



**LES PÉPITES DE CLÉMENTINE**  
Après des expériences dans des spas en Nouvelle-Calédonie, Clémentine a posé ses valises au Mans. Installée depuis un an et demi, elle y a ouvert son cabinet de massages, Divinement bien Expérience. Elle livre ses adresses et rituels bien-être préférés.

P.26

# le mans. maville

N°35 du 22 octobre au 5 novembre 2025 | SORTIES & LOISIRS | BONS PLANS & BONNES NOUVELLES | CENTRE VILLE & AGGLO



## Un petit bout de Corée au cœur du Mans

Le Mans École Coréenne fait rayonner la culture et la langue du pays du Matin calme. Rencontre avec sa fondatrice, Lee Younghee, artiste et enseignante passionnée, qui œuvre à faire découvrir aux Manceaux toute la richesse de la Corée. P.16-17



### L'ATELIER DE BOHÈME

L'Atelier de Bohème réunit un petit groupe de passionnés dans une maison de campagne transformée en cocon créatif. Sous le regard bienveillant de Joëlle Carmona, chacun y explore les techniques du fil, échange ses idées et cultive le plaisir de créer.

P.18-19

### POULE NOIRE AU MENU

Jadis prisée des tables parisiennes avant de disparaître, la poule noire renaît aujourd'hui grâce à l'aviculteur manceau Gwénaël Lhuissier. Cette volaille à la chair fine retrouve les cuisines des chefs et offre à la cité mancelle un emblème culinaire retrouvé.

P.15

### HALLOWEEN PARTY

La fête d'Halloween aura lieu ce vendredi 31 octobre ! Prêts à trembler de plaisir ? Découvrez une sélection d'objets malins et ensorcelants, parfaits pour créer de grands effets avec peu de moyens et transformer votre maison en repaire de monstres...

P.25

# viagimmo

VOTRE EXPERT EN VIAGER

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

Venez nous rencontrer pour en discuter au **Salon de l'Immobilier & Maison**

Centre des Expositions Hall D stand C24 du 7 au 9 novembre 2025



### AGENCE DU MANS

265 av. de la Libération  
02 43 39 38 90

lemans@viagimmo.fr

VIAGIMMO.FR



P.24



P.10



P.21



P.23

**Conception - contenus :**

Jean-Baptiste d'Albaret

[lemansmaville@additi.fr](mailto: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](mailto:aurore.pouget@additi.fr)

Site

[lemans.maville.com](http://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 35 - 22 octobre 2025

Prochain numéro le 5 novembre 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.15 La poule noire, icône de notre terroir
- p.16-17 Entretien avec Lee Younghée, directrice de Le Mans École Coréenne
- p.18-19 L'Atelier de Bohème : fil, aiguilles et bonne humeur

## 100% LE MANS

- p.21 Minimaville : fabrique une tribu de monstres
- p.22 Vacances : stages sportifs en vue
- p.23 Déco : l'art du Mix & Match
- p.24 Les bonnes tables de Mélissa : restaurant Le Verger
- p.27 Good Vibes only !
- p.29 Léna et Bastine : rencontre à la Gémerie
- p.30 Escapade à Malicorne



## FÊTE FORAINE

### Manèges, rires et gourmandises

Certains événements font tourner les têtes. C'est notamment le cas pour la fête foraine qui fait son retour pour le plus grand plaisir des petits et des grands. Pendant deux semaines, de nombreuses attractions seront proposées. Les stands de confiserie et de barbe à papa devraient satisfaire les petits gourmands.

**Du sam. 25 oct. au dim. 16 nov.**

**Zone du Panorama**

**Différents horaires**

**Tarif : gratuit (jeu. et lun.), 5,50€ (ven., sam. et dim.), gratuit ven. et sam. à partir de 19h et tous les jours pour les enfants jusqu'à 12 ans**

## IMPACT HALLOWEEN XXL

### Deux nuits de rave

le festival Impact Halloween XXL investit pour la première fois l'arène d'Antarès pour deux nuits de fête démesurées. Au programme : 10 000 m<sup>2</sup> de son, un système L-Acoustics de 140 kW, un show laser et pyrotechnique spectaculaire et une line-up électro survoltée !

**Ven. 31 octobre et sam. 1er novembre de 20h à 6h**

**Antarès**

**2 av. Antarès**

**facebook.com/impact.techno**

**Tarif : à partir de 29,99€ (pass 2 jours : 59,99€)**



## SALON ALTERNATIF

### Just Married !

Un événement dédié aux futurs mariés, qui réunit créateurs locaux, ateliers et animations pour imaginer un mariage sur mesure, dans une ambiance conviviale et décontractée.

**Du ven. 31 oct. au dim. 2 nov.**

**Salle des Expositions**

**Quinconces des Jacobins**

**Tarif : à partir de 5€**



## FÊTE DE LA POMME

### Saveurs d'automne

Croquez à pleines dents les variétés de pommes locales, avec les « Croqueurs de pommes ». Les amateurs de machines agricoles retrouveront le grand pressoir à moteur et celui actionné par un cheval.

**Dim. 2 novembre de 14h à 18h**

**Maison de la Prairie**

**Arche de la Nature**

**Gratuit**

## Bijouterie FOUCHER



### RACHAT D'OR\*

Votre vieux or vaut de l'argent.

\*Seul un paiement par virement ou par chèque est réglementairement autorisé. L'activité de rachat d'or est interdite aux mineurs.

La transaction liée au rachat d'or est soumise à une obligation fiscale (reçu, information...). RCS LE MANS 514210137.

**Galerie AUCHAN - LA CHAPELLE SAINT AUBIN**

du lundi au samedi 9h30/20h

**20 Grande Rue - LA FLÈCHE**

le lundi 14h/19h et du mardi au samedi 10h/12h - 14h/19h

**Petits fils**  
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

### L'aide à domicile sur mesure



**02 61 52 20 25**

**158 rue de Bretagne  
61000 Alençon**

**petits-fils.com**

## CONCERTS

**PARAGES X P(ART)AGES****La tournée solidaire en musique**

Parages x P(art)ages – La Tournée, est un projet culturel festif et solidaire porté par le Secours populaire des Pays de la Loire. Cette tournée de 5 concerts exceptionnels, rassemble des artistes de renom pour une création musicale inédite ! L'intégralité des bénéfices sera reversée au Secours populaire pour soutenir ses actions en faveur des plus démunis. Avec Hugh Coltman x Delgrès, Abra-

ham Fogg, Alltta, Cécile Lacharme, Élise Bourn et Orage Roux\$.

**Sam. 25 octobre à 20h**  
**L'Oasis**  
**1 av. du Parc des Expositions**  
**superforma.fr**  
**Tarif : à partir de 12€**

**LES FILS DE TEUHPU ET TON ZINC**  
**Cuivres, swing et bonne humeur**

Le festival BeBop fera étape à Allonnes pour une soirée placée sous le signe de l'énergie et de la bonne humeur. Sur la scène du Complexe Jean Carmet, Les Fils de Teuhpu viendront enflammer le public avec leur rock cuivré et festif, porté par un humour ravageur et des refrains taillés pour la scène. À leurs côtés, Ton Zinc distillera son univers entre chanson, swing et influences balkaniques, dans une

ambiance conviviale et débridée. Une soirée haute en couleurs !

**Jeu. 6 novembre à 20h30**  
**Salle Jean Carmet**  
**5 bv. d'Anjou**  
**Allonnes**  
**bebop-festival.com**  
**Tarif : à partir de 17€**

**PETER DOHERTY****Rock, pop, électro**

Soirée exceptionnelle dans le cadre du festival BeBop. En tête d'affiche, Peter Doherty, figure des Libertines et des Babyshambles, livrera un concert tout en contrastes, entre punk romantique et folk poétique. À ses côtés, Jan Verstraeten proposera une pop orchestrale et cinématographique envoûtante, tandis qu'A2ELE apportera sa touche urbaine, teintée d'électro et de soul. Un plateau dense et vibrant, fidèle à l'esprit du BeBop !



**Ven. 7 novembre**  
**Ouverture des portes à 18h30**  
**Hall Forum, Centre des Expositions**  
**1 av. du Parc des Expositions**  
**bebop-festival.com**  
**Tarif : 35,99€ (pass 1 jour)**  
**ou 67€ (pass 2 jours)**

**FEU! CHATTERTON**  
**Tête d'affiche**

Autre soirée d'exception avec en tête d'affiche, Feu! Chatterton qui investira la scène avec sa poésie rock sombre et ses compositions ambitieuses. Le groupe La Mano 1.9 ajoutera sa verve brute et engagée, tandis que Miki viendra compléter le plateau avec son univers singulier, oscillant entre introspection et énergie. Trois propositions artistiques différentes mais cohérentes, à l'image de l'esprit du festival BeBop : tendre vers la diversité sans perdre de vue l'émotion partagée.



**Sam. 8 novembre**  
**Ouverture des portes à 18h30**  
**Hall Forum, Centre des Expositions**  
**1 av. du Parc des Expositions**  
**bebop-festival.com**  
**Tarif : 35,99€ (pass 1 jour)**  
**ou 67€ (pass 2 jours)**

**ATELIERS****GABRIEL GOSSE**  
**Masterclass**

Une masterclass exceptionnelle avec Gabriel Gosse (Eddy de Pretto, Philippe Katerine, Moodoïd, Giorgio...), pour plonger dans son univers guitaristique riche et audacieux, entre pop, jazz et scène rap française. Un moment privilégié pour échanger avec l'artiste, découvrir son parcours, ses influences et ses précieux conseils techniques pour élargir votre palette musicale (pensez à apporter votre guitare !)



**Sam. 25 octobre de 14h à 17h**  
**Le Silo**  
**27 rue François Monnier**  
**superforma.fr**  
**Tarif : à partir de 12€**

**DIVINES POTIONS**  
**Élixirs du cœur**

Plongez dans les savoirs anciens et les secrets d'herboristerie amoureuse à travers une activité inspirée des trésors du patrimoine. Entre récits d'antan, senteurs végétales et gestes symboliques, cet atelier invite à renouer avec une tradition à la fois poétique et sensorielle. Un clin d'œil délicat aux élixirs du cœur, mêlant Histoire, nature et transmission, pour célébrer Octobre Rose dans un moment de partage et de bienveillance.

**Sam. 25 octobre à 10h15 et 11h30**  
**Durée : 1h**  
**Médiathèque Aragon**  
**54 rue du Port**  
**Gratuit sur réservation :**  
**02 43 47 48 74**



## L'ART EN DIALOGUE

### Peintures et sculptures en harmonie

Les peintures de Sylvie Grich et d'Evgeni dialoguent avec les sculptures de Catherine Mougne dans une exposition où matière et lumière se répondent. Entre abstraction colorée et réalisme poétique, les œuvres explorent le mouvement, la texture et l'émotion. Les sculptures de Catherine Mougne, d'un réalisme saisissant, jouent sur l'illusion du bronze et complètent avec élégance cet univers pictural sensible et contras-

té. Une rencontre artistique tout en équilibre entre force et délicatesse, où chaque œuvre semble inviter le regard à circuler librement entre rêve et matière.

