionnettes démesurées ou minuscules, baleine grandeur nature, projections immersives et musique viscérale plongent le spectateur dans l'océan comme dans la folie obsessionnelle du capitaine Achab. Un spectacle total, à la fois grandiose,

mélancolique, troublant et inoubliable. Dès 13 ans.

Ven. 10 (20h) et sam.

11 octobre (18h)

Durée : 1h30

Les Quinconces

4 place des Jacobins

quinconces-espal.com

Tarif : à partir 15€

PATATAS FRITAS**Au secours, Franco revient !**

Avec *Patatas fritas falsas*, Agnès Mateus s'attaque au franquisme et à ses lointains reflets contemporains. Le tout est mené tambour battant : cris, marionnettes, performances physiques et dénonciations en rafale... *Patatas fritas falsas* est donc un puissant « manifeste antifa » de ceux qui, à défaut de tout faire brûler dans les manifs, réussissent à mettre le feu à la salle.



Mar. 14 octobre à 20h

L'Espal

60 rue de l'Estérel

quinconces-espal.com

Tarif : à partir 9€

BALLET**Danse dans tous ses états**

Le Ballet de l'Opéra de Lyon prouve, une fois encore, qu'il excelle autant dans la rigueur classique que dans l'exploration des écritures contemporaines. Avec *Period piece* de Jan Martens et *Mycelium* de Christos Papadopoulos, cette soirée éclectique joue le contraste absolu en affirmant une même exigence : celle d'une danse exigeante et intensément vivante.



Jeu. 16 et ven. 17 octobre à 20h

Les Quinconces

4 place des Jacobins

quinconces-espal.com

Tarif : à partir 18€

**ALLEZ LES FILLES !****La revanche en chanson**

Et si une perte d'emploi devenait le point de départ d'une aventure musicale et entrepreneuriale détonante ? C'est le pari fou que se lancent Jane, Juju, Mag et Béné ! Préparez-vous à être emportés par un tourbillon de mélodies et d'humour. Leur répertoire éclectique vous fera voyager des ballades tendres aux rythmes les plus entraînants, avec des clins d'œil savoureux à Bobby McFerrin, Nino

Ferrer, Richard Gotainer ou encore les incontournables Beatles.

Sam. 11 octobre à 20h30

Espace Culturel SCÉLIA

28 rue Didier Pironi

Sargé-lès-Le-Mans

espaceculturelscelia.fr

Tarif : à partir 10€

RIVAGES**IMAGINAIRES****Cap sur l'ailleurs**

Dans un quartier en tension, deux ados s'inventent un rivage sur un terrain vague. Ce jeu anodin devient peu à peu un point de ralliement, jusqu'à faire naître un véritable collectif. Avec Les Imaginaires du Chœur de Scène, cette échappée vers l'ailleurs prend des accents de fable urbaine, portée par l'énergie brute et les voix habitées d'une jeunesse qui choisit l'imaginaire pour reprendre possession du réel.



Mar. 14 et mer. 15 octobre de

20h30 à 21h30

Espace Culturel SCÉLIA

28 rue Didier Pironi

Sargé-lès-Le-Mans

espaceculturelscelia.fr

Gratuit

LE PETIT PRINCE**SUR LA GLACE****Givre et étoiles**

Conte universel revisité sur glace, *Le Petit Prince* devient ici un spectacle féérique et spectaculaire mêlant patinage artistique, acrobaties aériennes, musique originale et technologies immersives. De planète en planète, petits et grands redécouvrent avec émotion et émerveillement les grandes valeurs du récit de Saint-Exupéry, dans une aventure visuelle, poétique et résolument intergénérationnelle pensée pour toute la famille.



Mer. 22 octobre à 20h

Antarès

2 av. Antares

antareslemans.com

Tarif : à partir 20€

HUMOUR



SWANN PÉRISSE Calme ? Pas vraiment !

Avec *Calme*, Swann Périssé transforme sa colère en matière à rire. À travers un stand-up percutant, drôle et libérateur, elle aborde avec culot la rage féminine, mais aussi le sexe, le consentement, l'écologie ou encore les haters. Figure montante de l'humour écolo et féministe, suivie par plus d'un million d'abonnés, l'animatrice du talk-show *Y'a plus de Saisons* signe un spectacle vi-

vant où l'indignation devient un art comique.

Sam. 11 octobre à 21h
Les Saulnières
239 av. Rhin et Danube
laperchecomedyclub.fr
Tarif : à partir de 28€



MÉLISSA BILLARD ET FRED MENUET Parents - mode d'emploi

On en appelle à tous les parents, jeunes parents, parents d'ados, grands-parents, parents d'enfant unique, de famille nombreuse ou recomposée. Darons, daronnes, expérimentés ou en devenir, ce spectacle est fait pour vous ! « Avant on avait des principes, aujourd'hui on a des enfants »... Dans cette création, Mélissa Billard et Fred Menuet parlent de la parentalité sans complexe. Sans langue de bois, ce

spectacle retranscrit tout ce qu'on n'ose pas toujours dire à voix haute, vous en ressortirez en vous disant que vous n'êtes pas tout seul...

Sam. 11 octobre à 21h
Comédie Le Mans
37 rue Nationale
16-19.fr
Tarif : à partir de 28€

MME MEUF Féministe !

Pour « Madame Meuf », être femmes des années 2020, c'est être femmes jusqu'au bout des seins, mais le poitrail haut et le verbe acéré ! De la génération « playmate » des années 80, à la génération « Sous mon sein la grenade » elle vous embarque dans un stand-up/jeu sur la liberté des femmes, dans une volonté de dialogue entre les âges et les genres. Un spectacle moitié sciences-po, moitié psycho, moitié rigolo. Et 100% féministe et passionné !



Ven. 17 octobre à 21h
Comédie Le Mans
37 rue Nationale
16-19.fr
Tarif : à partir de 25€

VANESSA KAYO Presque parfait

Entre Cendrillon et Simone de Beauvoir, comment trouver sa place et, surtout, le grand amour ? Vanessa raconte son parcours : un super job, un super ado, quelques boulets derrière elle... et enfin un Hollandais blond et parfait qui pourrait bien être l'homme de sa vie. Un spectacle tendre et piquant où elle croque nos contradictions du quotidien, de l'éducation positive aux vidéos de chats. Psycho-test à l'appui, tout le monde est invité : l'essentiel est de rire ensemble...



Sam. 18 octobre à 21h
Comédie Le Mans
37 rue Nationale
16-19.fr
Tarif : à partir de 28€

Tchint Tchint
AUDIO
VOTRE 2^{EME} PAIRE D'AIDES AUDITIVES POUR 1€ DE PLUS
ESSAI GRATUIT 30 JOURS
SUIVI PAR NOS AUDIOPROTHÉSISTES
GARANTIES 4 ANS

* Voir conditions en magasin

Depuis 10 ans à vos côtés

ALAIN AFFLELOU
Acousticien

LE MANS • 11 place des Jacobins
LE MANS • CC CAREFOUR
RUAUDIN • FAMILY VILLAGE
LA CHAPELLE ST AUBIN • 92 rue du Moulin aux Moines

02 43 23 76 37
RCS Le MANS B 813 441 292



TOTOMOBILE EN FÊTE !

Dès 5 ans

Le nouveau spectacle de Rémi entraîne enfants et parents dans un voyage musical et interactif. Comptines, danse et chansons s'enchaînent au rythme des aventures de la Totomobile parlante et lumineuse. De la maison de la sorcière Grabouilla à l'école des comptines, petits et grands sont invités à chanter, bouger et partager un moment de complicité joyeuse. Un spectacle idéal pour une première sortie des tout-petits

comme pour les familles, crèches et assistantes maternelles.

Ven. 10 octobre de 18h à 19h

Salle des Concerts

58 rue du Port

remi-comptines.com

Tarif : à partir de 15€ (adulte) et de 12€ (enfant)

LE MATIN DES TOUT-PETITS

0-4 ans

Un moment de partage chaleureux où les bibliothécaires entraînent les enfants dans l'univers des histoires racontées, des comptines chantées et des jeux de doigts rythmés. Une rencontre ludique et interactive qui fait voyager l'imaginaire, stimule l'éveil et invite les plus petits, comme les plus grands, à participer en chantant, en mimant et en rêvant ensemble. Pour les enfants accompagnés de leurs parents.



Sam. 11 octobre à 10h15, 10h35, 10h45 et 11h05

Médiathèque Aragon

54 rue du Port

Gratuit sur inscription :

02 43 47 48 74

CHAMPIGNONS MAGIQUES

À partir de 7 ans

En autonomie, partez à la découverte de l'abbaye de l'Épau grâce à une aventure ludique qui séduira petits et grands. Munis d'un livret et guidés par une série d'indices, vous suivrez la piste de la Fée Mirabella, mystérieuse gardienne des champignons magiques. Mais voilà qu'une terrible bourrasque a semé le désordre, dispersant ses précieux champignons aux quatre coins de l'abbaye. Pour l'aider à les retrouver, il vous faudra explorer les différentes salles, résoudre des énigmes et percer les secrets du lieu. Accompagnant obligatoire.



Du sam. 18 octobre au dim. 2 novembre de 11h à 17h30

Tous les jours, sauf mar.

Abbaye Royale de l'Épau

Route de Changé

Réservation : 02 43 84 22 29

epau.sarthe.fr

Tarif : 7€ (adulte), 2€ (enfant)



YVRÉ EN BRIQUES

En famille

L'association des parents d'élèves de l'école St Joseph d'Yvré l'évêque (APEL) renouvelle son exposition LEGO à Yvré l'évêque les 11 et 12 octobre 2025, salle Georges Brassens. Ce sera la 6^e édition du genre. Plus de 5 500 visiteurs sont venus en 2024 ! Cette année, plus de 80 exposants vont venir présenter leurs réalisations sur des thèmes variés. Il y aura également des animations.

Sam. 11 (10h-19h)

et dim. 12 octobre (10h-18h)

Complexe Georges Brassens

Halle de Brou - Rue Sainte Marie

Yvré-l'Évêque

yvre-en-briques.fr

Tarif : 3€, gratuit pour les - de 12 ans

PAUSE LECTURE POUR TOUS

Dès 11 ans

Un rendez-vous régulier où les passionnés de lecture, curieux ou fidèles, se retrouvent pour échanger autour de leurs découvertes littéraires. Romans, essais, polars, bandes dessinées ou encore poésie : chaque participant peut présenter ses coups de cœur, écouter ceux des autres et repartir avec de nouvelles envies de lecture. Plus qu'un moment d'échanges, ce club se veut un espace convivial et ouvert, où la parole circule librement



Mar. 14 octobre

De 17h30 à 19h30

Médiathèque Sud

Boulevard Jean-Sébastien Bach

Gratuit

FÊTE DE LA FORÊT ET DE LA RANDONNÉE

En famille

Chaussez vos baskets et laissez-vous guider ! L'Arche de la Nature vous entraîne au cœur de ses bois pour une balade ponctuée de rencontres insolites : artistes, naturalistes et artisans du bois partageront leur passion et leur savoir-faire. Tout au long du chemin, le public pourra aussi découvrir les coulisses du travail forestier : démonstrations d'élagage, débardage à cheval, engins impressionnants en action... Une promenade vivante et curieuse, où nature, culture et métiers traditionnels s'entrelacent.



Dim. 19 octobre de 14h à 18h

Parking des Granges

Arche de la Nature

Changé

arche-nature.fr

02 43 47 40 00

Gratuit



P'TITS LABOS

De 12 à 14 ans

Chaque année, pendant les vacances de la Toussaint, le CAUE de la Sarthe, en partenariat avec La Fabrique - rêves de ville, propose aux jeunes de 12 à 14 ans un stage pour découvrir autrement la ville et l'architecture. Encadrés par une architecte et un paysagiste-concepteur, les participants explorent leur environnement à travers une approche sensible et créative, mêlant observation, imagination et expérimentation.

Du lun. 20 au jeu. 23 octobre
De 14h à 18h (accueil à 13h45)
La Fabrique - Rêves de Ville
5 bv. Anatole France
Rés. : caue-sarthe.com/initiation-a-larchitecture-et-au-paysage
Tarif : 40€ les 4 demi-journées (goûters compris)

PROJECTION : ENCANTO

À partir de 6 ans

Au cœur d'une maison chatoyante, remplie de couleurs et de secrets, chaque membre de la famille Madrigal possède un don... ou une fragilité. Encanto, le film d'animation des studios Disney, invite à réfléchir à la différence, à la force intérieure et aux liens familiaux qui nous unissent. Une histoire lumineuse et émouvante, proposée en résonance avec les valeurs d'Octobre Rose. La séance sera suivie d'un atelier créatif : chacun pourra réaliser son papillon tout rose en origami, symbole de douceur et d'espoir.



Mar. 21 octobre de 14h30 à 17h
Médiathèque Aragon
54 rue du Port
mediatheques.lemans.fr
Gratuit



DES PAPILLONS ENTRE LES PAGES

À partir de 6 ans

Un pli, une aile, une histoire... Le Centre social des Quartiers Sud invite petits et grands à un atelier créatif autour de l'art du papier. Guidés pas à pas, vous apprendrez à plier, découper et assembler pour donner naissance à votre propre marque-page, à glisser dans vos lectures préférées... ou à faire s'envoler dans les allées de la médiathèque. Un moment convivial, entre imagination et bricolage, pour repartir avec une création unique.

Mar. 21 octobre de 14h à 15h30
Médiathèque Sud
Boulevard Jean-Sébastien Bach
mediatheques.lemans.fr
Gratuit

NOS HÉROS LES ANIMAUX

À partir de 5 ans

Un programme de cinq courts-métrages autour des animaux : trois félins (chat, tigre, lynx), un renard et un éléphant pour des histoires tour à tour tendres, drôles et émouvantes. Au programme : Un lynx dans la ville (Nina Bisiarina), Le Chat d'appartement (Sarah Roper), Le Tigre sans rayures (Raúl 'Robin' Morales Reyes), Le Renard minuscule (Aline Quertain, Sylwia Szki-ladz) et Le Vélo de l'éléphant (Olesya Shchukina). Une projection proposée dans le cadre des Fariboles.



Mer. 22 octobre de 16h à 17h
Espace Culturel Scelia
28 rue Didier Pironi
Sargé-les-Le-Mans
02 43 76 38 50
espaceculturelscelia.fr
Tarif : 2€ (enfant et adulte)



Les catalogues de Noël et Kidulte sont disponibles !

MULSANNE • Zone Leroy Merlin • Tél. 02 43 84 62 07
LA FLÈCHE • RD 306 • Av. Rhin et Danube • Tél. 02 43 45 57 60

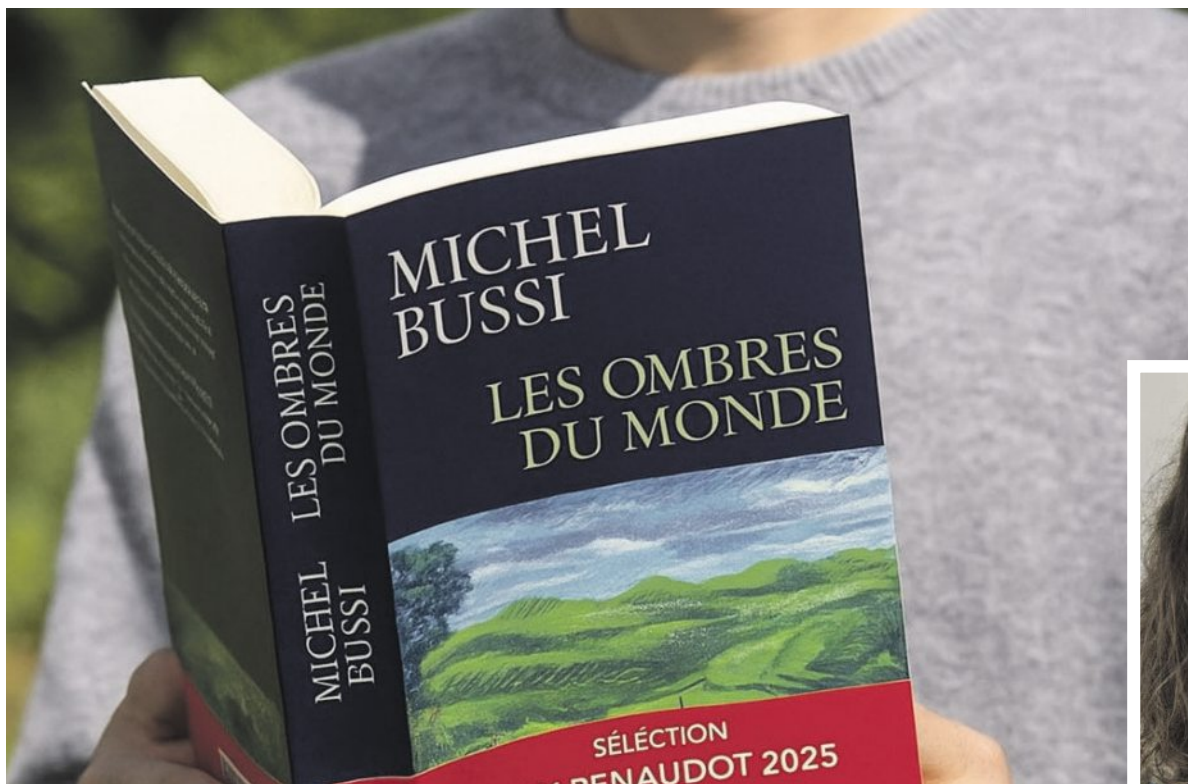


La meilleure façon de jouer



Suivez-nous sur les réseaux





LES OMBRES DU MONDE

Michel Bussi

C'est un roman particulièrement bouleversant que nous livre Michel Bussi en cette rentrée littéraire. Dans *Les ombres du monde*, Jorik, ancien militaire français, voyage avec sa fille Aline et sa petite fille Maé au Rwanda, où il a rencontré la mère de sa fille au début des années 1990. Alternant entre intrigues du présent, souvenirs du militaire et récit consigné par la grand-mère de Maé dans son journal intime, le roman dépeint le portrait d'un pays meurtri par le génocide de 1994 et sa reconstruction. C'est un livre qui parle d'histoire, de transmission de la mémoire, de deuil, de pardon et de quête d'humanité dans un monde de désillusion et réflexion.

Éditions Les Presses de la Cité, 23€90



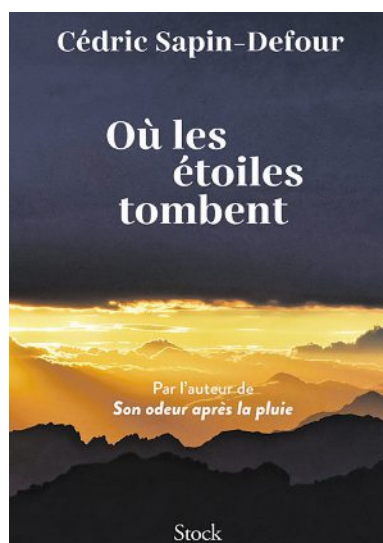
Cap sur la rentrée littéraire... Comme chaque quinzaine, notre rédactrice et insatiable lectrice, Nolwenn Le Torc'h, vous a déniché des récits forts en émotions, à la fois inspirants, bouleversants et incontournables. Coup de projecteur sur les nouveautés à dévorer sans attendre dans les librairies du Mans !

NOUS SOMMES FAITS D'ORAGE

Marie Charrel

Encore une fois, Marie Charrel nous attrape en plein vol avec un récit puissant. À travers une écriture poétique, parfois douce, parfois violente, Marie Charrel tisse une fresque familiale unique qui met en lumière la résilience et la puissance des mots, mais aussi la beauté de la nature, ses affres et son imaginaire...

Éditions Les Léonides, 21€90



OÙ LES ÉTOILES TOMBENT

Cédric Sapin-Dufour

Cédric Sapin-Dufour raconte l'accident de parapente de son épouse Mathilde, survenu en Italie le 12 août 2022, et l'année de reconstruction qui a suivi. Entre récit du jour J, souvenirs et émotions mêlées, l'auteur signe une ode à la vie, à l'amour et à la résilience. Un texte bouleversant et apaisant, qui interroge la fragilité et la beauté du vivant.

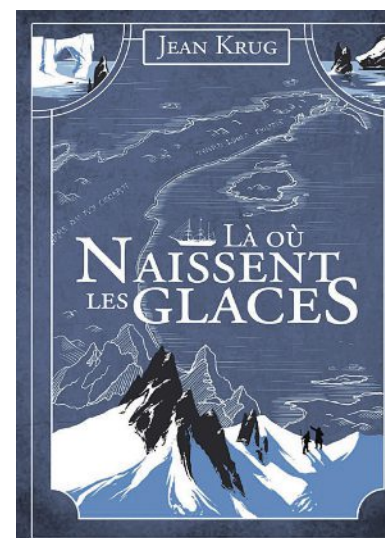
Éditions Stock, 22€50

L'INVITÉE SURPRISE

Alison Espach

Dans ce roman à l'humour mordant, Alison Espach raconte l'histoire de Phoebe, fraîchement divorcée, qui a tout planifié pour mettre fin à ses jours dans un hôtel de luxe en bord de mer. Mais rien ne se passe comme prévu... Entre rires et larmes, ce récit met en lumière la fragilité humaine, l'importance de l'amitié et de l'honnêteté, et la force de se reconstruire pour devenir soi-même.

Éditions Charleston, 22€90



LÀ OÙ NAISSENT LES GLACES

Jean Krug

Jean Krug retrace l'expédition suédoise d'Otto Nordenskjöld en Antarctique en 1902. Entre tempêtes, isolement et lutte pour la survie, marins et scientifiques affrontent l'implacable continent blanc. Un roman historique saisissant qui révèle une aventure méconnue et fascinante.

Éditions Argyll, 24€90



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

viagimmo LE MANS

1 AN DÉJÀ !

Merci !

Il y a un an, nous ouvrons les portes de Viagimmo Le Mans, avec la volonté de rendre le viager, la vente à terme et la nue-propriété accessibles, sécurisants et humains.

Aujourd'hui nous souhaitons remercier chaleureusement tous ceux qui ont contribué à cette belle aventure :

Nos **clients vendeurs et acquéreurs**, pour leur confiance et leur fidélité,
Les **notaires et leurs équipes**, pour leur rigueur et leur accompagnement
Les **banques partenaires**, pour leur implication dans la réussite des projets,
Les **mairies, CCAS et associations**, pour leur soutien dans notre démarche de sensibilisation,
Et bien sûr, la **franchise Viagimmo**, pour son encadrement bienveillant et structurant.

Grâce à vous, cette première année a été riche en **rencontres, en réussites et en émotions**.
L'histoire ne fait que commencer... et c'est avec vous que nous souhaitons écrire la suite !

**Le viager, en forte progression,
pour une retraite en toute sérénité.**



02 43 39 38 90
lemans@viagimmo.fr

VIAGIMMO.FR



TRON : ARES

Sciences fiction

L'étonnante aventure d'Ares, un programme d'une rare sophistication, propulsé du monde numérique vers le monde réel pour une mission périlleuse : celle qui scellera la première rencontre de l'humanité avec des êtres animés par une intelligence artificielle...