**Jusqu'au mar. 11 novembre**  
**Du mar. au dim. de 11h à 18h**  
**Galerie L'Éphémère**  
**59 Grande Rue**  
**Rens. : 06 48 94 52 21**  
**Gratuit**

## ROBERT TRIGER

### Érudit sarthois et passeur d'histoire

Robert Triger (1856-1927) est une figure intellectuelle majeure du département de la Sarthe des années 1890-1930. Il fait partie des auteurs les plus prolifiques sur l'histoire du Maine. Adhérent pendant 50 ans de la Société historique et archéologique du Maine, il préside cette société savante fondée en 1875, pendant plus d'un quart de siècle. Réalisée par des étudiants du Master Histoire, Civilisations, Patrimoine, cette exposition met en valeur

ses écrits et sa façon très moderne de transmettre l'histoire, ainsi que ses engagements politiques et sociaux au tournant des XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles.

**Jusqu'au jeu. 6 novembre**  
**Du mar. au dim. de 8h30 à 21h**  
**Bibliothèque Universitaire**  
**Bv. Paul d'Estournelles de Constant**  
**Rens. : 02 43 83 30 64**  
**Gratuit**

**fête de la pomme**  
et des saveurs d'automne

EN PARTENARIAT AVEC L'ASSOCIATION CROQUEURS DE POMMES MAINE PERCHE

**Arche de la NATURE**  
LE MANS MÉTROPOLE  
[www.arche-nature.fr](http://www.arche-nature.fr)

**GRATUIT**  
Dimanche  
**2 novembre**  
14h-18h  
**MAISON DE LA PRAIRIE**

## SPECTACLES



© Nicolas Sebanas

**YOM X CECCALDI****Le rythme du silence**

Le clarinettiste Yom poursuit depuis près de vingt ans une exploration musicale sans frontières, mêlant avec audace musique juive, rock, électronique, classique et créations inclassables. Avec sa quête de spiritualité et de transe, il cherche à atteindre un état où la musique devient expérience intérieure. Accompagné des frères Théo et Valentin Ceccaldi, il propose avec Rythme du

silence un voyage sensoriel hors du temps, où les souffles et les cordes s'entrelacent pour révéler un monde intime, poétique et mystérieux.

**Ven. 24 octobre à 20h**  
**Les Quinconces - Grand Théâtre**  
**Place des Jacobins**  
[quinconces-espal.com](http://quinconces-espal.com)  
**Tarif : à partir de 9€**

**DOGGO****Ciné-concert pop malicieux**

Doggo rend hommage à nos compagnons à quatre pattes à travers un ciné-concert tendre et inventif. Fidèle à son univers électro-pop, Ellie James signe une bande-son douce et poétique, mêlant synthétiseur et harpe électronique. Les illustrations colorées de Tiffanie Pichon ponctuent les courts-métrages d'une touche naïve et joyeuse. Un spectacle plein de fantaisie, proposé dans le cadre des

Fariboles, le temps fort des vacances de la Toussaint pour le jeune public.

**Ven. 24 octobre à 15h30**  
**Espace Culturel Scelia**  
**28 rue Didier Pironi**  
**Sargé-les-Le-Mans**  
[espaceculturelscelia.fr](http://espaceculturelscelia.fr)  
**Tarif : 7€ (adulte), 5€ (enfant)**

**CABARET****L'amour show**

Treize personnages hauts en couleur se retrouvent au Love Cabaret, mystérieusement invités à une soirée placée sous le signe du grand amour. Intitulé *Qu'est-ce qu'il fout, le grand amour ?*, ce spectacle de théâtre musical mêle humour, émotion et fantaisie. Entre confidences, chansons, rires et burlesque, chacun dévoile sa vision de l'amour, du couple et du désir. Porté par une troupe pleine d'énergie et d'autodérision, il promet une soirée aussi drôle que touchante. Les bénéfices seront reversés à la Ligue contre le cancer de la Sarthe.



**Sam. 25 octobre à 20h30 et dim.**  
**26 octobre à 15h**  
**Salle des Concerts**  
**58 rue du Port**  
[Rés. : helloasso.com](http://helloasso.com)  
**Tarif : à partir de 13,80€**

**VIDIEL'A****Poésie et imprévu**

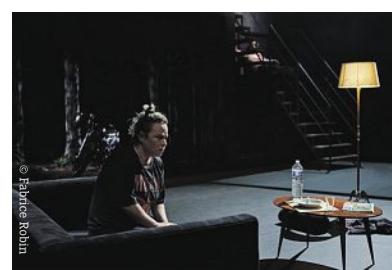
Depuis quinze ans, la compagnie mancelle À trois branches crée des spectacles pour le jeune public. Avec Vidiel'a, elle explore le thème du hasard et de la naissance, dans un univers poétique et imprévisible inspiré de l'Aria de John Cage. Sur scène, deux interprètes chantent des textes nés de l'écriture automatique, au milieu de sculptures de cuir recyclé. Entre jeux de voix, fantaisie visuelle et tirage au sort des séquences, le spectacle célèbre la liberté, la surprise et la joie de créer sans contrainte.



**Mer. 5 novembre à 16h et 19h**  
**L'Espal**  
**Rue de l'Estérel**  
[quinconces-espal.com](http://quinconces-espal.com)  
**Tarif : à partir de 5€**

**I WILL SURVIVE**  
**Flagrants délires**

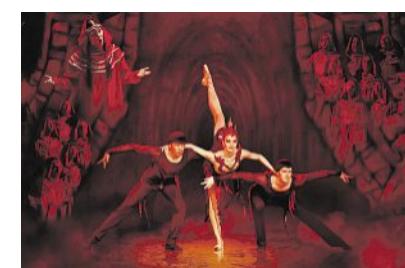
Avec *Tribunal des flagrants délires*, la troupe des Chiens de Navarre s'attaque au monde judiciaire avec son humour féroce et son goût du chaos. Deux procès fictifs, inspirés de faits réels, deviennent le prétexte à une satire débridée où se mêlent caricature sociale, absurde et dérision. Fidèles à leur style provocateur, les Chiens transforment le tribunal en scène de folie collective, où l'humour sert autant à rire qu'à interroger les travers de notre époque.



**Mar. 4 à 20h, mer. 5 à 19h et**  
**jeu. 6 novembre à 20h**  
**Les Quinconces - Grand Théâtre**  
**Place des Jacobins**  
[quinconces-espal.com](http://quinconces-espal.com)  
**Tarif : à partir de 10€**

**CARMINA BURANA****O Fortuna !**

Franceconcert présente une nouvelle production de *Carmina Burana*, chef-d'œuvre intemporel de Carl Orff composé dans les années 1930. Inspiré de poèmes médiévaux, cette œuvre monumentale mêle chœurs puissants, soloistes et orchestre pour célébrer la vie, l'amour, la fête et le destin. Porté par près de 100 artistes, ce spectacle musical et chorégraphique revisite avec intensité et sensualité ce grand classique du XX<sup>e</sup> siècle, avant une tournée européenne dès novembre 2025.



**Ven. 7 novembre à 20h**  
**Antarès**  
**2 av. Antarès**  
[antareslemans.com](http://antareslemans.com)  
**Tarif : à partir de 56€**



## BOTTINES ET MAISONS CLOSES

### Les dessous du Vieux Mans

Plongez dans l'univers méconnu et troublant des maisons closes de la cité Plantagenêt et découvrez le quotidien de celles qui y vivaient. Entre fantasmes littéraires et réalité sociale, cette visite passionnante explore le contraste entre les images idéalisées véhiculées par les artistes et la dureté des conditions vécues par les pensionnaires, telles que le révèlent témoignages et archives. Une exploration sensible et

documentée, menée avec talent par Sofia Mazelie.

**Sam. 25 octobre de 15h à 16h45**

**Départ : Maison du Pilier rouge**

**43 Grande Rue**

**Rés. : Office du tourisme**

**ou 02 43 47 40 30**

**Tarif : à partir de 4€**

## LA CATHÉDRALE SAINT-JULIEN

### Les pierres du temps

Mélange harmonieux de roman et de gothique, la cathédrale du Mans illustre toute l'évolution de l'architecture médiévale. Fresques, sculptures et verrières témoignent du savoir-faire exceptionnel des artisans d'autrefois. Elle raconte aussi une histoire : celle des rois et des reines d'Angleterre et de France, étroitement liés au destin du Maine et des Plantagenêt. Une visite guidée passionnante, menée par Isabelle Noyer, pour redécouvrir ce

joyau du patrimoine mancello sous un nouveau regard.

**Dim. 2 novembre de 14h30 à 15h15**

**Billetterie : Maison du Pilier-Rouge et Office de**

**Tourisme - 02 43 28 17 22**

**Tarif : à partir de 2€**



**SALON  
IMMOBILIER  
& MAISON**

7 - 8 - 9 NOVEMBRE | LE MANS PARC-EXPO

**www.leopro.fr**

**FINANCEZ**  
**FAITES CONSTRUIRE**  
**INVESTISSEZ**  
**AMÉNAGEZ**

**Vendredi 14h-19h, Samedi et Dimanche 10h-19h**  
**Entrée 4 € - Gratuit pour les moins de 18 ans**

**SWEET FM**  
Ma station. Ma radio.

**LÉO**  
Organisateur d'événements

## HUMOUR



© AdobeStock

**THE JOKE COMEDIE CLUB****Soirée 100% stand-up**

Après avoir fait rire plus de 60 000 spectateurs à travers la France, le Comedy Club fondé par Baptiste Lecaplain pose ses valises à Val de Vray pour une soirée placée sous le signe de la bonne humeur. Fort de son succès national, le concept débarque pour une date unique dans la région. Au programme : cinq humoristes parisiens repérés sur les plus grandes scènes de stand-up, des punchlines bien senties et un rythme

effréné. Une soirée 100 % humour et 0 % temps mort, où le rire sera, à coup sûr, la meilleure des connexions !

**Ven. 24 octobre à 20h**

**Centre Val de Vray**

**9 rue de l'Église**

**Saint-Saturnin**

**[my.weezevent.com/the-joke-comedy-club](http://my.weezevent.com/the-joke-comedy-club)**

**Tarif : à partir de 14€**

**SOFIA BELABBES****Ketchup Mayo**

Voyez ce spectacle comme un déjeuner entre amis dans un fast-food du coin : un moment simple, convivial et savoureux. Au menu cette semaine : une heure de rires, de partage et d'anecdotes croustillantes ! Bref, le spectacle est prêt, alors venez y goûter : Ketchup Mayo, nouvelle version ! Parce qu'elle finit toujours par faire les choses à sa sauce. Un seul mot d'ordre : venez

comme vous êtes, mais repartez avec le sourire.

**Sam. 25 octobre à 21h**

**Comédie Le Mans**

**37 rue Nationale**

**16-19.fr**

**Tarif : 25€**

**DUO IMPROBABLE****Jeux de rôles**

Elle : une femme de bonne famille, célibataire et un peu trop crédule. Lui : un escort boy débutant, maladroit, au sens de l'humour aussi étrange qu'attendrissant. Tout les oppose, et pourtant, au fil de leur rencontre, chacun va peu à peu se dévoiler. Mais comment pourra-t-il l'aider à accomplir cette mission délicate : recréer le lien avec son père ? Sera-t-il à la hauteur ? Parviendra-t-elle à lui faire confiance ?



**Mer. 22, jeu. 23 (20h30), ven. 24, sam. 25 (18h30) et dim. 26 octobre (15h30)**

**Comédie Le Mans**

**37 rue Nationale**

**16-19.fr**

**Tarif : à partir de 22€**

**COMÉDIE****Faire simple ?**

Jusqu'ici, Fabrice menait une vie bien tranquille... Mais tout bascule quand débarquent chez lui sa maîtresse éploquée, un plombier philosophe et son meilleur ami qui vient d'apprendre qu'il est cocu. Et ça se complique vraiment quand la porte de l'appartement se coince en plein week-end du 15 août pour un huis clos sous haute tension. *Pourquoi faire simple ? nous plongent dans les mensonges, trahisons et quiproquos...* Une situation inextricable ?



**Mar. 4, mer. 5 (20h30), jeu. 6, ven. 7 et sam. 8 novembre (18h30)**

**Comédie Le Mans**

**37 rue Nationale**

**16-19.fr**

**Tarif : à partir de 22€**

**MAGIE****SOSSAM****Rêve magique**

Sossam est tombé dans le monde de la magie dès l'enfance et il a toujours su qu'il en ferait son métier. C'est dans la rue qu'il a commencé à créer ses premiers numéros et très vite le prénom du jeune magicien s'est fait connaître. Aujourd'hui ses vidéos cumulent plus de 100 millions de vues ce qui lui permet de faire voyager son art dans le monde entier. Entre illusion et réalité, bienvenue dans son « Rêve magique », un univers où la poésie se mêle au mystère.



**Ven. 24 octobre à 21h**

**Comédie Le Mans**

**37 rue Nationale**

**16-19.fr**

**Tarif : à partir de 25€**

**JULIEN SONJON****Magie en folie**

À la fois drôle, généreux, joyeux, époustouflant et incroyable, ce spectacle vous transporte dans une aventure folle et inattendue. Julien Sonjon vous embarque dans un moment interactif et palpitant où vous donnerez vie à ses tours de magie. Cet artiste aux talents multiples est un improvisateur-comédien-magicien des plus énergiques. Il mijote plein de surprises afin de mettre des étoiles plein les yeux, aussi bien aux enfants, qu'aux parents.



**Ven. 31 octobre**

**et sam. 1<sup>er</sup> novembre à 14h30**

**Comédie Le Mans**

**37 rue Nationale**

**16-19.fr**

**Tarif : à partir de 16€**

## À L'AFFICHE

**EXPOSITION CAROLE BENZAKEN****Visite guidée**

Artiste inclassable, Carole Benzaken a exploré différents mondes picturaux depuis la série des Tulipes qui l'a fait connaître dans les années 1990. L'exposition du musée de Tessé révèle les multiples façons dont cette artiste aborde le passage du temps et la question de la vanité. À travers une sélection d'œuvres, le parcours associe ses grands formats à ses œuvres miniatures, et les couleurs vives de

sa palette aux intenses noirs et blancs de ses dessins, estampes et caissons rétroéclairés.

**Mer. 22 octobre de 14h30 à 16h**

**Musée de Tessé**

**2 av. de Paderborn**

**Sur inscription au 02 43 47 38 51**

**Tarif : à partir de 4€**

**BOULERIE MASTER DRESSAGE****L'art du dressage équestre**

Le Pôle Européen du Cheval accueille l'édition 2025 du Boulerie Master Dressage, une épreuve nationale de dressage. Ce concours promet trois journées riches en élégance et précision équestre. Venez admirer la complicité entre le cheval et le cavalier, la rigueur des figures imposées et la grâce du mouvement. Une belle occasion de découvrir - ou redécouvrir - la discipline du dressage dans un cadre

professionnel mais accessible à tous. Bar et restauration sur place.

**Du ven. 24 au dim. 26 octobre**

**Ouverture à 8h**

**Pôle Européen du cheval**

**Route de Feumusson**

**Yvré-l'Évêque**

**pole-europeen-du-cheval.com**

**Entrée gratuite**

**ÉCHOS LETTONS****Au fil des daïnas**

Le Salon de Musique nous invite à un véritable voyage au cœur de l'histoire et de la culture lettone. Guidés par la voix de Melisa Debora Kaškura, chanteuse venue spécialement de Riga, les spectateurs découvriront un répertoire qui traverse le temps, des daïnas – chants traditionnels emblématiques de la Lettonie – jusqu'aux ballades contemporaines nées dans le contexte post-soviétique. Une rencontre musicale entre mémoire et modernité.



**Ven. 24 octobre de 20h à 21h30**

**CPFI**

**11 Rue des Frères Gréban**

**cpfi-lemans.com**

**Tarif : 10€ (adulte), 5€ (enfant)**

**CUISINE DE MAËLLE****Confidences**

Pour clôturer le festival Effervescence 2025, place à un spectacle plein d'humour et de tendresse. Maëlle Bulle nous ouvre les portes de sa cuisine et, à travers elle, celles de sa vie. Elle y évoque sa famille, son parcours de vie marqué par l'IMC, les facteurs de l'obésité, les troubles du comportement alimentaire, mais aussi le féminisme et les injonctions liées à la beauté. Un seul en scène lucide, drôle et touchant, à partager dès 12 ans.



**Jeu. 30 octobre à 19h**

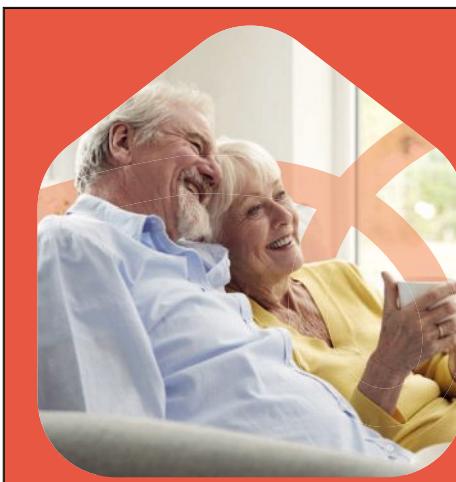
**Durée : 1h45**

**Maison de quartier Pierre-Guédon**

**13 imp. Floréal**

**Sur réservation au 02 43 85 16 61**

**Gratuit**



«Comme à la maison et bien entouré»

**COULAINES**

**PORTES OUVERTES à la résidence «Le Plessis»**  
**pour personnes agées autonomes**  
**vendredi 21 novembre de 10h à 17h**

**À DÉCOUVRIR : 12 nouveaux logements confortables, de plain-pied, avec terrasse privative.**

 **Le Plessis**  
Résidence autonome

9, rue du Plessis  
72190 Coulaines | 02 43 81 44 78  
[coulaines.fr](http://coulaines.fr)





## AU FOND DES MERS

**Dès 5 ans**

Plus qu'une simple histoire, *Au fond des mers* est une véritable expérience sensorielle qui éveille l'imaginaire des tout-petits et les invite à plonger dans la beauté du monde marin. Ce spectacle poétique établit un parallèle entre l'univers aquatique et le monde intra-utérin, à travers un délicat mélange de théâtre d'ombres, de jeux de lumière, de marionnettes, de mouvements et de chorésigne. Une immersion douce et fascinante pro-

posée dans le cadre des Fariboles, le temps fort des vacances de la Toussaint dédié aux jeunes spectateurs.

**Jeu. 23 octobre à 9h30 et 11h**

**Durée : 30 mn**

**Espace culturel Scelia**

**28 rue Didier Pironi**

**Sargé-les-Le-Mans**

**espaceculturelscelia.fr**

**Tarif : à partir de 5€**



## LE ROI DES PRUNÉBULLES

**À partir de 4 ans**

Au cœur d'une installation originale imaginée et réalisée par les enfants des accueils de loisirs de la Ville du Mans, plongez dans les coulisses de la création du *Roi des prunébulles* (Éditions du Ricochet). Cette exposition ludique et participative dévoile les secrets de fabrication de l'album d'Audrey Hantz, lauréate du Livre Vert – Le Mans 2025 : des premières esquisses aux choix des couleurs, en passant par l'écriture et

la mise en page. Une immersion dans l'univers poétique et écoresponsable de l'autrice, où l'imagination des enfants répond à la créativité de l'artiste.

**Jusqu'au ven. 31 octobre**

**Mar., mer., ven. de 10h à 18h30**

**Jeu. de 13h30 à 18h30 et sam.**

**de 10h à 18h**

**Médiathèque Aragon**

**54 rue du Port**

**Gratuit**

## LES CHAMPIGNONS MAGIQUES

**À partir de 5 ans**

En autonomie de 11h00 à 17h30 Partez à la découverte de l'abbaye de façon ludique, en suivant la piste d'indices lors d'une quête qui vous mènera sur les pas de la Fée Mirabella, gardienne des champignons magiques. Une terrible bourrasque a dispersé à travers les différentes salles de l'abbaye, tous ses précieux champignons ! Réservation obligatoire, places limitées. Accompagnant obligatoire.



**jusqu'au dim. 2 novembre**

**Tous les jours sauf mar.**

**Abbaye Royale de l'Épau**

**Route de Changé**

**Rés. : 02 43 84 22 29**

**Tarif : 7€ (adulte), 2€ (enfant)**

## LES PETITS CURIEUX

**À partir de 6 ans**

À partir d'un album jeunesse, cet atelier propose aux enfants de poser un regard curieux et attentif sur le monde qui les entoure. Ensemble, ils échangent, questionnent, rebondissent sur les idées des autres et explorent les multiples réponses possibles. Un moment de réflexion partagée, tout en douceur, pour éveiller la pensée critique et la curiosité - une véritable séance de philosophie à hauteur d'enfant.



**Ven. 24 octobre**

**De 14h30 à 15h30**

**Médiathèque L'Espal**

**62 rue de l'Estérel**

**Sur inscription au 02 43 47 39 97**

**Gratuit**

## EXPLORATION MUSICALE

**À partir de 4 ans**

Un atelier découverte animé par vos bibliothécaires, pour jouer avec les sons, les rythmes et les voix. Une bulle de douceur pensée spécialement pour les petites oreilles, où comptines, jeux so-nores et moments de partage s'entremêlent dans une atmosphère apaisante.

Proposé dans le cadre d'Octobre Rose, cet instant musical tout en tendresse célèbre aussi la solidarité et la bienveillance, à travers l'écoute, la présence et la joie de vivre ensemble.



**Mar. 28 octobre**

**De 10h30 à 11h30**

**Médiathèque Aragon**

**Auditorium**

**54 rue du Port**

**Gratuit**

## À VOS MANETTES

**DE JEU**

**À partir de 7 ans**

Une après-midi placée sous le signe du jeu et de la convivialité ! Venez découvrir une sélection de jeux variés, tester vos réflexes sur une borne d'arcade rétrogaming et échanger autour de vos expériences ludiques.

Un moment de plaisir partagé, entre rires, nostalgie et découvertes, pour s'amuser, s'évader et retomber pour les plus grands - le temps d'une partie - en enfance. Que vous soyez joueur occasionnel ou passionné, chacun trouvera ici de quoi raviver sa curiosité et partager un bon moment en toute simplicité.