De Joachim Rønning
Avec Jared Leto, Greta Lee,
Evan Peters
Durée : 1h59
Sortie le 8 octobre



Futur et passé

Entre intelligence artificielle et enquêtes sous tension, braquages ratés et passions retrouvées, la quinzaine ciné s'annonce riche en univers contrastés. De la fresque futuriste (*Ares*, *Chien 51*) au drame intime d'Arnaud Desplechin, en passant par le polar haletant de Chakib Taleb Bendiab, la comédie sociale signée Hubert Charuel et le biopic sur Lidia Yuknavitch, les sorties d'octobre explorent aussi bien la science-fiction que les blessures du réel.



MÉTÉORS

Drame

Tony est devenu le roi du BTP, Mika et Dan les rois de rien du tout. Ils ont beaucoup de rêves et pas beaucoup de chance. Après un nouveau plan raté, Mika et Dan doivent se sauver d'ici, et même se sauver tout court. Ils se retrouvent à bosser pour Tony dans une poubelle nucléaire. Est-ce le début d'une nouvelle vie ou la fin de tout ?

De Hubert Charuel
Avec Paul Kircher, Idir Azougli,
Salif Cissé
Durée : 1h48
Sortie le 8 octobre

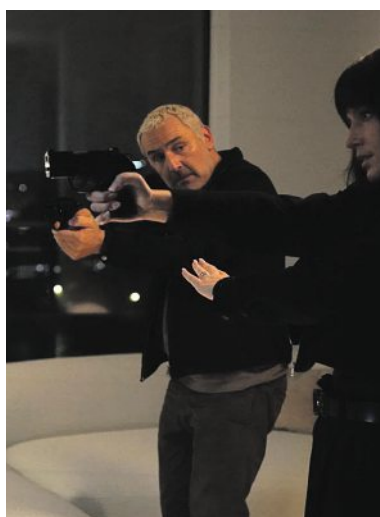


ALGER

Thriller

L'enlèvement d'une fillette plonge Alger dans une atmosphère de tension et de suspicion. Seuls Dounia, brillante psychiatre, et Sami, l'inspecteur chargé de l'enquête, semblent capables de réveiller les démons du passé pour espérer sauver l'enfant. Très vite, ils comprennent qu'il ne s'agit pas d'une simple affaire criminelle.

De Chakib Taleb Bendiab
Avec Meriem Medjkane, Nabil Asli, Hichem Mesbah
Durée : 1h33
Sortie le 8 octobre



CHIEN 51

Science fiction

Dans un futur proche, Paris a été divisé en 3 zones étanches qui séparent les classes sociales et où l'intelligence artificielle ALMA a révolutionné le travail de la police. Jusqu'à ce que son inventeur soit brutalement assassiné et que Salia et Zem, deux policiers que tout oppose, soient soudain forcés à collaborer pour mener l'enquête...

De Cédric Jimenez
Avec Gilles Lellouche, Adèle Exarchopoulos, Louis Garrel
Durée : 1h40
Sortie le 15 octobre



DEUX PIANOS

Drame

Mathias Vogler rentre en France après un long exil. La mentore de sa jeunesse, Elena, souhaite qu'il donne une série de concerts au piano à ses côtés à l'Auditorium de Lyon. Mais sa rencontre avec un enfant qui lui ressemble étrangement le fait basculer dans une spirale troublante, jusqu'à retrouver Claude, son amour de jeunesse.

D'Arnaud Desplechin
Avec François Civil, Nadia Tereszkiewicz, Charlotte Rampling
Durée : 1h55
Sortie le 8 octobre



THE CHRONOLOGY OF WATER

Biopic

Ayant grandi dans un environnement ravagé par la violence et l'alcool, la jeune Lidia peine à trouver sa voie. Elle parvient à fuir sa famille et entre à l'université, où elle trouve refuge dans la littérature. Peu à peu, les mots lui offrent une liberté inattendue... D'après le roman autobiographique de Lidia Yuknavitch.

De Kristen Stewart
Avec Imogen Poots, Thora Birch, James Belushi
Durée : 2h08
Sortie le 8 octobre

Sur les pas du Petit Prince : l'enfance d'Antoine de Saint-Exupéry au Mans

Avant de devenir l'auteur-aviateur du *Petit Prince*, Antoine de Saint-Exupéry a passé une partie de sa jeunesse au Mans. De 1909 à 1915, le jeune enfant réside près de chez son grand-père. Il fait sa scolarité dans l'établissement Saint-Charles Sainte-Croix, explore le Jardin des Plantes et déplore la mauvaise météo dans la Sarthe. On découvre aussi que la ville sarthoise aura beaucoup inspiré l'écrivain pour ses œuvres, notamment le *Petit Prince*, dans lequel on jure retrouver certains personnages de son enfance mancelle.



L'arrivée au Mans, nouveau foyer familial

En 1909, Antoine de Saint-Exupéry pose ses valises au Mans avec sa mère et son frère cadet François. Le jeune garçon a alors 9 ans (il a 11 sur la photo ci-dessus). Il y vivra jusqu'à ses 14 ans. Marie de Saint-Exupéry, sa mère veuve depuis 1904, s'installe au 21 rue du Clos-Margot, dans le quartier des Maillets, à la demande du grand-père paternel, qui réside non loin de là, dans la maison du 39 rue Pierre-Belon. Au Mans, le jeune Antoine se balade au Jardin des Plantes qu'il fréquente souvent. Mais il trouve qu'il pleut beaucoup dans la Sarthe, comme il le relate dans les premières lettres datant de son arrivée.

De la réalité à la fiction

Le cadre bourgeois de la grande demeure familiale, avec son énorme bibliothèque, offre au jeune Antoine un décor propice à la rêverie, marquant durablement son imaginaire et son inspiration... À commencer par Fernand, ce grand-père généalogiste. Toujours absorbé dans ses recherches, il ressemble à s'y méprendre au géographe à barbe blanche, qui passe tout son temps dans ses papiers du *Petit Prince*. Aux murs de la maison du grand-père sont aussi accrochées les photographies de l'oncle de

l'écrivain, Roger de Saint-Exupéry. Ce militaire qui voyage beaucoup, rapporte des images des oasis et des déserts de Turquie et d'Égypte, autant d'images qui nourriront les décors du *Petit Prince* et de son personnage d'explorateur.

Un élève indiscipliné et rêveur

À son arrivée en classe de 4^e, le jeune Antoine fréquente l'établissement Saint-Charles Sainte-Croix, comme son père et son oncle avant lui. Il y rencontre un professeur de français, Antoine Margotta, surnommé « Boa ». Ce maître, auquel il dédiera un poème témoignant de sa nouvelle passion pour les avions, lui inspirera peut-être aussi le personnage du Boa, au début du *Petit Prince*.

Élève jugé indiscipliné et rêveur, il ne brille pas en orthographe, ni en mathématiques, science dont il a horreur. Il s'illustre en revanche par ses récits et ses dessins. Il remporte ainsi le prix de la narration française en 3^e, pour l'une de ses rédactions.

Le clin d'œil à l'aviateur

Lorsque la première guerre éclate, la mère de l'écrivain est nommée infirmière-chef de l'hôpital militaire d'Ambérieu-en-Bugey, en Auvergne-Rhône-Alpes.

Toute la famille quitte alors Le Mans, mais l'auteur-aviateur n'oubliera jamais ses années mancelles. Le Mans n'oubliera pas non plus le passage du légendaire écrivain en rebaptisant l'entrée du collège Saint-Charles Sainte-Croix, rue Saint-Exupéry.

Chaque année depuis 2020, lors de la Nuit des Chimères, un hommage lumineux est également rendu à Antoine de Saint-Exupéry sur les murailles gallo-romaines du Vieux-Mans. Ce clin d'œil artistique offre un spectacle numérique où le Petit Prince, personnage universel, dialogue avec les pierres et les ombres du Vieux-Mans.

Pour en savoir plus : découvrez le livre de Thierry Dehayes, *L'enfance de Saint-Exupéry* (éd. Atlande).

Le saviez-vous ?

Le *Petit Prince* de Saint-Exupéry a été écrit et publié en 1943 à New York. L'écrivain démobilisé pendant la guerre, avait débarqué aux États-Unis en 1940. Le manuscrit, constitué de 141 feuillets est rédigé à l'encre et au crayon sur « onionskin paper » (pelure d'oignon), papier souvent utilisé par l'auteur-aviateur. Il est complété d'un ensemble de 35 feuillets de dessins préparatoires de l'auteur.

JUSQU'AU 31 OCTOBRE 2025

-20%*

Sur vos fenêtres, portes, volets et pergolas

FABRICATION FRANÇAISE 30 ANS GARANTIE CONCEPTION SUR MESURE

* Voir conditions en magasin

02 43 873 873

www.tryba.com

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



Ossama Kharbou : « Le karaté est une école de rigueur et de respect »

À 27 ans, Ossama Kharbou, géomètre installé en Mayenne mais licencié au Samourai 2000, s'est hissé sur le podium mondial du karaté Wado en décrochant le bronze à la Coupe du Monde organisée au Japon en août dernier. Rigueur de l'entraînement, engagement auprès des jeunes, ambitions internationales, objectifs... Il se confie à *Lemans Maville*.

Pouvez-vous vous présenter ?

Je m'appelle Ossama Kharbou. Je suis né il y a 27 ans à Azrou, une ville située dans la région de Fès-Meknès, au Maroc. C'est là où j'ai grandi avant de venir en France pour mes études supérieures.

Comment avez-vous découvert ce sport ?

J'ai commencé à pratiquer à l'âge de 8 ans. En 2016, à 17 ans, j'ai eu l'honneur d'intégrer l'équipe nationale marocaine junior, une expérience fondatrice qui m'a donné l'envie de poursuivre au plus haut niveau. En 2018, installé à Mans pour suivre ma formation d'ingénieur géomètre, j'ai rejoint le Samourai 2000, un club prestigieux, l'un des plus réputés en France, connu et reconnu jusqu'au Maroc.

Sur quoi se fonde cette réputation ?

Sur du sérieux et de la convivialité ! Le Samourai 2000 est un club de haut niveau, animé par un esprit familial très réconfortant. Chacun pousse l'autre à progresser, dans un climat d'écoute et de bienveillance. C'est grâce à cette exigence, à la qualité de l'encadrement et à cette solidarité que j'ai pu atteindre mon niveau actuel. Je tiens d'ailleurs à remercier chaleureusement mon premier entraîneur au centre de formation du Samourai 2000, Didier Moreau, ainsi que mon entraîneur actuel, Dimitri Deniau, pour leur engagement à mes côtés, leur confiance et disponibilité.

En août, vous avez remporté la médaille de bronze à la Coupe du Monde Wado (+84 kg). Racontez-nous...

La Coupe du Monde Wado n'a lieu que tous les cinq ans et se déroule au Japon, berceau du karaté. Mon premier combat, en quart de finale, m'opposait à un Japonais, devant son public. La pression était immense car ces athlètes comptent parmi les meilleurs au monde et la plupart des arbitres étaient japonais. J'ai dû me dépasser pour aller chercher la victoire. En demi-finale, je m'incline d'un point face à un adversaire plus expérimenté. C'est encore difficile à accepter, car je menais et voyais la finale se rapprocher. Mais dans le sport, tout peut basculer en quelques secondes. Cette frustration s'accompagne malgré tout d'une grande fierté, puisque je suis monté sur un podium mondial et que j'ai rapporté une médaille de bronze historique pour moi, pour mon club et pour tous ceux qui m'ont soutenu. Je retiens aussi de très bons moments partagés avec des entraîneurs et karatékas d'autres nations qui sont venus me féliciter. Certains spectateurs m'ont même dit avoir eu les larmes aux yeux. Cela donne quand même une certaine saveur à cette médaille !

Pour ceux qui connaissent peu le karaté, pouvez-vous expliquer la différence entre les disciplines et les écoles ?