**Mer. 29 octobre**

**De 10h à 12h**

**Médiathèque Saulnières**

**239 av. Rhin et Danube**

**Sur réservation au 02 43 14 55 20**

**Gratuit**



## ATELIER : POT À SENTEURS

**Dès 5 ans**

Lors de cet atelier, les enfants auront l'occasion de fabriquer leur propre pot à senteurs, à partir d'éléments naturels soigneusement sélectionnés : fleurs séchées, écorces, herbes aromatiques ou petits fruits parfumés. Une expérience sensorielle et créative, qui invite à explorer les textures, les couleurs et les odeurs tout en stimulant la curiosité et l'imagination. Chacun repartira avec sa création unique : un petit bout de

nature à emporter chez soi, symbole d'un moment de découverte et de plaisir partagé.

**Mer. 29 octobre de 15h à 17h**

**Abbaye Royale de l'Épau**

**Route de Changé**

**Tarif : droit d'entrée à l'abbaye + 4€ pour les participants aux ateliers**

**Accompagnant obligatoire (tarif : droit d'entrée à l'abbaye)**

## C'EST... L'HEURE

**DU JEU !**

**En famille**

Au cœur de la médiathèque, laissez-vous guider par les ludothécaires de Planet'Jeux pour découvrir une sélection de jeux aussi variés qu'originales. Jeux de société, d'adresse ou de réflexion : il y en aura pour tous les goûts et tous les âges ! Une parenthèse conviviale et joyeuse, idéale pour se retrouver en famille ou entre amis, rire ensemble, développer l'esprit d'équipe et la stratégie... ou simplement le plaisir de jouer. Un rendez-vous à ne pas manquer pour les petits comme les grands enfants !



**Ven. 31 octobre**

**De 14h30 à 16h30**

**Médiathèque Sud**

**Bv. Jean-Sébastien Bach**

**Gratuit**



## LA CLAIRIÈRE AUX PAPILLONS

**En famille**

Flânez parmi les arbres à papillons, nés de mains créatives et porteurs de douceur, dans une ambiance musicale et bienveillante. L'après-midi s'annonce comme une parenthèse poétique où se mêlent détente et partage : un petit salon de lecture pour s'évader, des origamis en autonomie pour laisser parler son imagination, et un goûter tout rose à 16h pour le plaisir des yeux et des papilles.

En partenariat avec la Ligue contre le cancer, un temps de prévention et d'échanges viendra rappeler l'importance de prendre soin de soi.

**Ven. 31 octobre de 14h à 18h**

**Médiathèque Aragon**

**54 rue du Port**

**Gratuit**

## GOÛTER DES SIEGEURS

**Jusqu'à 18 mois**

Atelier dédié à la découverte de la communication gestuelle avec votre tout-petit. Animé par une professionnelle de la petite enfance. L'objectif : apprendre à mieux se comprendre avant même les premiers mots. Cette approche douce aide à réduire les frustrations liées à l'incompréhension et favorise le développement émotionnel de l'enfant. Chaque séance aborde un thème différent, pour varier les apprentissages et les moments de complicité. Une expérience ludique et bienveillante, ouverte aux parents et enfants de 0 à 18 mois.



**Du sam. 1<sup>er</sup> au sam. 8 novembre**

**De 15h30 à 16h30**

**Babychou services Le Mans**

**99 av. Louis Cordelet**

**Rens. : 06 79 28 44 61**

**Tarif : à partir de 30€**

Cueillette ouverte jusqu'au 26 octobre

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

**POMMES À CUEILLIR**  
14 variétés à 0,80€ le kilo

Egalement pêches de vigne

"Le Grez" Fougé 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

**AVANT FERMETURE DÉFINITIVE**  
DÉCLARATION MUNICIPALE N°2025-9 DU 7 AOÛT 2025

Passage du Commerce **RODIER** **LE MANS**

**LIQUIDATION TOTALE**

DES PRIX EXCEPTIONNELS sur toutes les collections de vêtements RODIER que nous vous invitons à venir découvrir

**DÈS AUJOURD'HUI** jusqu'au 8 décembre 2025

LA BOUTIQUE EST OUVERTE DU LUNDI AU SAMEDI DE 10H À 19H



## RÊVE DE FÈVRE

De George R.R. Martin

Avant le Trône de Fer, George R.R. Martin livrait, avec Rêve de Fèvre, un roman vampirique d'une élégance rare, loin des clichés du genre. Au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, le Rêve de Fèvre, le plus grand et plus rapide bateau à vapeur jamais construit, sillonne le Mississippi. Le capitaine Marsh n'a pas résisté longtemps à l'offre de Joshua York, un mystérieux aristocrate qui lui a commandé ce bateau en échange de fonds illimités, à condition de garder le contrôle des horaires et des destinations. De plus, interdiction formelle de le déranger dans sa cabine dont il ne sort qu'à la nuit tombée. Mais très vite, les cadavres se multiplient et le mystère s'épaissit...

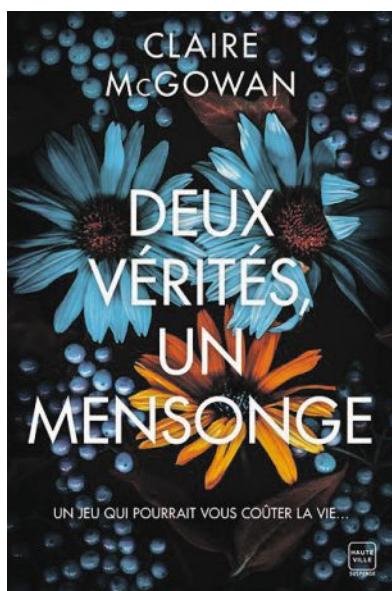
**Éditions J'ai Lu, 8,90€**

## DEUX VÉRITÉS, UN MENSONGE

De Claire McGowan

Un groupe d'amis se réunit sur une île isolée d'Écosse. Lors d'un jeu, une affirmation glaçante surgit et sème la panique. Quelqu'un leur veut du mal... Pourquoi ? Très vite, le week-end vire au cauchemar. Dans ce huis clos haletant, Claire McGowan joue avec nos nerfs et nous tient en haleine jusqu'à la dernière page.

**Éditions Hauteville, 19,95€**



## IL ÉTAIT DEUX FOIS

De Franck Thilliez

En 2008, Julie, 17 ans, disparaît. Son père, le lieutenant Moscato, la cherche sans relâche. Alors qu'il s'endort dans un hôtel, il se réveille brutalement douze ans plus tard sans souvenir. Il replonge alors dans une enquête angoissante, ponctuée de fausses pistes et d'énigmes à tiroirs. Un roman palpitant, véritable faiseur de nuits blanches !

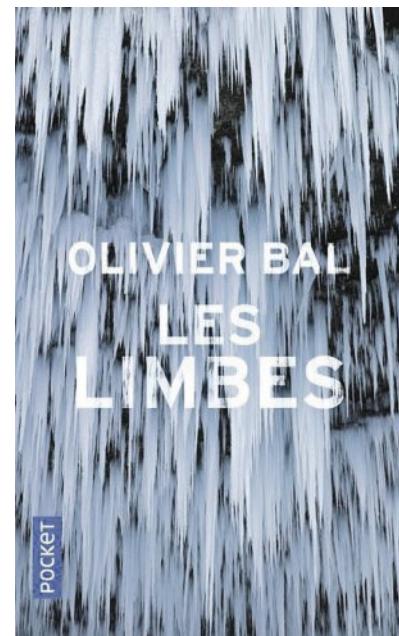
**Éditions Fleuve noir, 22,90€**

## LES LIMBES

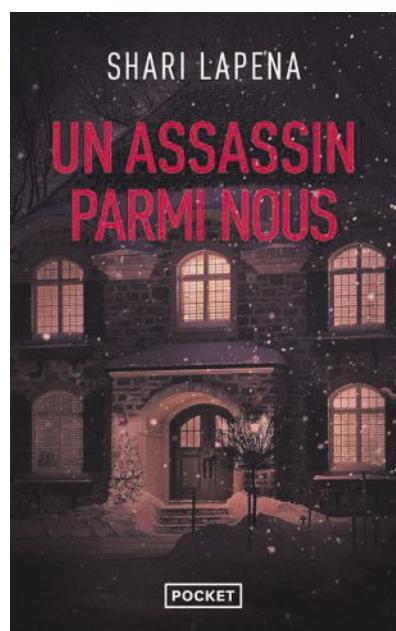
D'Olivier Bail

En 1970, au Vietnam, le soldat James Hawkins échappe à la mort. Réveillé d'un coma, il découvre qu'il peut voyager dans les rêves des autres. La CIA s'empare de ce don pour un projet secret en Alaska. Mais explorer les limbes est périlleux... Un thriller sombre, hantant et angoissant, qui a déjà sa suite : « Le Maître des limbes ».

**Éditions Pocket, 9€**



À l'approche d'Halloween, notre rédactrice Nolwenn vous propose une sélection de romans sombres, angoissants et mystérieux. De quoi se plonger dans l'ambiance troublante de la fête des esprits. Découvrez des histoires qui vont vous faire frissonner... à dévorer à la lueur d'une bougie !



## UN ASSASSIN PARMI NOUS

De Shari Lapena

Dans un hôtel de charme en pleine forêt, coupé du monde par une tempête de neige, deux morts s'enchaînent. Pas de doute : il y a un assassin dans l'hôtel, et il se trouve parmi les dix occupants. Un scénario qui n'est pas sans rappeler l'œuvre d'Agatha Christie. Entre révélations et rebondissements, impossible de lâcher ce thriller inquiétant !

**Éditions Pocket, 8,40€**

Retrouvez toutes nos sélections littéraires sur notre site et partagez vos coups de coeur !  
[nolwenn.letorch@additi.fr](mailto:nolwenn.letorch@additi.fr)



**OUVERTURES  
EXCEPTIONNELLES**

**SAMEDI 1<sup>ER</sup>  
NOVEMBRE  
10H - 19H**

**MARDI 11  
NOVEMBRE  
10H - 18H**



**LE SHOPPING À CIEL OUVERT  
30 BOUTIQUES ET RESTAURANTS**

**\*RETRouvez le programme  
des animations sur:  
[www.familyvillageleshunaudieres.com](http://www.familyvillageleshunaudieres.com)**



## L'HOMME QUI RÉTRÉCIT

Aventure, science fiction

Après un étrange phénomène en mer, Paul rétrécit inexorablement. Il doit lutter pour survivre tout en affrontant ses propres questionnements sur la vie et l'humanité. Entre aventure et récit initiatique, *L'Homme qui rétrécit* revisite le roman culte de Richard Matheson.

De Jan Kouwen

Avec Jean Dujardin, Marie-Josée Croze, Daphné Richard

Durée : 1h36

Sortie le 22 octobre



## L'écran des émotions

Récits d'aventure, drames existentiels, épées légendaires, documentaires musicaux... La quinzaine est riche sur les écrans. De l'adaptation du roman *L'Homme qui rétrécit* à la suite attendue de Kaamelott, en passant par le voyage futuriste d'Arco, l'intensité des concerts de Depeche Mode à Mexico ou encore la relecture par François Ozon (photo ci-dessus) de *L'Étranger* de Camus, le cinéma explore toutes les émotions. Sans oublier *The Smashing Machine*, plongée dans la vie d'un champion de MMA !



## KAMELOOT 2<sup>e</sup> VOLET

Comédie

Suite de *Kaamelott* (série et film de 2021), ce nouvel opus met Arthur face à la colère des Dieux. Accusé d'avoir causé la chute de Kaamelott, il réunit une Nouvelle Table Ronde et envoie ses chevaliers, novices et vétérans, relever des épreuves aux confins du monde pour sauver le royaume de Logres.

D'Alexandre Astier

Avec Guillaume Gallienne, Virginie Ledoyen, Alexandre Astier

Durée : 1h54

Sortie le 22 octobre



## ARCO

Animation

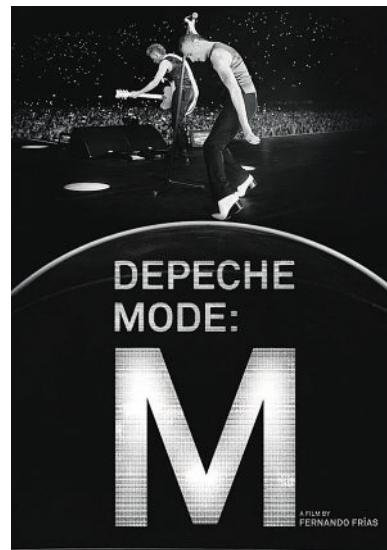
En 2075, une petite fille de 10 ans, Iris, voit un mystérieux garçon vêtu d'une combinaison arc-en-ciel tomber du ciel. C'est Arco. Il vient d'un futur lointain et idyllique où voyager dans le temps est possible. Iris le recueille et va l'aider par tous les moyens à rentrer chez lui. à partir de 8 ans.

D'Ugo Bienvenu

Avec Swann Arlaud, Alma Jodorowsky, Margot Ringard-Oldra

Durée : 1h22

Sortie le 22 octobre



## DEPECHE MODE : M

Documentaire musical

Tourné lors des trois concerts à guichets fermés de Depeche Mode à Mexico en 2023, ce documentaire mêle performances live, images d'archives et témoignages. Il célèbre l'influence mondiale du groupe et explore le lien entre musique, mortalité et tradition mexicaine, où douleur, mémoire et joie s'unissent en une même expérience.



## L'ÉTRANGER

Drame

Alger, 1938. Meursault, modeste employé, enterrer sa mère sans émotion apparente et commence une liaison avec sa collègue Marie. Son quotidien bascule lorsque son voisin Raymond l'entraîne dans des affaires douteuses, qui mèneront à un drame sous le soleil écrasant d'une plage. Ozon s'attaque à l'adaptation du grand roman d'Albert Camus !



## SMASHING MACHINE

Biopic

Dwayne Johnson prête ses traits à Mark Kerr, figure emblématique du MMA dans les années 1990, redouté sur les rings sous le surnom de The Smashing Machine. À ses côtés, Emily Blunt interprète son épouse Dawn Staples, témoin privilégiée de ses triomphes sportifs mais aussi de ses luttes personnelles et intimes.

De Fernando Frias

Avec Depeche Mode, Dave Gahan, Martin Gore

Durée : 1h35

Sortie le 28 octobre

De François Ozon

Avec Benjamin Voisin, Rebecca Mader, Pierre Lottin

Durée : 2h

Sortie le 29 octobre

# La poule noire, icône de notre terroir

Rustique et robuste, star des plus grandes tables parisiennes au XVII<sup>e</sup> siècle avant de sombrer dans l'oubli, la poule noire renaît sous l'impulsion du manceau et aviculteur Gwénaël Lhuissier, plus de 500 ans après son apparition. Une volaille au goût net, à la chair fine, qui regagne les cartes des chefs d'ici et d'ailleurs et redonne au Mans un emblème culinaire bien vivant.

Attelez-vous, et laissez-vous conter l'incroyable histoire de la résurrection d'un gallinacé.



## L'incroyable histoire de la poule noire

Née en Sarthe vers 1500, la poule noire du Mans s'impose dès le XVII<sup>e</sup> siècle comme l'une des grandes volailles françaises : gabarit généreux, régularité, elle est surtout prisée pour la qualité de sa chair, réputée d'une finesse extrême. Sous les noms de « pouarde du Mans », « chapon du Mans » ou « gélinoise du Mans », elle garnit rotisseries parisiennes et tables d'apparat : banquets royaux, inaugurations, dîners officiels, elle figure même au prestigieux menu de l'*Orient Express*. Hélas, la fin du XIX<sup>e</sup> marque le déclin de la race : l'essor des élevages industriels ouvre la voie à des races plus productives, même si de moins bonne qualité, la noire du Mans s'efface progressivement du paysage gastronomique. Au milieu du XX<sup>e</sup>, elle a complètement disparu des élevages. Au début des années 1980, le vétérinaire Monsieur Dam's relance la réintroduction de la poule noire du Mans. Son décès prématuré stoppe l'élan, et si plusieurs éleveurs tentent ensuite d'assurer la survie de la race, beaucoup échouent.

## Le savoir-faire Lhuissier : la tant attendue résurrection d'une volaille d'exception

Embauché en 2000 à l'Arche de la Nature (Le Mans), Gwénaël Lhuissier découvre l'histoire oubliée de la

noire du Mans en fouillant archives et ouvrages anciens. Ses recherches remontent jusqu'aux écrits du XVI<sup>e</sup> siècle et aux références littéraires : il y découvre que la poule noire est l'héroïne d'une fable de Jean de la Fontaine (*Le Faucon et le Chapon*) et même célébrée par Racine dans *Les Plaideurs*. On n'a pas laissé disparaître une simple poule, mais c'est tout un patrimoine gastronomique qui est tombé aux oubliettes !

## De Mézières-sur-Ponthouin à l'Élysée : identité, goût et prestige retrouvés

Après avoir participé à la reconstitution de souches et fédéré quelques éleveurs au sein d'une association, il crée en 2014 la Ferme de la Poule Noire à Mézières-sur-Ponthouin, un petit village situé au nord du Mans. Son objectif ? Stabiliser les standards et réhabiliter la valeur culinaire de la race. La réussite de la poule noire tient en outre, à une alimentation traditionnelle, inchangée depuis cinq siècles : le sarrasin relève le goût, l'orge construit une graisse fine et crème très recherchée, et le lait cru entier renforce l'appétence ainsi que la finesse de la chair. Gwénaël Lhuissier a choisi de préserver cette recette ancestrale. Très vite, le projet séduit au Mans : le maire Jean-

Claude Boulard s'y intéresse, Jean-Pierre Coffe devient le parrain de la race, en 2015 le président François Hollande demande la présence au menu de cette poule noire du Mans lors d'un dîner à l'Élysée, et un premier dîner-vitrine chez le chef étoilé Olivier Boussard (restaurant *Le Beaulieu*) met la volaille sous les projecteurs. L'élan ne retombe pas : Gwénaël prospecte, d'adresse en adresse, en expliquant l'histoire, la singularité, et en laissant parler la dégustation. Les portes s'ouvrent : Pascal Barbot (l'étoilé *L'Astrance*) à Paris, puis d'autres maisons, jusqu'au George V (fourniture sur la période des fêtes depuis cinq ans). Sans oublier les chefs sarthois, clients "prioritaires" pour résolument ancrer la race dans son territoire. Ce travail opiniâtre débouche sur des signatures culinaires exigeantes, à l'image du plat « 7 merveilles 2 Sarthe » : suprême, cou en saucisson, cromesquis et... assiette de poule noire. Une écriture gastronomique qui revendique fièrement l'identité sarthoise et replace la noire du Mans dans son rôle premier : une volaille de goût et de prestige. Véritable pépite de notre patrimoine culinaire, la poule noire a bien failli laisser des plumes dans cette histoire avant de retrouver ses lettres de noblesse.

**Tchin Tchin**  
AUDIO

**VOTRE 2<sup>EME</sup> 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



# Lee Younghee : « Découvrez la Corée grâce à Le Mans École Coréenne ! »

Le Mans École Coréenne fait rayonner la culture et la langue du pays du Matin calme. Reconnue depuis 2025 par le ministère coréen de la Culture, elle accueille aujourd’hui plus de trente élèves, enfants et adultes confondus. Rencontre avec sa fondatrice, Lee Younghee, artiste et enseignante passionnée, qui œuvre à faire découvrir la Corée dans toute sa richesse.

## Quand est née l’École coréenne du Mans ?

Les premiers cours ont eu lieu le 3 octobre 2023, mais l'aventure avait commencé un peu plus tôt, en juin 2022, avec la création de l'association. Une étape décisive a été franchie le 11 mars 2025 : ce jour-là, le ministère coréen de la Culture nous a officiellement accordé son agrément. Depuis, nous avons rejoint le réseau des écoles coréennes à travers le monde. Le Mans est désormais la dix-septième ville française à accueillir une école coréenne.

## Où êtes-vous installés ?

Nos cours se tiennent à la Maison de quartier Georges Moustaki, au cœur des Maillets. C'est dans le cadre de l' Espace de vie sociale (EVS) que nous déployons nos activités. La structure accueille de nombreux projets culturels et associatifs ; l'école coréenne y occupe une place particulière. C'est une fenêtre ouverte sur l'Asie au milieu de ce quartier manceau.

## Quelle est votre mission ?

Tout tient dans deux mots : langue et culture. Notre vocation est multiple. D'abord, permettre aux enfants issus de familles coréennes installées ici de garder un lien vivant avec leurs racines. Ensuite, accompagner les personnes d'origine coréenne, notamment celles adoptées en France, dans la redécouverte de leur héritage. Enfin, nous voulons offrir aux habitants du Mans une passerelle vers un univers culturel riche et une langue singulière.

## Combien d'élèves accueillez-vous ?

Au tout début, ils n'étaient qu'une dizaine. Au

jourd'hui, l'école rassemble entre 32 et 34 élèves. La diversité de leurs parcours reflète bien l'esprit du projet : pour moitié, des enfants de familles coréennes ou des personnes adoptées en France ; pour l'autre, des Manceaux et Mancelles attirés par la culture coréenne. Les âges vont de 6 à 80 ans, preuve que la curiosité et l'envie d'apprendre n'ont pas d'âge.

## Quelles sont leurs motivations ?

Chez les adolescents, la K-pop joue souvent le rôle de porte d'entrée. La musique, les chorégraphies et les stars de cette discipline suscitent une curiosité qui mène très vite vers la langue. D'autres se projettent déjà plus loin, avec l'idée d'étudier ou de travailler un jour en Corée. Du côté des adultes, les raisons sont variées : certains s'inscrivent par passion pour la culture, d'autres par amour des langues étrangères ou encore dans la perspective d'un futur voyage.

## Comment s'organisent les cours ?

Nous avons choisi une répartition par âges - enfants, ados et adultes - et par niveaux. Chaque groupe suit un cours hebdomadaire d'une heure et demie. L'idée est de consolider les acquis tout en ouvrant régulièrement de nouvelles classes pour les débutants.

## La culture est très présente dans votre pédagogie...

Absolument. Sur une trentaine de séances annuelles, 26 sont consacrées à la langue, et 4 entièrement dédiées à la culture, toujours en coréen afin de familiariser l'oreille. Ces rendez-vous sont construits au

tour de quatre grands axes. La calligraphie d'abord, car le geste et l'ordre des traits sont essentiels pour s'approprier l'écriture. Puis la cuisine, qui permet de découvrir des saveurs emblématiques. Viennent ensuite la musique, avec des intervenants invités, et enfin les arts visuels, autant de passerelles qui enrichissent l'apprentissage linguistique et donnent chair à la culture coréenne.