En compétition, il y a deux grandes disciplines : les kata et le combat (kumite). Les kata sont des

enchaînements techniques codifiés, une sorte de chorégraphie martiale qui met en valeur la précision, l'équilibre et l'expressivité. Le combat, lui, c'est l'affrontement direct, avec des règles précises puisqu'il s'agit de marquer des points en touchant l'adversaire, mais sans chercher le KO qui est éliminatoire ! Le karaté de haut niveau est une discipline exigeante. Il réclame vitesse, lucidité et sang-froid, avec la capacité de réagir en une fraction de seconde tout en gardant le contrôle et en restant maître de soi.

Côté écoles, il en existe plusieurs : Shotokan, Wado-Ryu, Goju-Ryu, Shito-Ryu.... Au Maroc comme en France, le Shotokan est le plus répandu. Moi, j'ai grandi avec ce style, mais c'est en France que





j'ai découvert le Wado-Ryu et ses compétitions spécifiques. Le Wado est un style plus souple, plus fluide, qui intègre des esquives et des déplacements différents. C'est dans ce registre que j'ai décroché mes titres européens et ma médaille mondiale.

Comment conciliez-vous travail et haut niveau ?

Je suis géomètre à Château-Gontier chez Hyperion Développement, en Mayenne où je réside. J'ai la chance d'avoir un employeur qui me soutient pour mon double projet, financièrement et en me permettant d'aménager mon temps de travail au mieux. Ainsi, à six mois de la compétition au Japon, j'ai pu réduire mon temps de travail à 80 % afin de dégager des plages pour l'entraînement, avec des allers-retours réguliers au Mans. Je tiens aussi à remercier également la résidence sportive ASAJs qui m'a accueilli pendant mes entraînements.

Quels sont vos objectifs maintenant ?

À court terme, je vise la Coupe d'Europe Wado en Belgique cet automne, en +84 kg. J'ai déjà remporté deux éditions dans la catégorie -84 kg: en 2022 en Roumanie et en 2023 en France. À plus long terme, mon objectif est de revenir à la Coupe du Monde Wado pour décrocher le titre. Et si ma naturalisation aboutit, intégrer l'équipe de France « tous styles » pour participer aux Championnats d'Europe et du Monde.

Vous n'avez donc pas la nationalité française ?

J'ai la nationalité marocaine et j'ai déposé une demande de naturalisation française. J'espère qu'elle aboutira. Sans la nationalité française, je ne peux ni disputer les Championnats de France individuels ni intégrer l'équipe nationale « tous styles », sachant que cette discipline regroupe, sous l'égide de la Fédéra-

tion Mondiale de Karaté, les compétitions ouvertes à tous les écoles. En attendant, je peux participer aux Coupes nationales et internationales ainsi qu'aux compétitions Wado. Lors de la Coupe du Monde Wado au Japon, j'ai représenté la sélection française tout en gérant moi-même les démarches de visa, indépendamment du reste de l'équipe. J'ai ainsi eu l'occasion de découvrir ce pays qui est magnifique.

Votre entraîneur souligne votre engagement auprès des jeunes du club. Que représente la transmission pour vous ?

Le karaté m'a appris le respect, la rigueur et le dépassement de soi. Aujourd'hui, je m'efforce de transmettre ces principes aux plus jeunes. Je poursuis d'ailleurs ma formation au sein de la grande famille du Samourai 2000, en me tournant vers l'enseignement. Cette étape s'inscrit natu-

rellement dans la continuité de mon parcours d'athlète, avec le désir de transmettre ce sport riche en valeurs aux générations futures.



Le mot de l'entraîneur



Dimitri Deniau : « Ossama incarne les valeurs du Samourai 2000. Installé à Château-Gontier mais fidèle à ses entraînements au Mans, il a brillé à la Coupe du monde de karaté Wado au Japon, face à des adversaires de niveau international. Travailleur, solidaire et engagé, il est un exemple pour les jeunes du club. »

Le club va fêter ses 40 ans par un grand festival des arts martiaux prévu le 31 janvier 2026 à Antares.

TERRE D'HOMMES
THO

AVANT-PREMIÈRE

NOUVELLE COLLECTION

Automne - hiver 2025

Laissez-vous séduire par nos pièces audacieuses et authentiques

Une sélection valorisant la qualité des tissus ainsi que les coupes modernes et élégantes tout en soignant le côté raffiné et intemporel.

Toutes nos équipes en boutique ont hâte de vous renseigner et de vous accompagner dans vos prochains achats.

Centre commercial LECLERC ALLONNES

Du lundi au samedi - 02 43 80 72 65

RCS 402 620 876 R.C.S Lemans

Centre commercial LECLERC ARÇONNAY

Du lundi au samedi - 02 33 28 95 34



Les Fourmis Sarthoises, la force du collectif

Avez-vous déjà observé les fourmis, ces infatigables insectes qui avancent d'un même pas, coordonnés, capables de déplacer des montagnes grâce à leur sens du collectif ? C'est exactement l'esprit des Fourmis Sarthoises, une association citoyenne qui anime, avenue Olivier Heuzé, un « supermarché coopératif et participatif ». Chacun met son énergie au service du groupe pour choisir, décider et s'organiser, avec un objectif partagé : proposer des produits de qualité à prix justes tout en soutenant les producteurs locaux. Reportage...

Un mardi après-midi, avenue Olivier Heuzé, Nathalie Séchet et Véronique Drouet s'affairent derrière la vitrine discrète des Fourmis Sarthoises où les allées et venues se succèdent à intervalles réguliers. Ici, un sociétaire passe remplir son panier. Là, un passant curieux s'arrête un instant, intrigué par ce lieu qui tient autant de la maison de quartier que du magasin alimentaire de proximité.

Car la petite épicerie des débuts a bien grandi. Elle est aujourd'hui un véritable « supermarché coopératif et participatif », comme aiment le rappeler les deux femmes, très investies dans l'aventure. « Nous travaillons en binôme. Nous sommes comme une petite entreprise mais organisée sur un modèle coopératif. »

De Brooklyn au Mans

Directement inspirée d'une expérience new-yorkaise née dans les années 1970, l'initiative a vu le jour en 2019. Aux Cinéastes, une projection-débat autour d'un film consacré à la Park Slope Food Coop de Brooklyn attire plus d'une centaine de spectateurs. Ce soir-là, un petit groupe d'habitants repart avec la certitude qu'une épicerie coopérative et participative pouvait, elle aussi, trouver sa place au Mans.

Mais donner vie à un tel lieu demande du temps, de l'énergie et une bonne dose de persévérance. Ce n'est pas une mince affaire... plutôt un patient travail de fourmis ! En se regroupant en association, ces pionniers ont fédéré d'autres volontaires et fait grandir le projet. Ainsi est née le collectif des

Fourmis sarthoises, portée par la volonté de créer un lieu convivial où l'on fait ses courses à prix accessibles, sans rogner sur la qualité ni sur la juste rémunération des producteurs.

Une organisation collective

« Nous voulions un lieu vivant, où chacun s'implique et devient acteur d'une économie locale, solidaire et circulaire », raconte Véronique, adhérente de la première heure. Pari rapidement tenu : après une première installation rue Gambetta en 2021, vite devenue trop exiguë, l'épicerie a emménagé en juillet 2023 dans des locaux plus spacieux de l'avenue Olivier Heuzé.

« Pour rejoindre l'association, il suffit de s'acquitter d'une cotisation annuelle de 10 euros, puis de consacrer trois heures de son temps chaque mois à la vie de l'épicerie »

Pour rejoindre l'association - et donc avoir accès au magasin - il suffit de s'acquitter d'une cotisation annuelle de 10 euros, puis de consacrer trois heures de son temps chaque mois à la vie de l'épicerie. Tenir la caisse, réceptionner les commandes, gérer le site internet ou simplement passer un coup de balai... les tâches sont variées et chacun met la main à la pâte ! Au-delà de ce fonctionnement quotidien, les adhérents s'impliquent aussi dans des

commissions thématiques - communication, approvisionnements, finances - où ils peuvent apporter leurs idées et leurs compétences. Ces groupes de travail se réunissent régulièrement pour réfléchir aux améliorations, décider des orientations et faire évoluer le projet.

Produits locaux et circuits courts

« Les grandes décisions se prennent collectivement, qu'il s'agisse du choix des produits, des partenariats avec les producteurs ou de l'aménagement des lieux », confirme Nathalie, adhérente depuis quatre ans et chargée de la communication. Ce fonctionnement collégial se reflète jusque dans les étals. Fruits et légumes, pain, produits laitiers, vrac alimentaire, produits d'entretien, vins ou bières : l'éventail est large, avec une priorité donnée au local et aux circuits courts, même si certains produits exotiques comme le café, les agrumes ou les avocats parcourent davantage de kilomètres. « La demande initiale des adhérents n'était pas forcément du 100 % bio, mais surtout du local et du responsable », rappelle Véronique.

Consolider l'équilibre

Les Fourmis Sarthoises comptent aujourd'hui environ 150 adhérents. Une belle réussite, même si le collectif espère élargir sa base pour consolider son équilibre. « Plus nous serons nombreux, plus nous pourrions élargir notre offre et ouvrir davantage le

magasin », souligne Nathalie. Le défi reste entier, puisqu'il faut assurer la viabilité financière du modèle tout en maintenant la qualité des produits et des prix accessibles aux sociétaires.

Au-delà de la question des effectifs, c'est aussi la visibilité qui demeure un enjeu. Beaucoup d'habitants du quartier ignorent encore qu'une épicerie coopérative se cache derrière la façade discrète de l'avenue Olivier Heuzé, située en retrait de la rue. Un projet d'affichage plus clair est en préparation, car pour grandir, les Fourmis doivent d'abord se faire connaître et continuer à mobiliser les usagers.

5 ans, déjà !

C'est dans ce contexte qu'elles ont célébré, le 8 octobre, leur cinquième anniversaire. L'occasion de mettre à l'honneur producteurs et bénévoles, avec ateliers, dégustations, table ronde sur le « bien manger » et intermèdes musicaux. « La convivialité est au cœur de notre démarche, concluent nos deux interlocutrices. Mieux qu'une épicerie ou un supermarché, les Fourmis Sarthoises est avant tout un espace de partage et de rencontres. L'objectif est d'abord de tisser du lien ».

LES FOURMIS SARTHOISES

190 avenue Olivier Heuzé
lesfourmissarthoises.fr / 000000
@lesfourmis.sarthoises

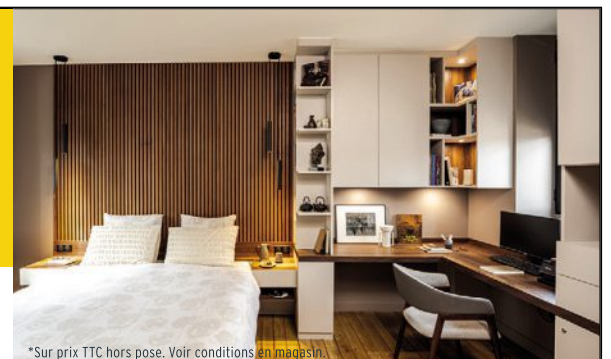


Quadro
Intérieurs sur-mesure

**LES FOLLES JOURNÉES
DU SUR-MESURE**

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

**JUSQU'AU
11 OCTOBRE**



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

RANGEMENTS | DRESSINGS | BIBLIOTHÈQUES | SOUS-ESCALIERS | CUISINES

122 Rue Albert Einstein LE MANS • 02 43 42 28 73 • quadro.fr



Le châtaignier, compagnon discret de nos paysages

C'est l'automne, dans les parcs, les bois et les forêts on remarque facilement les châtaigniers remplis de leurs bogues qui ne tarderont pas à tomber. C'est l'occasion de se pencher sur cet arbre assez unique dans notre flore.