## Vous organisez aussi des événements en ville...

Oui, et ils rencontrent un bel écho. Une rétrospective consacrée au cinéma coréen, organisée en partenariat avec la MJC Prévert, vient de s'achever aux Cinéastes. Le 18 octobre, nous renouons avec « Corée Day » à la MJC Ronceray, une journée festive qui mêle ateliers de cuisine le matin, activités culturelles l'après-midi, initiation à la K-pop et concours de ddakji, ce jeu traditionnel où l'on retourne une plaquette en papier d'un coup sec. Nos élèves y participent activement : certains animent des ateliers, d'autres accompagnent les démonstrations. C'est une manière d'apprendre en enseignant, et de s'approprier la culture par le partage.

## Qu'est-ce qui explique, selon vous, l'en-gouement pour la culture coréenne ?

L'élan est d'abord venu de la K-pop, la vitrine la plus éclatante de la culture coréenne. Elle porte une énergie colorée et des messages positifs, incarnés par des artistes qui se font parfois les ambassadeurs de grandes causes - comme BTS auprès de l'UNESCO et de l'UNICEF. Mais le rayonnement coréen passe aussi par les K-dramas, ces séries qui, via des plate-



formes comme Netflix, ont conquis le monde en abordant avec profondeur des thèmes universels tels que la famille, la mémoire ou la quête de soi. Derrière cette pop culture florissante, tout un socle ancien de traditions et de mythes nourrit une vision unique du monde. C'est sans doute cette circulation entre héritage et modernité qui séduit aujourd'hui un public aussi diversifié, en France comme ailleurs.

#### Quel est votre parcours, Younghée ?

J'ai une formation initiale en arts plastiques. J'ai également obtenu en Corée un master et un diplôme d'enseignante, avant de poursuivre mes études en France. Je suis également certifiée pour enseigner à l'étranger : j'ai déjà réussi le concours coréen de deuxième degré et je prépare aujourd'hui le troisième. Mon aventure avec la langue coréenne au Mans a commencé en 2012, lorsque j'ai donné mes premiers cours privés. Depuis, je mène plusieurs vies professionnelles :

journaliste, conservatrice et commissaire d'expositions, mais aussi artiste. Je continue d'ailleurs à créer et exposer mes œuvres. Ma dernière série s'inspire du tigre et de la pie, deux figures emblématiques profondément ancrées dans l'imaginaire coréen.

#### Pourquoi la France ?

Pour l'amour... et pour l'art ! Mon mari, Hong Ilhwa, est lui aussi peintre. Nous nous connaissons à l'université, et c'est lui qui a choisi la France. Je l'ai suivi, en 2000.

#### Vos projets pour l'école ?

Nous aimerais proposer un parcours complet sur six niveaux, allant jusqu'au TOPIK, l'équivalent du TOEFL pour le coréen, pour ceux qui souhaitent obtenir une certification officielle. L'idée est aussi de pérenniser la rétrospective cinéma, de développer des partenariats locaux et, à terme, d'organiser un voyage d'étude en Corée avec nos élèves. En attendant,

nous proposons déjà des modules « préparer son voyage ». Membre de la Fédération des écoles coréennes de France, nous participons aussi aux projets collectifs comme les camps pour adolescents, les rencontres d'adoptés ou les festivals organisés sous l'égide de l'ambassade... Une manière de renforcer les échanges avec les seize autres écoles françaises et, plus largement, au niveau européen.

#### Un dernier mot pour les Manceaux ?

Vous êtes intéressés par la K-pop, les K-dramas, la calligraphie ou vous avez un projet d'étude ? Vous trouverez ici un espace d'apprentissage et de partage ! Le Mans École Coréenne invite à découvrir la Corée dans toute sa richesse, par sa langue, sa culture et ses gestes du quotidien.

#### Le Mans École Coréenne

36 rue Henri Dunant

06 52 60 17 67

Insta : @lemansecolecoreenne



“  
Trois clés pour comprendre la Corée

#### Une longue histoire

La Corée, dont les racines remontent à l'Antiquité, a été façonnée par l'émergence de royaumes puissants - Silla, Baekje, Goguryeo... - puis par la dynastie Joseon, fondée sur le confucianisme et une forte identité culturelle. Au XX<sup>e</sup> siècle, la péninsule connaît l'occupation japonaise, la guerre de Corée et, en 1948, la division entre Nord et Sud.

#### Une langue singulière

Le coréen est souvent classé comme une langue isolée, sans lien direct et établi avec les grandes familles linguistiques. Certains spécialistes ont proposé des rapprochements avec le groupe altaïque (Turc, Mongol) ou le japonais, mais ces hypothèses restent incertaines.

#### Un alphabet unique

Au XV<sup>e</sup> siècle, le roi Sejong le Grand créa le hangeul afin de rendre la lecture et l'écriture accessibles à tous, plus simples que les caractères chinois alors utilisés. Il prétendait que l'alphabet était si bien pensé qu'on pouvait l'apprendre en une demi-journée seulement ! Le hangeul compte 14 consonnes et 10 voyelles qui se combinent en blocs syllabiques (par exemple une consonne + une voyelle + éventuellement une consonne finale). Chaque lettre représente une forme phonétique, c'est-à-dire qu'elle illustre la position de la bouche, des lèvres ou de la langue lors de la prononciation.

**LE MANS**  
1<sup>er</sup> et 2 novembre 2025

**PARC DES EXPOSITIONS DU MANS**

Meubles - commodes - glaces - bibelots - verrerie - cartes postales - livres - linge ancien - violons - vintage  
argenterie - bijoux - tableaux - meubles XIX - militaria - chaises - fauteuils, etc

**OUEST ARTS** - Organisation 02 43 86 66 25 - [www.ouest-arts.com](http://www.ouest-arts.com)

de 10h à 19h

**LES PUCES SARTHOISES**  
Antiquités - Brocante - Décoration - Vintage

Grand parking gratuit,  
restauration sur place



© Le Destin du Gourmand

## L'Atelier de Bohème : fils, aiguilles et bonne humeur

L'Atelier de Bohème ouvre ses portes une fois par mois dans une maison de campagne transformée en cocon créatif. C'est dans ce cadre bucolique qu'un petit cercle de passionnés de fils et d'aiguilles se retrouve pour partager techniques, inspirations et instants de convivialité, sous l'œil attentif de Joëlle Carmona qui veille à ce que chacun progresse à son rythme et, surtout, prenne plaisir à créer.

À La Bazoge, une jolie maison de campagne aux volets clairs accueille chaque mois l'Atelier de Bohème. Maîtresse des lieux, Joëlle Carmona a transformé une pièce de la demeure familiale en atelier, pensé comme un lieu de transmission mais aussi d'expression personnelle, où chacun progresse à son rythme.

Lors de ces rendez-vous, on tricote selon son niveau, on imagine des accessoires cousus main - coussins, petits sacs, pochettes... - et on s'aventure aussi du côté de la « broderie intuitive », une pratique dont le résultat compte moins que le chemin parcouru au gré des émotions du moment. De cette approche naissent des pièces inattendues, souvent très décoratives, explique Joëlle. Ainsi de la dernière oeuvre en date de cette touche-à-tout à l'enthousiasme communicatif : une réinterprétation d'un tableau de Chagall, posée sur une toile peinte à la peinture textile, enrichie de fils colorés et de perles. « *Contrairement à la broderie classique, où l'on suit un motif ou un canevas précis, la broderie intuitive repose sur l'improvisation. On se laisse guider par son élan créatif. Comme j'ai toujours aimé la peinture, je suis partie d'une œuvre qui me touchait !* »

### Savoir-faire et geste juste

Attachée à la libre expression, cette professeure atypique n'en transmet pas moins son savoir-faire et le souci du geste juste. Lors des ateliers, l'intuition et la spontanéité font bon ménage avec des techniques éprouvées, telles que le sashiko japonais - autrefois utilisé pour réparer les vêtements avant

de devenir un art décoratif - ou les points de nœud qui apportent de délicats reliefs à l'ouvrage. Fidèle à l'esprit bohème des lieux, Joëlle s'adapte cependant aux envies de ses stagiaires. Rien n'est jamais imposé !

### « Un cadre ouvert et souple »

Ce jour-là, elles sont trois dans la grande pièce du 1<sup>er</sup> étage, un thé fumant à portée de main. Dans le silence ponctué de conversations à bâtons rompus, les aiguilles s'activent. Pascale apprécie particulièrement cette atmosphère : « *Avec une amie, nous voulions partager un temps de création et progresser dans nos techniques, mais dans un cadre ouvert et souple. Joëlle nous accompagne avec bienveillance, tout en nous laissant l'espace nécessaire pour respirer. Je pratique le dessin, la broderie, le crochet... Je n'aime pas les normes ni la reproduction de modèles. Ici, on explore, on invente et l'on se nourrit mutuellement.* » Pour Cécile, venue du Mans, l'atelier est surtout l'occasion de progresser : « *J'aime les activités manuelles, surtout la broderie et la couture. En tricot, je n'avais que la technique du point de base. Je voulais me perfectionner. J'ai essayé en regardant des vidéos sur YouTube, mais c'était pénible et laborieux. Ici, je progresse très vite. Avant, je n'arrivais pas à corriger mes erreurs, j'étais obligée de tout défaire ! Avec Joëlle, c'est beaucoup plus simple, je peux reprendre là où l'erreur s'est produite. Et puis ça force à prendre du temps pour soi dans une ambiance conviviale où la concentration n'exclue pas les éclats de rires.* »

« *Ici, exigence et détente, technique et intuition, sérieux et plaisir vont de pair* », confirme Joëlle, qui aime rappeler que « *la créativité, c'est l'intelligence qui s'amuse* », selon la célèbre formule d'Albert Einstein.

Une philosophie qu'elle applique aussi à sa propre vie. C'est peu avant le confinement que cette ancienne assistante d'espagnol au collège et au lycée a choisi de donner un nouveau cap à sa carrière. Terminées les longues heures de cours au Mans ! « *Depuis toujours, j'ai besoin de créer de mes mains. J'avais envie de partager cette passion. Un jour, je me suis dit qu'il était temps de faire des choses pour moi.* »

### Bohème un jour...

Et cette soif de créativité ne se limite pas aux fils et aux aiguilles. Joëlle nourrit en effet une autre passion, tout aussi dévorante, pour la musique. Avec un guitariste parisien, elle forme le duo Alba Haca, une formation qui explore le jazz, la bossa nova et le boléro. Ensemble, ils se produisent en concert, parfois même jusqu'en Espagne, le pays de ses origines, et enregistrent actuellement leur premier album de compositions originales.

En attendant, ce sont surtout les ateliers qui occupent ses pensées. « *Du Mans et de ses environs, n'hésitez pas à me contacter pour intégrer les ateliers, il reste des places et j'adapte les groupes en fonction des désirs de chacun. L'important, c'est de se faire plaisir en laissant libre court à sa imagination.* » Bohème un jour, bohème toujours !

**L'ATELIER DE BOHÈME**

Inscriptions à tout moment de l'année  
Renseignements au 06 05 23 70 80

© [@latelierdeboheme](https://www.instagram.com/latelierdeboheme)



**RACONTEZ-NOUS VOS QG**



lemans  
maville

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



LE MANS, VOUS L'AIMEZ ?