Grâce à la forte proximité entre les insectes et les plantes, l'entomologiste amateur développe souvent quelques connaissances en botanique. Lors des inventaires, en effet, il n'existe pas meilleure méthode pour trouver un insecte que de rechercher la plante à laquelle il est lié (on parle de plante-hôte pour désigner les végétaux nécessaires au développement des larves). Mais certaines plantes font exception et ne sont associées qu'à très peu d'insectes spécialisés. Parmi celles-ci, le châtaignier est certainement la plus étonnante tant il est bien représenté dans les bois et forêts mixtes de notre région. Pour autant on ne lui connaît aucun insecte qui lui soit strictement inféodé sinon une petite guêpe parasite récemment introduite : le cynips du châtaignier découvert en France en 2007 après qu'il ait été introduit en Italie en 2002.

L'outsider de l'interglaciaire

Il y a 21 000 ans le monde est à l'apogée de la dernière période glaciaire. Le Mans se situe à la zone où s'arrêtent la végétation arctique et la toundra steppique. Les mammoths laineux et les rennes parcourent des plaines sarthoises à la végétation arasée par le gel. Inutile de chercher des chênes, des hêtres ou des châtaigniers : seuls quelques saules et bouleaux représentent les feuillus. Il faudra 8 000 années pour parvenir à la période interglaciaire dans laquelle nous nous trouvons (et qu'on appelle l'Holocène) et son climat tempéré.

Avec le dégel, d'incroyables transformations se déroulent dans toute l'Europe, la faune et la flore se modifient profondément. A l'abri des maximums glaciaires, les populations de chênes et de hêtres patientaient dans les péninsules italienne, espagnole et grecque. Dynamiques et compétitives, ces deux genres d'arbres se partagent bientôt toute l'Europe redevenue tempérée. Le châtaignier reste sur le carreau.

Les Romains à la rescousse

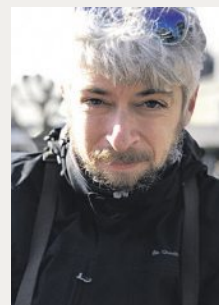
Mais les Romains vont s'enticher de cet arbre qui va les accompagner tout au long de l'extension de leur empire. Si l'arbre est apprécié ce n'est pas du tout pour ses châtaignes mais pour son bois. Léger et solide, il résiste extrêmement bien à la putréfaction et aux insectes xylophages (qui mangent du bois) grâce à des tanins puissants.

Selon la manière dont on le cultive, en taillis ou en futaie, on en fait des piquets, des poutres, de la gavnelle, des manches d'outils, etc. Quand l'empire romain disparaît, le châtaignier est bien implanté dans plusieurs parties de l'Europe dont toute la moitié ouest de la France où il reste cultivé. Cette proximité avec les activités humaines se retrouve dans son nom latin, censé représenter au mieux l'espèce. *Castanea sativa* où *sativa* signifie cultivé en latin.

Nouzillards relictuels

On trouve un peu partout en France des châtai-

gniers remarquables. La Sarthe ne déroge pas à la règle et excelle même avec de nombreux châtaigniers remarquables qu'on appelle ici souvent les nouzillards. En tête des arbres remarquables, on trouvera certainement les deux châtaigniers ouverts du bois de Changé qui occupent cet endroit depuis le moyen-âge. Plus au sud, un site certainement plus intéressant pour le naturaliste est l'espace naturel des châtaigneraies de la Naillerie et des Guillaumeries à Lavernat où des insectes saproxylophages (qui se nourrissent de bois mort) de grand intérêt peuvent être observés. Parmi les rares insectes à être protégés on retrouve en effet des espèces associées aux vieilles forêts comme le fameux pique-prune (famille des cétoïnes) ou le grand capricorne (famille des cérambycides).



Qui-suis-je ?

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



Un trou dans la châtaigne ? C'est le balanin, qui pond aussi dans les glands.



Dans les bois mixtes de début d'été, les fleurs jaunes des châtaigniers illuminent la canopée.



Léger et résistant, le bois de châtaignier est idéal pour les piquets de champs.

RAcontez-VOUS



VOS QG

le mans.
maville

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

LE MANS

LE MANS, VOUS L'AIMEZ ?
ÉCRIVEZ-NOUS À
lemansmaville@additi.fr

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



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

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

POMMES À CUEILLIR

14 variétés à **0,80€** le kilo

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

Qui a laissé cette trace ?

En automne, la forêt se couvre de feuilles... mais aussi de traces ! Sur les sentiers, les animaux laissent leurs empreintes. À toi de jouer au détective : sauras-tu reconnaître qui est passé par là ?



1. Une trace en forme de cœur



Deux petits sabots fins et pointus laissent au sol une marque en forme de cœur allongé, bien nette sur la terre meuble ou dans la neige. L'empreinte, qui ne dépasse guère quelques centimètres, se rencontre souvent en lisière de forêt ou dans les clairières où l'animal vient se nourrir.



2. De minuscule pas griffus sur le chemin



De petites empreintes rondes, à peine larges de quelques centimètres, marquées de cinq doigts terminés par de fines griffes. Elles apparaissent comme une succession de petits pas griffus, parfois rapprochés, qui trahissent la démarche discrète d'un promeneur nocturne.



3. Des pas fins qui rappellent un petit chien



Quatre doigts allongés, griffes bien visibles, disposés autour d'un coussinet central en forme ovale. L'empreinte, étroite et élégante, mesure quelques centimètres et s'aligne souvent en ligne droite, révélant la démarche régulière d'un chasseur furtif.



4. Des pas en éventail sur sol humide



Large et aplatie, la trace révèle trois doigts bien étalés, reliés par une fine membrane qui dessine comme un éventail. On la repère surtout là où l'oiseau s'attarde pour se nourrir. Parfois, on distingue même un petit ergot à l'arrière, discret mais révélateur de son allure chaloupée.



5. Quatre petits bonds légers dans la terre



Deux petites marques suivies de deux plus grandes, alignées comme figées en plein saut. On les découvre au pied des arbres ou sur les tapis de feuilles, signature discrète d'un habitant vif et léger des forêts. Leur disposition régulière trahit une agilité faite pour grimper et bondir sans cesse.



6. Deux sabots massifs enfoncés dans le sol



Large et arrondie, la trace montre deux doigts écartés qui s'impriment profondément. On la repère souvent au cœur des sous-bois retournés, témoin d'un animal puissant et obstiné. Parfois, deux petites marques à l'arrière viennent renforcer l'impression de lourdeur et de force.

Réponses : 1. le chevreuil, 2. le hérisson, 3. le renard, 4. le canard, 5. l'écureuil, 6. le sanglier

Petits acrobates et grands sourires

Préparez déjà les vacances de la Toussaint ! Cirque ou escalade, plusieurs stages s'adressent aux plus jeunes comme aux familles. Initiation aux arts du cirque pour les 5-7 ans et les 8-13ans, atelier complice à partager en duo ou trio dès 3 ans, ou encore découverte ludique de l'escalade de bloc chez Vertical'Art... Autant d'occasions de bouger, s'amuser et développer la créativité de vos enfants pendant les congés.



Stage cirque pour les 5-7ans et les 8-13 ans

Ce stage d'initiation propose aux enfants de 5 à 7 ans d'apprendre de manière ludique différentes techniques de cirque (acrobatie, jonglage, équilibre sur objet, trapèze...) et d'exprimer leur créativité. À l'issue des 5 séances, le stage se termine par une présentation aux familles (le vendredi). Il est recommandé de porter une tenue couvrante : pantalon souple (pas de jeans), t-shirt, chaussettes (antidérapantes si possible) ou rythmiques. Les cheveux doivent être attachés et les bijoux retirés.

Pensez aussi à amener une gourde, un goûter et un sac pour mettre les affaires.

Du lun. 20 au ven. 24 octobre ou du lun. 27 au vend. 31 octobre
De 9h30 à 12h chaque jour
Le Plongeoir
6 bv. Winston Churchill
Insc. : inscriptions@leplongeoir-cirque.fr ou sur place à La Cité du Cirque
Tarif : 40€ à 100€, selon quotient familial + licence 7,60 €

Stage cirque en famille

Trois séances pour découvrir le cirque en famille et partager un moment complice, joyeux et ludique. Le stage se vit en duo ou en trio : un adulte (parent, grand-parent, marraine, parrain...) accompagne un ou deux enfants dès 3 ans et prend pleinement part à toutes les activités. Ensemble, petits et grands expérimentent jonglage, équilibre, acrobaties et jeux collectifs, directement sur les tapis, dans une atmosphère conviviale et bienveillante. Une tenue de sport confortable et adaptée

est vivement conseillée pour profiter pleinement de l'expérience.

Du mar. 21 au jeu. 23 octobre
Dès 3 ans
De 10h à 12h chaque jour
Le Plongeoir
6 bv. Winston Churchill
Insc. : inscriptions@leplongeoir-cirque.fr ou sur place à La Cité du Cirque
Tarifs : 18€ à 48€, selon quotient familial + licence 7,60 €



Stages d'escalade à Vertical'Art



Saviez-vous que Vertical'Art propose des stages d'escalade pendant les vacances scolaires ? L'occasion idéale de faire découvrir à votre enfant l'escalade de bloc, dans un cadre stimulant et sécurisé. C'est aussi une manière ludique et progressive d'aborder ce sport, tout en développant équilibre, coordination et force. Lecture des voies, prise de hauteur, apprentissage des techniques et mise en place de petits challenges... les entraîneurs sauront accompagner chaque participant pour favoriser sa confiance, sa sécurité et son dévelop-

pement sur les parcours de bloc.

Lun. 20 et 27, mer. 22 et 29 et ven. 24 et 31 octobre
4/5 ans : 45 minutes de cours de 11h15 à 12h
6/8 ans: 1h de cours de 13h30 à 14h30
9/13ans : 1h30 de cours de 14h45 à 16h15
Vertical'Art
30 bd. d'Estienne d'Orves
Ins. : shop.vertical-art.fr
Tarifs : 50, 60 et 70 €



Habillage mural faBRICK



Plan de travail Smile Plastics



Table Foresso

Transformer les déchets en opportunités

De plus en plus de créateurs transforment les déchets en véritables objets de désir. Bois, plastique ou textile recyclés deviennent plans de travail, plateaux ou briques décoratives, offrant à nos intérieurs des pièces uniques, élégantes et responsables.

Dans un monde où la décoration durable s'impose comme un nouveau standard, certaines marques transforment les déchets en véritables opportunités créatives. Loin de l'image de récupération brute, elles offrent des pièces à la fois élégantes et responsables, qui séduisent autant par leur esthétique que par leur engagement écologique.

Des matériaux recyclés qui deviennent design

Prenons l'exemple de Foresso, qui métamorphose les résidus de bois en plan de travail, crédences, plateaux de table et même revêtements de sol. Leur procédé rappelle l'effet terrazzo, mais avec la chaleur et la richesse du bois recyclé. Le résultat est bluffant : des surfaces texturées, pleines de relief et de caractère, qui apportent à chaque intérieur une note à la fois contemporaine et chaleureuse. Loin d'être de simples matériaux de seconde main, ces créations deviennent des pièces maîtresses, capables de transformer un espace par leur singularité et leur histoire.

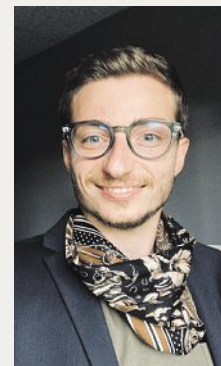
Dans un registre proche, Smile Plastics explore le potentiel du plastique recyclé pour réaliser des plateaux de table à l'effet visuel surprenant. Ici, chaque objet raconte son origine : des déchets récupérés qui reprennent

vie. L'effet final est digne d'un véritable travail artisanal, et permet d'intégrer durablement des pièces à la fois graphiques dans des intérieurs modernes ou plus classiques. Autre initiative remarquable, fabBRICK pousse le concept encore plus loin en transformant des vêtements en briques décoratives et en mobilier. Chaque élément conserve les traces de son passé, créant des textures et des motifs uniques. Dans un salon, une bibliothèque ou un bureau, ces pièces racontent une histoire, tout en s'inscrivant pleinement dans une démarche de consommation circulaire.

L'upcycling, un nouvel art de vivre

La décoration durable n'est donc pas une contrainte, mais une véritable source d'inspiration. En mêlant innovation, esthétique et responsabilité, ces créateurs démontrent qu'il est possible de réinventer nos intérieurs avec des matériaux inattendus. Les déchets ne sont plus un problème à gérer, mais une matière première précieuse, capable de nourrir l'imaginaire et de donner vie à des objets uniques. Intégrer ces pièces dans son intérieur, c'est adopter une esthétique consciente, où chaque plateau, chaque revêtement participe à un design qui a du sens.

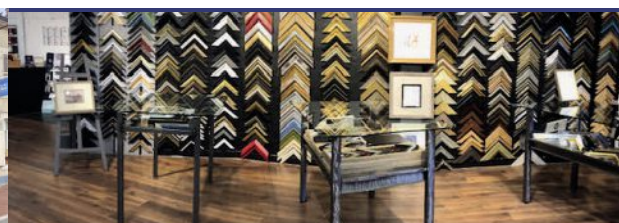
L'upcycling devient ainsi un geste décoratif et écologique, où le beau rencontre l'utile, et où le recyclé se fait luxe, audace et créativité. Alors, pourquoi se contenter de matériaux neufs quand on peut révéler le potentiel caché des déchets et faire entrer dans son intérieur des créations à la fois audacieuses, originales et conscientes ?



Qui-suis-je ?

Alan Cottureau, 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
alancottureau.com / Instagram: @cottureau.alan



- ENCADREMENT SUR-MESURE
- ENCADREMENT PRÊT-À-POSER
- OBJETS DÉCO
- AFFICHES ET ILLUSTRATIONS

Nous vous accompagnons dans vos projets d'encadrement

Parking client gratuit :
Accès au 2 rue des Cochereaux

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

www.eclatdeverre.com

Les bonnes tables de Mélissa



Cet été, À Kaboul s'est offert une terrasse remise à neuf, là où il n'y avait auparavant qu'un simple carré d'herbe. Une nouveauté qui vient parfaire l'expérience de ce restaurant familial, installé depuis sept ans au cœur du Vieux Mans.

L'endroit s'est imposé comme une adresse rare et précieuse, d'autant plus que les tables afghanes restent peu nombreuses en France. Entre générosité de l'accueil, cuisine faite maison et recettes venues d'ailleurs, c'est une halte incontournable pour les gourmands en quête d'authenticité.

Retrouvez Mélissa sur Instagram : @moncurieuxvoyage



À KABOUL

Un joyau afghan au coeur du Vieux Mans

Pousser la porte du restaurant À Kaboul, dans le cœur historique du Mans, c'est entrer dans une histoire de famille. Celle d'un père arrivé d'Afghanistan à 19 ans pour des études d'informatique, qui a transmis à ses enfants le goût de l'accueil et du partage. Après une première adresse ouverte à Alençon, la famille a choisi de s'installer au Mans il y a sept ans. Depuis, l'endroit s'est imposé comme une halte incontournable pour qui veut découvrir la véritable cuisine afghane.

Rien n'est laissé au hasard

Et pour cause, rien n'est laissé au hasard : tout est préparé maison, à partir de produits frais. Le riz provient directement d'Afghanistan, de même que les épices, qui donnent à la carte son identité. Contrairement à l'idée reçue d'une cuisine « qui arrache », les saveurs afghanes se révèlent parfumées, délicates, généreuses, mais jamais agressives.

Coup de coeur pour les aubergines grillées

Les plats signatures ? Les ashak et les mantou, raviolos traditionnelles servies lors des grandes célébrations, qui résument à elles seules tout un art de vivre. Impossible aussi de ne pas succomber aux aubergines grillées - un vrai coup de foudre personnel pour ce légume trop souvent mal aimé - ou encore aux samossas croustillants à la viande hachée, relevés d'un mélange d'épices sa-

vamment dosé. Autant de recettes qui demandent un savoir-faire patient, impossible à reproduire chez soi, et qui rappellent que certains plaisirs ne s'offrent qu'au restaurant. Le repas s'achève sur une touche inattendue : la « Douceur d'Asie », un moelleux pistache et citron vert, accompagné d'une crème légère à l'eau de rose et d'une glace pistache. Une alliance élégante, équilibrée, qui conclut le dîner sur une note légère et gourmande.

Une adresse prisée du Vieux Mans

Le cadre participe aussi au charme du lieu. Une grande salle lumineuse accueille les repas conviviaux, tandis qu'au rez-de-chaussée, un salon plus intimiste, décoré de tapis et de banquettes, invite à s'installer dans une atmosphère chaleureuse. Avec sa capacité d'une centaine de couverts, l'établissement conjugue générosité familiale et cuisine de caractère. Il s'est naturellement imposé comme une adresse prisée du Vieux Mans. La clientèle y est fidèle et mieux vaut réserver, surtout le week-end. Le restaurant propose également des plats à emporter et peut être privatisé pour toutes sortes d'occasions, qu'il s'agisse d'un mariage, d'un anniversaire, d'un séminaire ou d'une réunion professionnelle. L'équipe met un point d'honneur à s'adapter aux besoins des convives pour imaginer une expérience sur mesure... toujours guidée par les saveurs afghanes !

INFOS

À KABOUL

- 9 rue Dorée
- 06 83 38 83 12
- Insta : a_kaboul_le_mans
- Ouvert du mar. au ven. de 12h à 14h et de 19h à 23h30 ; sam. de 19h à 23h30



Lilas des Indes

Il illumine de ses grappes de fleurs aux couleurs vives, allant du rose au violet.

14,99 €



Jardiprix

145 bis bv. Pierre Lefauchaux - 72230 ARNAGE

Tél. 02 43 27 77 73

jardiprix.com

📱 @jardiprix

Photinia Red Robin

Idéal pour apporter une touche de liberté dans votre jardin.

39 €



Truffaut

1 av. du Breuil - 72190 SAINT-PAVACE

Tél. 02 43 72 06 06

truffaut.com

📱 @jardineriestruffaut

Laurier Tin

Laurier précoce, les boutons floraux colorés de rose s'épanouissent dès la fin novembre.

26,90 €



Jardiland

Route d'Arnage - 72230 RUAUDIN

Tél. 02 43 25 68 00

jardiland.com

📱 @jardiland

JARDINS d'automne

En automne, le sol encore chaud et l'humidité favorisent l'enracinement : découvrez trois arbustes faciles à planter maintenant, pour profiter dès le printemps de fleurs, de couleurs et de feuillage persistant.

ARTISANS,
COMMERÇANTS

le
mans
maville

06 83 92 75 86

**VOS PRODUITS
À LA UNE !**

Mode, déco, accessoires :
faites briller vos produits dans nos rubriques
Shopping et Déco **lues par 90 000 manceaux !**





Les pépites d'Hélène

Graphiste indépendante, Hélène a choisi de revenir s'installer au Mans après un parcours en région parisienne. Elle partage ses adresses coups de cœur, entre cantines de quartier, lieux conviviaux et balades au grand air.

Pouvez-vous vous présenter ?

Je m'appelle Hélène Laforêt, j'ai 45 ans. Née au Mans, j'y vis aujourd'hui avec mon mari et nos deux enfants, désormais adolescents. Après plusieurs années en agence en région parisienne, j'ai choisi de revenir m'installer ici, en famille, il y a dix ans. C'est à ce moment-là que j'ai lancé mon activité de **graphiste print indépendante** (1). Mon travail consiste à créer des identités visuelles et des supports de communication destinés à l'impression. L'an dernier, j'ai complété mon parcours par une formation en éco-conception, pour intégrer mes convictions à ma pratique et accompagner mes clients vers une communication plus responsable.

Vos adresses gourmandes ?

Ma première adresse coup de cœur, ouverte uniquement le midi pour la restauration, c'est **Le Plateau** (2), tout près de chez moi. On y déguste une cuisine maison, généreuse, dans une ambiance simple et chaleureuse qui fait du bien. J'aime aussi beaucoup **Ode et Lys** (3), une table où l'on retrouve l'esprit du gastro... sans l'addition qui va avec. Un vrai bon plan dans la ville ! Et pour voyager, je recommande **Avangel** (4), un petit restaurant népalais, tenu par un couple charmant - elle en cuisine, lui au service.

Et pour boire un verre ?

Quand j'ai envie d'une bonne bière, je vais au **Guet à Pintes** (5). La sélection est large et de qualité. Mais j'aime

aussi beaucoup mon bar de quartier, le **Tendance** (6), place Washington. C'est un lieu sans prétention, où l'on retrouve les habitants du coin pour l'apéro. L'ambiance est familiale et conviviale, et il arrive même que la soirée se termine en karaoké improvisé !

Des sorties culturelles ?

Je vais très souvent à **Comédie Le Mans** (7). J'ai un vrai faible pour les spectacles d'humour, en particulier les one-woman shows engagés, qui portent souvent un regard féministe ou une parole libérée. C'est mon petit rituel pour décompresser, rire et m'ouvrir à d'autres univers.

Vos boutiques coup de cœur ?

Attachée à la seconde main et à l'artisanat, je privilégie naturellement des adresses qui permettent de consommer autrement, de façon à la fois responsable et créative. **L'Armoire Générale** (8) fait partie de mes incontournables : une friperie où chaque pièce est sélectionnée avec soin et toujours en parfait état. J'apprécie aussi **Casa Minga** (9), une boutique de créateurs et d'artisans qui ressemble à un petit écrin. Enfin, je termine souvent mes courses chez **Annagram** (10), une épicerie vrac où je trouve aussi bien des produits bio et locaux que des cosmétiques, des savons et, à l'occasion, de jolis bijoux.

Et vos hobbies ?

Je travaille depuis chez moi, ce qui implique une certaine sédentari-

té, alors je bouge au maximum. La marche fait partie de mon quotidien et j'essaie aussi de reprendre la course. J'aime beaucoup la déco et le bricolage : chiner, retaper des meubles, leur donner une nouvelle vie. C'est une activité créative qui complète mon travail de graphiste et me permet de m'évader. Et puis, déformation professionnelle oblige, j'aime le papier, donc la lecture est un plaisir que je cultive, avec une préférence pour les livres d'occasion dénichés chez les bouquinistes.

Un coin de nature au Mans ?

J'ai la chance d'habiter près de la promenade Newton, que j'affectionne particulièrement. C'est l'endroit parfait pour marcher, courir ou tout simplement respirer. Le dimanche, nous allons souvent au marché de Pontlieue, puis nous poursuivons la balade le long de l'Huisne, jusqu'au petit lac, à deux pas de l'abbaye de l'Épau. C'est une véritable bouffée d'air, un sentiment de dépaysement alors que l'on est encore dans la ville.

Et pour finir : fait-il bon vivre au Mans ?

Oui, sans hésiter. Revenir ici a été un vrai choix de vie. Nous voulions plus d'espace, plus de verdure, plus de temps pour nous, et nous l'avons trouvé. Le Mans est une ville à taille humaine, où tout est accessible à pied quand on a la chance d'habiter dans le centre-ville. C'est une liberté immense, qui rend le quotidien beaucoup plus simple et agréable.