ÉCRIVEZ-NOUS À

[lemansmaville@additi.fr](mailto:lemansmaville@additi.fr)

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



# Cucurbitacées : la grande famille des légumes rampants

Sous leur allure débonnaire, les cucurbitacées cachent une ingénierie végétale redoutablement efficace. Rampantes, fleuries et généreuses, ces plantes racontent une autre façon de cultiver la terre. Symbole de saison, la citrouille d'Halloween incarne cette championne d'adaptation botanique, capable de régénérer les sols tout en nourrissant les écosystèmes.

Derrière les courges, potirons, concombres ou melons se cache une même lignée botanique : les Cucurbitaceae. Cette vaste famille regroupe plus de 800 espèces réparties en une centaine de genres, majoritairement originaires des zones tropicales et subtropicales. Parmi elles, les plus connues du potager – *Cucurbita pepo*, *Cucurbita maxima* ou *Cucurbita moschata* – ont depuis longtemps trouvé leur place sous nos latitudes, notamment dans le Val de Loire où le climat tempéré et les sols riches favorisent leur culture.

**« Leurs larges feuilles palmées maximisent la photosynthèse, tandis que leurs fleurs unisexuées, souvent jaunes, dépendent des insectes polliniseurs »**

## Une architecture végétale bien pensée

Plantes herbacées annuelles, les cucurbitacées se distinguent par leurs tiges rampantes ou grimpantes, munies de vrilles. Leurs larges feuilles palmées maximisent la photosynthèse, tandis que leurs fleurs unisexuées, souvent jaunes, dépendent des insectes polliniseurs – abeilles, bourdons, parfois coléoptères – pour fructifier. Sans ces alliés, pas de courges à l'automne. Certaines espèces présentent en outre des adaptations remarquables : fruits capables de stocker l'eau, tiges creuses facilitant la circulation de la sève, ou cuticules épaisses limitant la déshydratation.

## Une biologie chimique fascinante

Les cucurbitacées produisent naturellement des cucurbitacines, composés amers appartenant à la famille des triterpénoïdes. Ces molécules, présentes dans les feuilles, les tiges et parfois les fruits, jouent un rôle de défense contre les herbivores et les pathogènes. À faibles doses, certaines sont explorées par la recherche pharmaceutique pour leurs propriétés anticancéreuses, antifongiques et anti-inflammatoires. Ces métabolites secondaires témoignent de

la grande complexité biochimique de la famille : un arsenal naturel qui assure la survie de l'espèce face aux stress biotiques et abiotiques.

## Un sujet de recherche agronomique majeur

Les cucurbitacées intéressent fortement la communauté scientifique pour leur capacité à s'adapter à différents stress environnementaux, notamment la sécheresse et la salinité. Des travaux récents ont montré que certaines variétés développent des racines profondes, améliorant l'accès à l'eau souterraine et la résilience face aux épisodes de canicule. Les chercheurs s'intéressent également à leur symbiose avec des champignons mycorhiziens, qui favorisent l'absorption de nutriments essentiels et renforcent la tolérance aux pathogènes du sol.

À l'échelle mondiale, les programmes de sélection soutenus par la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture) et de nombreux instituts spécialisés visent à préserver la diversité génétique des cucurbitacées, indispensable pour garantir des cultures capables de répondre aux défis climatiques des décennies à venir. Enfin, les techniques modernes de la biologie moléculaire, comme le séquençage du génome, ouvrent de nouvelles perspectives pour identifier les gènes responsables des qualités d'adaptation et de rendement, promettant des variétés toujours plus performantes pour l'alimentation durable.

## Un rôle écologique discret mais réel

Leur système racinaire étendu aère le sol, limite l'érosion et, en couvrant rapidement le terrain, réduit la croissance des adventices tout en conservant l'humidité. Dans un contexte de changement climatique, cette capacité de couverture devient un atout agronomique majeur, diminuant les besoins en irrigation. Les fleurs, riches en nectar, constituent une ressource précieuse pour les polliniseurs.

En milieu urbain ou périurbain, les cucurbitacées contribuent également à la biodiversité fonction-

nelle des potagers partagés et jardins familiaux, de plus en plus présents autour d'Angers.

## Des trésors nutritionnels

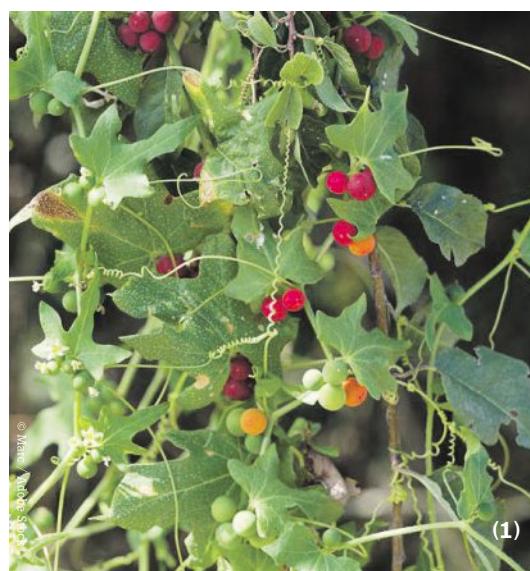
Riches en eau (jusqu'à 90 %) et pauvres en calories, les cucurbitacées concentrent bêta-carotène, potassium, fibres et antioxydants. Leurs graines, souvent négligées, renferment des acides gras insaturés et des protéines végétales de qualité. Rien ne se perd, tout se valorise. La recherche en nutrition végétale s'y intéresse de près : certaines variétés de courges révèlent des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes prometteuses, ouvrant la voie à de futurs aliments fonctionnels.

**« Ce modèle ancestral illustre l'intelligence du vivant au service d'une agriculture durable fondée sur la diversité et la complémentarité des espèces »**

## Un potentiel agroécologique à redécouvrir

Résilientes et adaptables, les cucurbitacées s'intègrent aisément dans des cultures associées : elles cohabitent bien avec le maïs et les haricots, formant la célèbre « milpa » d'Amérique centrale, surnommée aussi les trois sœurs. Ce modèle ancestral illustre l'intelligence du vivant au service d'une agriculture durable fondée sur la diversité et la complémentarité des espèces.

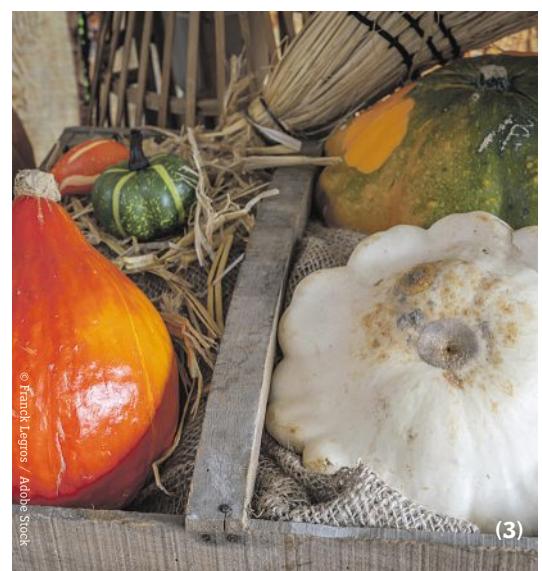
Au Mans, plusieurs maraîchers remettent à l'honneur ces pratiques, mêlant semences anciennes, production locale et circuits courts. Soutenus par le Groupement des Agriculteurs Bio de la Sarthe (GAB 72), ils bénéficient d'accompagnements techniques et de formations pour renforcer la durabilité et la qualité de leurs productions. Derrière la citrouille d'Halloween, symbole ludique de l'automne, se cache ainsi un véritable concentré d'intelligence écologique et agronomique.



(1) La bryone, une cucurbitacée toxique que seules quelques coccinelles tolèrent.



(2) Le melon est plus proche du concombre (genre *Cucumis*) que de la pastèque (genre *Citrullus*).



(3) Les « vraies » courges (citrouilles, potimarrons, ...) sont toutes originaires d'Amérique.



## MONSTRES faits maison

30  
min.

### TU AURAS BESOIN DE :

- Des rouleaux de papier toilette
- Un tube de colle et des ciseaux
- Du papier cartonné de couleur
- Des feuilles de papier toilette
- De la peinture
- Des feutres de couleur

### C'EST PARTI !

1. Récupère un maximum de rouleaux de papier toilette vides !

2. Commence par peindre un rouleau de la couleur de ton choix : par exemple, pour concevoir un zombie utilise du vert, pour faire une chauve-souris du noir ou du blanc pour réaliser un fantôme ! Laisse bien sécher.

3. Découpe 2 cercles dans du papier blanc, puis colle-les sur ta figurine pour faire les yeux, trace 2 points noirs au feutre pour les pupilles.

4. Accessoirise avec du papier de couleurs ou crépon (cheveux colorés, ailes de chauve-souris...). Tu peux aussi utiliser des bandes de papier toilette pour faire une momie !

# DIY : fabrique une tribu de monstres

Si tu cherches une activité facile pour t'occuper pendant les vacances, tu es au bon endroit ! Avec un peu d'imagination, tu vas pouvoir créer une armée de petits monstres rigolos pour décorer ta chambre ou ta maison pour Halloween. Pour cela rien de plus simple, suis le mode d'emploi !

## DÉCORE TA MAISON pour Halloween

Aujourd'hui, place à un atelier aussi créatif que rigolo : transformer de simples rouleaux de papier toilette en une joyeuse tribu de petits monstres d'Halloween !

Avec trois coups de feutre et un peu de colle, tu peux métamorphoser ce bout de carton ordinaire en un mini Dracula au sourire malicieux, en une créature de Frankenstein tout droit sortie d'un laboratoire farfelu, en une momie qui chatouille ou encore en un loup-garou tout doux. Tu peux même inventer une sorcière rigolote coiffée d'un chapeau pointu ou imaginer ta propre créature sortie tout droit de ton imagination.

Pas besoin d'avoir peur : ici, les monstres sont plus gourmands que méchants, et ils raffolent des câlins et des bonbons. Alors,



sors tes ciseaux, tes gommettes, tes papiers colorés et laisse libre cours à ton inventivité. Découpe des yeux ronds ou en amande, colle des dents pointues, invente des capes virevoltantes, des cheveux rigolos ou même des petits accessoires effrayants comme des balais ou des chaudrons magiques... Tout est permis !

Prêt à donner vie à ta bande de créatures gentiment monstrueuses ? 3, 2, 1... Boo ! À toi de jouer et de créer une petite armée d'amis d'Halloween qui viendront décorer ta chambre, ta table de fête ou même guetter les visiteurs derrière la fenêtre.

### Partage-nous tes créations !

Envoie-nous la photo de tes monstres à [lemansmaville@additi.fr](mailto:lemansmaville@additi.fr)  
Joyeux Halloween !



# Vacances : stages sportifs en vue

Qui dit vacances, dit l'occasion idéale pour inscrire nos enfants à une nouvelle activité les encourageant à bouger ! Ni une, ni deux : pas question de rester camper dans le canapé, par ici la sélection de stages sportifs pour petits et grands.

## Multisports avec Le P'tit Club

Pour les enfants **de 3 à 12 ans**, encadrés par une équipe d'animateurs, ils découvriront une variété de sports à travers des jeux adaptés à leur tranche d'âge. L'accueil se fait de 8h à 18h, avec un service de garderie de 8h à 10h et de 16h30 à 18h. 140€ la semaine, 40€ par jour et 20€ par demi-journée.

Inscriptions sur les dates au choix (jusqu'au 31 octobre) : [lepetitclub.fr](http://lepetitclub.fr)



## Tennis avec Les 3 Vallées

**Dès 6 ans**, en formule demi-journée (20€) ou 1 (65€) ou 2 journées complètes (95€). De 10h à 12h et de 14h à 16h, prévoir un pique-nique pour le déjeuner. Stage le jeudi 23 et/ou le vendredi 24 octobre au choix, réservation préalable sur [jscoulaines.fr](http://jscoulaines.fr), tarifs réduits pour les adhérents JSC.



## Patinage avec City Glace

**Enfants de 7 à 14 ans** : stage de 4 cours d'1h sur 4 jours pour apprendre ou progresser en patinage, tout en s'amusant. Encadrement par des éducateurs diplômés. De 18h15-19h15, 75€ avec location de patins incluse. **Enfants de 4 à 6 ans** : 4 cours de 45 min sur 4 jours de 17h30 à 18h15, 70€ avec location de patins inclus et casque si besoin. Tenue conseillée : pantalon épais, blouson/polaire, chaussettes montantes et gants.

Du 27 au 30 octobre, réservation en ligne sur [cityglace.com](http://cityglace.com)



## Foot Indoor avec le Club des Cèdres

8 journées proposées au choix pour les filles et garçons **de 6 à 14 ans**, licenciés ou non.

**Tarifs** : 39€ la journée, 69€ les 2 jours, 109€ les 3 jours, 139€ les 4 jours, 169€ les 5 jours, 199€ les 6 jours, 229€ les 7 jours et 259€ les 8 jours. Sur inscription en ligne ou au 02 43 75 51 47, journée(s) au choix jusqu'au mercredi 31 octobre.



## Escalade avec Vertical'Art

### Pour les 4-5ans, les 6-8 ans et les 9-13 ans

Vertical'Art propose différents stages d'escalade de blocs ludiques et sécurisés. Au programme : équilibre, techniques, challenges et plaisir de grimper ! Le lundi, mercredi et vendredi du 27 au 31 octobre. **Horaires et tarif pour les 3 séances** : 4-5 ans : de 11h15 à 12h, 50€. 6-8ans : de 13h à 14h, 60€. 9-13 ans : de 14h45 à 16h15, 70€. Réservation en ligne : [shop.vertical-art.fr](http://shop.vertical-art.fr) ou à l'accueil de la salle.



## NOS ADRESSES POUR BOUGER :

### • (1) Le P'tit Club

Chem. de la Pecquenardière

### • (2) Club des Cèdres

Chem. de la Pecquenardière,

### • (3) Tennis Club des 3 Vallées

12 rue du Ponceau, 72190 Coulaines

### • (4) Vertical'Art

30 boulevard d'Estienne d'Orves

### • (5) City Glace

1 Av. Frédéric Auguste Bartholdi

# L'art du Mix & Match : l'élégance du contraste

Entre créativité et équilibre, le Mix & Match redéfinit les codes de la décoration intérieure. Plus qu'une tendance, c'est un état d'esprit qui invite à mélanger les genres, faire dialoguer les époques et marier les matières pour créer un décor à son image. À rebours du total look, cette approche libre et audacieuse célèbre la personnalité, la durabilité et la poésie des contrastes.



**« En décoration, le Mix & Match s'impose comme la nouvelle grammaire du style. Fini les intérieurs uniformes : place à l'audace, aux mariages inattendus et à la liberté créative »**

Audacieux, éclectique et plein de personnalité, le Mix & Match s'impose comme la tendance phare de la décoration contemporaine. Entre héritage et modernité, cet art de marier les styles, les matières et les époques transforme chaque intérieur en un espace vivant, à la fois harmonieux et singulier.

## L'art d'associer sans accumuler

En décoration, le Mix & Match s'impose comme la nouvelle grammaire du style. Fini les intérieurs uniformes : place à l'audace, aux mariages inatten-

dus et à la liberté créative. Ce mélange maîtrisé des époques, des matières et des influences transforme chaque pièce en un lieu vivant, unique et personnel. L'idée n'est pas d'accumuler, mais de composer. Le vrai chic, c'est de créer de l'harmonie dans la diversité. Le secret ? Trouver un fil conducteur : une palette, une matière ou une forme récurrente qui relie l'ensemble. Une table vintage, un fauteuil design et un tapis berbère peuvent cohabiter à merveille si une teinte, une texture ou un motif assure la cohérence.

## Le contraste comme moteur de style

Les intérieurs contemporains jouent la carte du contraste : un mur « Transformative Teal » - un bleu-vert profond - , un canapé en lin vert d'eau, un miroir ou un tableau ancien qui éclaire un salon minimaliste, un luminaire graphique soulignant la douceur d'un parquet ancien. L'essentiel est de varier les textures - bois brut, velours profond, gaze de coton, métal patiné, céramique artisanale - pour créer du relief visuel et tactile. Les accessoires, petits ou grands, deviennent des points d'ancrage : un vase sculptural, un plaid texturé, un meuble familial ou un coussin coloré peuvent rééquilibrer l'ensemble. Deux ou trois motifs suffisent : au-delà, l'œil se perd.

## La juste palette de couleurs

Pour les amateurs de style maximaliste, on peut au contraire multiplier les motifs et les textures, en jouant sur les contrastes avec harmonie. Côté couleur, une règle simple : 70 % de tons neutres pour la structure, 30 % de teintes affirmées pour le caractère. Whispy blue, vert mousse, bleu pétrole ou jaune beurre s'accordent parfaitement aux beiges et blancs cassés de fond, offrant un équilibre subtil entre chaleur et sophistication. Ces nuances peuvent

se retrouver dans les textiles, les revêtements muraux ou même les luminaires, pour créer une harmonie visuelle sans monotonie.

## Un art durable et expressif

Le Mix & Match séduit aussi par sa souplesse et sa durabilité. Il encourage la récupération, la pièce chinée ou l'objet artisanal. Un vase en grès, une lampe vintage ou une patère en laiton suffisent parfois à réveiller un décor. On peut ainsi marier mobilier moderne et pièces récupérées, textures douces et matériaux bruts, dans un même espace, sans jamais perdre de cohérence. Loin du désordre, ce style traduit un raffinement nouveau : celui du geste mesuré, du mélange réfléchi, de l'émotion dans la matière et de la narration visuelle. Parce qu'au fond, le Mix & Match n'est pas une recette, mais un art : celui d'oser sans tout uniformiser, d'assembler sans copier, et de raconter, à travers chaque objet, une histoire profondément personnelle et intemporelle.



## Qui-suis-je ?

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

alan.interiordesigner@gmail.com / 06 62 99 98 65  
alancottereau.com / Instagram: @cottereau\_alan

# Les bonnes tables de Mélissa



Entre gastronomie et nature, Le Verger ouvre une nouvelle page de son histoire. Dans le cadre apaisant du Domaine de l'Épau, le restaurant conjugue authenticité, créativité et convivialité. Nouveau chef aux fourneaux, direction renouvelée, brunchs revisités : l'adresse retrouve son souffle et son ambition, tout en restant fidèle à son esprit d'origine. Celui d'une table sincère, ancrée dans son terroir et tournée vers le plaisir du partage.

Retrouvez Mélissa sur Instagram : [@moncurieuxvoyage](#)



## RESTAURANT LE VERGER

### Nature, saveurs et renouveau

À seulement dix minutes du centre-ville, Le Verger s'impose comme une halte gourmande idéale pour qui souhaite s'évader. Niché au cœur du Domaine de l'Épau, le restaurant séduit par son cadre verdoyant : nature omniprésente, atmosphère paisible, impression délicieuse d'être ailleurs, le temps d'un repas. Mais c'est surtout dans l'assiette que s'exprime toute la personnalité du lieu.

dez-vous sous une nouvelle formule thématique. Ne manquez pas celui d'Halloween !

**« Avec ses 90 couverts et sa terrasse baignée de lumière, Le Verger accueille aussi bien les habitués de la semaine que les familles venues savourer une parenthèse gourmande »**

#### En cuisine, une nouvelle signature

En cuisine, Axel Brochet signe désormais les créations de la maison. Ancien apprenti du domaine, il succède à Jérôme Roquin, auprès duquel il a appris son métier. Passionné et profondément attaché à la région, ce jeune chef prometteur fait évoluer sa carte tous les quinze jours, au gré des saisons et de son inspiration. Sa cuisine, à la fois instinctive et précise, célèbre avant tout le produit.

Les viandes proviennent d'un éleveur de La Suze, les légumes du Petit Potager, les escargots de L'Escar-  
got du Maine et les poissons des côtes bretonnes. Une démarche locavore pleinement assumée, qui donne naissance à des assiettes justes, savoureuses et lisibles. Chaque plat traduit l'esprit du Verger : une cuisine sincère, enracinée dans le terroir sarthois, vivante et ouverte sur le présent.

#### Le retour des brunchs

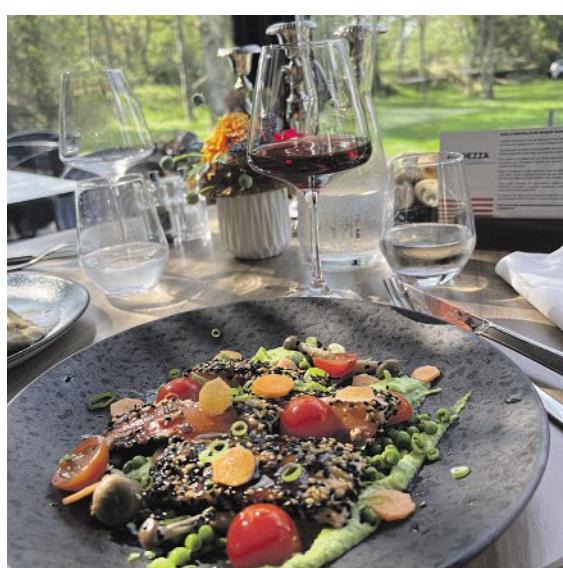
Sous l'impulsion d'Antoine Mazzy, à la direction depuis deux mois, le restaurant retrouve l'élan et la convivialité qui ont fait sa réputation. Autrefois célèbre pour ses brunchs dominicaux, l'établissement relance ces ren-

dez-vous sous une nouvelle formule thématique. Ne manquez pas celui d'Halloween !

#### Une expérience à prolonger

Avec ses 90 couverts et sa grande terrasse, Le Verger accueille aussi bien les habitués de la semaine que les familles venues savourer une parenthèse gourmande. Pour vivre pleinement l'expérience, mieux vaut réserver. La carte se découvre en ligne et l'équipe partage également ses nouveautés et événements sur Instagram, où le restaurant affiche un dynamisme renouvelé.

Si la table demeure le cœur battant du Domaine, le lieu invite à vivre d'autres expériences avec une salle de séminaire baignée de lumière, des espaces de réception parfaits pour un mariage ou la possibilité de séjourner dans des écolodges paisibles. Autant de façons de prolonger l'escapade dans ce havre de verdure, où gastronomie et nature s'accordent en parfaite