LE CARNET D'ADRESSES D'HÉLÈNE :

(1) **helenelaforet.fr**

(2) **Le Plateau**
15 rue Hauréau

(3) **Ode et Lys**
6 av. Louis Cordelet

(4) **Avangel**
80 rue du Polygone

(5) **Guet à Pintes**
14 rue du Comet

(6) **Tendance Café**
17 place Washington

(7) **Comédie Le Mans**
37 rue Nationale

(8) **L'Armoire Générale**
2 bis rue Gambetta

(9) **Casa Minga**
13 rue Nationale

(10) **Annagram**
188 rue Nationale

Suivez Hélène sur Instagram !
@helenelaforet

GOOD VIBES ONLY !



LA NATURE ET NOUS

L'association Maison de la Nature Jacques Bouillault – Simba Nature ouvre son cycle 2025 de conférences « La Nature et nous » par un rendez-vous consacré à la permaculture, une approche durable qui s'inspire du fonctionnement naturel des écosystèmes.

Ven. 10 octobre à 20h
Salle Charles Trenet
67 rue Alfred de Vigny
jacques-bouillault.com
Gratuit



DÉCOUVERTE ÉQUESTRE

Découvrez l'univers du cheval de haut niveau en visitant les infrastructures du Pôle européen du cheval (l'un des plus grands d'Europe). C'est la tradition équestre mancelle, un art de vivre ancestral, qui est ainsi révélé.

Sam. 11 octobre à 15h
Accueil Grand Hall
Route de Feumisson
Yvré-l'Évêque
Tarif : à partir de 4€



LE PRÉ EN MUSIQUE

Pour son 2^e concert de la saison 2025-2026, l'Association « Le Pré en Musique » invite l'ensemble Improvisation avec Éric Blin (accordéon) et Adrien Michel (violoncelle). Les deux musiciens interpréteront des adaptations de pièces classiques.

Dim. 12 octobre à 16h
Église Notre-Dame du Pré
Place du Pré
Rens. : 06 25 49 44 96
Gratuit



ATELIER D'ÉCRITURE

Chaque mois, la bibliothèque universitaire propose un atelier d'écriture ouvert à tous. Cette saison, le fil rouge est la nouveauté : en octobre, cap sur les nouveaux espaces d'écriture. Animées par Pierre Salam, les séances sont indépendantes, sans obligation d'assiduité.

Mar. 14 octobre à 18h30
BU - bv. Paul d'Estournelles de Constant
Rens. : 02 43 83 30 64
Gratuit



MAISONS TRIÉES SUR LE VOLET

En quelques maisons emblématiques, partez à la découverte des clés architecturales et décoratives qui définissent l'art de bâtir au Mans, du Moyen Âge jusqu'au XX^e siècle. Facades, matériaux, ornements se dévoilent au fil d'un parcours qui met en lumière l'évolution du patrimoine urbain.

Sam. 18 octobre à 15h
Départ : 43 Grande Rue
Rés. : 02 43 47 40 30
Tarif : NC



DÉCOUVERTE DES MATÉRIAUX

Aujourd'hui, les architectes redécouvrent les qualités constructives des matériaux connus ou insolites. Jouons, manipulons et expérimentons avec du sable, du coton, du papier, du bois. Atelier ludique en famille à partir de 6 ans.

Sam. 18 octobre à 15h
La Fabrique
5 bv. Anatole-France
Rens. : 02 43 47 40 30
Gratuit



PAUSE LECTURE

Un club lecture pour partager ses coups de cœur, en toute simplicité et convivialité. Un rendez-vous régulier où chacun peut présenter ses découvertes, qu'il s'agisse de romans, de BD, de polars ou de poésie, et repartir avec de nouvelles envies de lecture. Pour les ados/adultes.

Mar. 21 octobre à 18h30
Médiathèque L'Espal
62 rue de l'Estérel
Gratuit



FILM : BUFFALO KIDS

Film d'animation/famille, réalisé par Juan Jesús García Galocha. Au début du XX^e siècle, deux orphelins irlandais, Mary et Tom, traversent les États-Unis à la recherche de leur oncle. Sur leur route, ils croiseront autant de méchants que de héros.

Mar. 21 octobre à 14h30
Maison des Arts
18 rue Georges Bizet
Allonnes
Tarif : à partir de 1€



FILM : Y A PAS DE RÉSEAU

Jonas et Gabi passent le week-end avec leurs parents dans un gîte isolé. Les deux enfants décident de faire le mur et vont surprendre deux malfrats aussi stupides que dangereux en train de faire exploser une antenne relais pour couper le réseau.

Mar. 21 octobre à 20h30
Maison des Arts
18 rue Georges Bizet
Allonnes
Tarif : à partir de 1€



AU PAS DES PERCHERONS

Entraîné par deux beaux perchérons, découvrez en calèche les secrets et les anecdotes de l'Arche de la Nature et de ses différents espaces : forêt, bocage, plaine humide, rivière. En partenariat avec l'Arche de la Nature. Votre guide sera Isabelle Noyer.

Mer. 22 octobre à 14h15
Parking du Verger (arrêt hippomobile)
Rés. : 02 43 47 40 30
Tarif : à partir de 4€

SUPERFORMA

PIERRE LAPOINTE + MÉLISENDE
VENDREDI 17 OCTOBRE - LES SAULNIÈRES

INFOS & RÉSERVATIONS SUR SUPERFORMA.FR

Pour optimiser votre chauffage, pensez à l'entretien de votre chaudière !

- 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

KANTEM
L'habitat comme vous l'aimez

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 !

INSTALLATION MAINTENANCE

ÉLECTROTECHNICIEN (H/F)

ENEDIS Pays de la Loire

Rejoignez Enedis et contribuez à la fiabilisation du réseau électrique en assurant la continuité de l'alimentation. Vous intervenirez sur les réseaux aériens et souterrains et réaliserez les interventions chez les clients. Ce poste combine intervention en extérieur et déplacements.

Titre MREAS (Monteur Réseau Électrique Aériens et Souterrain) sur 16 mois
Mention Complémentaire (Technicien en Réseaux Électriques) sur 12 mois (post Bac)
Merci de joindre à votre candidature : votre CV accompagné de vos bulletins de notes des 2 dernières années.

Référence de l'annonce : 12603026

Contrat : Alternance

Niveau d'études : BEP/CAP

Expérience : 0 - 2 ans (débutant)

Salaire : de 811 € à 1 802 € mensuel

TECHNICIEN DE MAINTENANCE (H/F)

Manpower Le Mans Industrie

Manpower Le Mans Industrie recherche un Technicien de maintenance (H/F) pour un acteur des industries manufacturières.

Missions :

- Assurer le dépannage et la maintenance des équipements.
- Optimiser les moyens pour améliorer la performance.
- Effectuer la maintenance préventive et gérer le stock de pièces.
- Garantir la conformité en termes de sécurité et environnement.

- Former les nouveaux opérateurs.
- Contribuer à l'amélioration continue.

Référence de l'annonce : 12848467

Contrat : Intérim

Niveau d'études : BEP/CAP

Expérience : 0 - 2 ans (débutant)

COMMERCE GMS

ASSISTANT ADMINISTRATION DES VENTES (H/F)

Manpower LE MANS Tertiaire

Manpower recherche pour son client, acteur de l'e-commerce, un(e) Assistant(e) administration des ventes (ADV). Intégré(e) au service marquage, il/elle gère les opérations administratives et commerciales des demandes clients, de la création du devis à la livraison, en lien avec les fournisseurs, prestataires et le service commercial.

Missions :

- Élaboration et enregistrement des devis clients

- Création de commandes auprès des fournisseurs et prestataires
- Suivi des livraisons, planification des expéditions
- Émission et suivi de la facturation
- Vérification des stocks et disponibilité des produits
- Traitement des litiges et réclamations clients

- Participation à la production (contrôle qualité, mise en carton)

- Respect des consignes de sécurité et contribution à la propreté et tri des déchets

Référence de l'annonce : 12899590

Contrat : Intérim

Expérience : 0 - 2 ans (débutant)

CONSEILLER VENDEUR JARDIN (H/F)

Agrial

Dans un réseau de 320 magasins rattaché à une coopérative de proximité implantée en milieu rural, rejoignez l'équipe souriante et conviviale de notre magasin LaMaison.fr de Maresché (72)

Vos responsabilités :

- Gestion et animation des rayons jardin
- Polyvalence et autonomie sur l'ensemble des activités (réception de produits, inventaire, encaissement)
- Acteur du développement du e-commerce
- Satisfaction et fidélisation, clients / adhérents.

Référence de l'annonce : 12905283

Contrat : CDD 4 mois

Niveau d'études : Bac

SUPPORT À L'ENTREPRISE

CONTRÔLEUR DE GESTION (H/F)

Michael Page

En tant que Contrôleur de Gestion site, la personne en poste conçoit et fait vivre les indicateurs de performance industrielle et commerciale. Elle accompagne les opérationnels et la Direction en présentant des analyses pertinentes, et est rattachée au Responsable du Contrôle de Gestion Groupe.

Missions :

- Élaborer et mettre à jour les prix de revient.
- Réaliser des études de rentabilité.
- Suivre l'activité industrielle et commerciale du site.
- Conduire la construction budgétaire.
- Participer aux clôtures mensuelles et annuelles.
- Produire le reporting mensuel et analyser les écarts.

Une appétence pour le système d'information est requise pour optimiser les outils.

Référence de l'annonce : 12879461

Contrat : CDI

Niveau d'études : Bac +4

Expérience : 3 - 5 ans (expérimenté)

COMPTABLE FOURNISSEURS (H/F)

Manpower LE MANS Tertiaire

Manpower Le Mans Tertiaire recherche, pour un client dans la distribution de détail, un Comptable fournisseurs. Vous intégrerez une équipe sous la supervision du Responsable Administratif et Financier.

Missions :

- Saisie des factures fournisseurs et notes de frais
- Clôture mensuelle et justification de la balance fournisseur
- Règlements fournisseurs et virements groupe
- Assurer un binôme avec la comptable trésorerie

- Suivi des marges sous-traitance et participation à divers contrôles

- Participation au projet de dématérialisation

Poste à pourvoir : Dès que possible

Référence de l'annonce : 12885761

Contrat : Intérim

Niveau d'études : Bac +2/3

Expérience : 0 - 2 ans (débutant)

TECHNICIEN BACK OFFICE RADIO (H/F)

Manpower LE MANS Tertiaire

Manpower LE MANS TERTIAIRE recrute un Technicien back office Radio (H/F) pour un acteur du secteur de la sécurité et du gardiennage. Le technicien répondra à distance aux demandes techniques liées aux systèmes de sécurité radio.

Missions :

- Traiter appels clients entrants et sortants.
- Dépanner clients par téléphone.
- Support technique pour équipes terrains.
- Saisir informations sur CRM.
- Créer commandes SAV si nécessaire.
- Accompagnement et formation des nouveaux arrivants.

Référence de l'annonce : 12888471

Contrat : Intérim

Expérience : 0 - 2 ans (débutant)

Salaire : 2 093,47 € brut/mensuel

Avantage : Prime assiduité 50€ +

Tickets restaurants 9€/j

HÔTELLERIE RESTAURATION

SERVEUR EN DISCOTHÈQUE (H/F)

France Travail

Poste de serveur (H/F) à pourvoir dès que possible au sein d'une discothèque située au Mans.

Vous aurez en charge :

- Prise de commandes
- Préparation des boissons
- Assurer la tenue de la caisse
- Assurer la gestion des stocks de boissons
- Gérer le nettoyage et la maintenance des

machines et équipements du bar.

Vous travaillez du Mercredi au Dimanche sur une amplitude horaire entre 18h30 et 4h selon les jours

Référence de l'annonce : 12933258

Contrat : CDI

Expérience : 0 - 2 ans (débutant)

Salaire : Horaire, 12 €

CHEF DE CUISINE (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.

Horaires variables, travail un week-end sur quatre, intégration en binôme.

Référence de l'annonce : 12879740

Contrat : Intérim

Expérience : 0 - 2 ans (débutant)

Salaire : 2 100 € à 2 400 € brut mensuel

SERVICES ET COLLECTIVITÉS

ASSISTANT DE VIE ET SÉCURITÉ EN RÉSIDENCE SENIORS (H/F)

DOMITYS

Dans un objectif de faciliter le bien-vieillir des aînés, DOMITYS recherche un Assistant de vie et sécurité en résidence seniors (H/F) pour veiller de nuit, à la sécurité des résidents.

Vous serez une présence rassurante, effectuerez des rondes, interviendrez rapidement en cas de déclenchement du signal d'appel du matériel de téléassistance, et assurerez aussi l'entretien des locaux.

A votre arrivée, vous bénéficierez d'un parcours d'intégration pour la bonne exécution de vos missions.

Référence de l'annonce : 12899467

Contrat : CDD

Niveau d'études : BEP/CAP

Expérience : Débutant

Retrouvez ces
annonces et bien
d'autres sur

ouest
france EMPLOI



Chloé et Jean : halte imprévue

On croit parfois que les détours nous volent du temps, alors qu'ils nous le restituent autrement, sous une forme inattendue. Ce jour-là, un train en panne m'a forcée à poser le pied au Mans, simple escale devenue rendez-vous. La ville, que je ne connaissais que de nom, s'est révélée sous la lumière d'été : ses pavés, ses colombages, ses façades anciennes. Au détour d'une ruelle, une rencontre a suffi pour transformer l'attente en évidence.

Je n'avais aucune raison de descendre au Mans ce jour-là. Mon train avait accumulé du retard puis s'était arrêté en gare. Tout le monde pestait, moi aussi. Je ne connaissais pas la ville, sinon de nom à travers les 24 Heures. J'ai suivi les panneaux, grimpé les ruelles du Vieux-Mans et me suis retrouvée dans un décor de roman : pavés, maisons à colombages, façades roses et ocre sous le soleil. C'est là, au détour de la montée Saint-Pierre, que je l'ai vu.

« **J'avais l'impression d'être arrivée
là où je devais être** »

Ou plutôt que je lui suis rentrée dedans. J'avais le nez dans un plan, lui montrait à des amis les charmes de la vieille ville. Nous avons ri en même temps. Il s'appelait Julien. J'ai expliqué que j'attendais une correspondance, il m'a répondu que je ne pouvais

pas mieux tomber. Ses amis étaient déjà loin, il m'a proposé de l'accompagner. J'ai accepté, par instinct. Il m'a guidée dans les ruelles, racontant les Plantagenêt comme de vieilles connaissances. Je buvais ses mots autant que je regardais les pierres. Le temps s'est effacé. « *On prend un café ?* » a-t-il demandé. Nous nous sommes installés au pied de la cathédrale. J'ai oublié mon train, ma destination. J'avais l'impression d'être arrivée là où je devais être.

J'ai découvert sa passion pour l'architecture, il a écouté mes rêves encore flous. On riait comme si on se connaissait depuis toujours. Quand mon téléphone a vibré pour annoncer le départ du train suivant, j'ai hésité. « *Reste un peu* », a-t-il soufflé. Trois mots qui m'ont bouleversée. J'ai repoussé mon billet. En un instant, la gare n'était plus une échéance mais un lointain décor, effacé par l'évidence de sa présence.

Le soir, il m'a emmenée sur les quais de la Sarthe. Nous étions serrés l'un contre l'autre et j'ai su que je ne pourrais plus oublier cette rencontre. Depuis, la ville du poète Jacques Peletier est devenue notre rendez-vous. Là où je croyais perdre des heures, j'ai gagné une vie entière. Et ce temps-là porte son nom : Julien.



**Racontez-nous, vous aussi,
votre histoire !**

--
Qu'elle soit heureuse ou triste, romantique ou insolite, racontez-nous vous aussi votre histoire sur lemans.maville@additi.fr.

les offres
numéro

ün

PARTEZ MOINS CHER,
RÊVEZ PLUS GRAND !

JUSQU'AU
18 OCTOBRE 2025

JUSQU'À
-350€*
PAR PERSONNE

LA NOUVELLE-ZÉLANDE, LE JAPON, LE VIETNAM, L'OUZBÉKISTAN, LE PÉROU, LA NORVÈGE
ET BIEN D'AUTRES DESTINATIONS SONT EN PROMO !

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS



LE MANS
84 rue Gambetta - 02 43 28 56 94
robinlemans@voyages-robin.fr
www.voyages-robin.fr



*Offres promotionnelles, non rétroactives, non cumulables, valables sur une sélection de destinations issues du catalogue Salu'n Holidays "Vos Voyages 2025-2026" selon dates et aéroports de départ, pour toute inscription réalisée entre le 1^{er} septembre et le 18 octobre 2025. Voir conditions en agences. SN AGENCES, siège social : PONT DE BUIS LES QUIMERC'H (29590), 38 rue de Quimper - SAS au capital de 3.402.030,09 € - 315 281 766 RCS QUIMPER - IM 072100003
Garantie financière : APST, 15 av. Carnot (75017) PARIS - RCP : HELVETIA ASSURANCES SA, 25 quai Lamandé, (76600) LE HAVRE.



Les Lodges de la Vigne
Rue Boitard
56840 Île-d'Arz
06 62 70 36 89
@leslodgesdelavigne
contact@leslodgesdelavigne.com
www.leslodgesdelavigne.fr



Les Lodges de la Vigne : l'évasion insulaire signée Franck et Céline David

Trente minutes de traversée depuis Vannes suffisent pour se déconnecter. Sur le bateau qui fend le golfe du Morbihan, les îles défilent, le vent fouette le visage, et déjà le continent semble loin. Arrivée sur l'Île d'Arz : une atmosphère hors du temps, des chemins bordés de verdure et, au détour de l'un d'eux, un hameau singulier — huit éco-lodges élégants et chaleureux, imaginés par un couple passionné.

Une idée née en Nouvelle-Calédonie

À l'origine du projet : Franck David, champion olympique de planche à voile en 1992, enfant de l'île, et son épouse Céline, originaire de Rennes. Lors d'un voyage en Nouvelle-Calédonie, Franck tombe sous le charme de lodges fondus dans la nature. L'idée s'impose : recréer ici, sur son île, un lieu à la fois confortable, respectueux et convivial.

De retour en Bretagne, ils transforment 5 000 m² de friche en un hameau éco-conçu. Avec l'architecte rennais David Cras, ils dessinent des éco-lodges et éco-villas reliés par des passerelles de bois, pensés pour s'intégrer au paysage : récupération des eaux de pluie, noue paysagère, vues ouvertes sur les marais et matériaux naturels. Après un chantier mené tambour battant en pleine pandémie, les portes s'ouvrent en avril 2022.

Des cocons pour toutes les tribus

Aujourd'hui, les Lodges de la Vigne accueillent couples, familles, séminaires d'entreprise et groupes d'amis. Du duo de 28 m² avec terrasse plein sud, jusqu'aux villas de 135 m² pouvant loger huit personnes, chacun trouve son refuge. Trois lodges disposent de bains nordiques pour se détendre sous les étoiles. Toutes les formules offrent cuisine équipée, poêle à bois, grandes baies vitrées et terrasses ouvertes sur un jardin arboré où nichent les oiseaux. Certains viennent même y passer Noël, entre feux de bois et balades hivernales.

Le soir venu, le hameau s'illumine doucement. On dîne sur la terrasse au coucher du soleil, ou l'on se retrouve autour du poêle pour un moment hors du temps. Chaque saison a son charme : lumière dorée de l'été, embruns d'automne ou grand ciel d'hiver. Ici, tout est fait pour ralentir.

Une parenthèse au rythme de l'île

À l'arrivée, une voiturette électrique, conduite par Olivier, vous attend au port et vous emmène jusqu'à votre lodge : une transition douce qui donne le ton. Sur l'île, la voiture reste au port. On se déplace à vélo, on explore les 17 km de sentiers côtiers ou on glisse sur l'eau en paddle — mis à disposition des vacanciers. Sur place, le silence n'est troublé que par le vent et le pas des faisans dans le jardin. Les lodges respirent le bois clair et la sérénité. Les marées dictent les journées, et l'île — ses 250 habitants, ses plages, ses criques — distille une énergie rare, douce et préservée. Même le départ garde un parfum d'intime : il n'est pas rare que leur fille, Mona, raccompagne les visiteurs en partageant anecdotes et histoires de ce coin de paradis.

Du sport à l'écodesign

Quand il n'est pas sur l'île, Franck

David dirige Ocean Développement, son chantier nautique à Lorient, où il conçoit des catamarans décarbonés propulsés par le vent, le soleil et l'hydrogène. Son fil rouge : marier innovation, design et durabilité. Aux Lodges de la Vigne, on retrouve la même philosophie : élégance sans ostentation, nature préservée et luxe simple. Une échappée belle où l'on se laisse bercer par les marées, loin du tumulte mais tout près de l'essentiel.

ON A AIMÉ :

- L'accueil attentionné de Céline et Olivier
- Les superbes lodges au design soigné et chaleureux
- La verdure et la proximité des plages
- Les bains nordiques sous les étoiles
- Les paddle en accès libre
- Le dépaysement immédiat à seulement quelques kilomètres du continent

MOTS FLÈCHÉS

JEUX PROPOSÉS PAR RCF JEUX

SUDOKU

DÉGRADANTE	FORME DE PARODIE	DONNE L'ÉVEIL	BONJOUR DE L'AMÉRIQUE	ENCOIGNURES DE CHARPENTE	À L'ABRI DU BRUIT	LES AMBITIEUX LES ONT LONGUES
HAUTE PAROI	COLLATION	CHIFFRES ROMAINS	LA FANGE	ANNEAU DE SERVIETTE	SENS DE L'ÉCOUTE	
ADMIRABLE				AMPLE		
LOGIS DES MOHICAINS						
		ELLE FAIT BIEN LA LIAISON				
CORDON À NOUER			EST			
CACHET SOUVENIR			ÉPOUSES DE RAJAHS			
		ERBIUM AU LABO		GAÏA	OUVRIER SPÉCIALISÉ	
		PHASE DE LA LUNE		ON Y FUT TREIZE À TABLE	CHOISIE	
TRAITEMENT DU DIABÈTE	TRAVAUX EN COURS		AFFÛTER			IL S'ALLONGE QUAND ON LE PRESSE
	FACE D'UN DÉ		ARRIVE AVANT NOUS			
FRAPPE DE JOUEUR				DESSOUS QU'ON A DESSUS		
BLESSÉE		IL SE COLLE À MÊME LE SOL		VIEUX OUI	GRANDE PUISSANCE FÉDÉRALE	
			DÉBARRASSÉS DE LEUR EAU			

Facile

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

SOLUTIONS

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



fête de la forêt
et de la randonnée

Arche de la NATURE
LE MANS MÉTROPOLE
www.arche-nature.fr

GRATUIT
Dimanche
19 octobre
14h-18h
MAISON DE LA FORÊT

ici Maine

ouest france

LE MANS
Métropole
COMMUNAUTÉ URBAINE



LA GRANGE



Ouverture le 10 octobre

BAR RESTAURANT

Indépendant

Cuisine traditionnelle

Produits frais et locaux



**LE DIMANCHE
MIDI
POULET ROTI**

bar ouvert de 15h à 21h, Happy hour de 17h à 19h



OUVERT TOUS LES JOURS • 02 43 27 10 10

EN FACE D'INTERSPORT

Rue Louis Delage, La Chapelle-Saint-Aubin – ZONE NORD DU MANS

R.C.S 990 694 218

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr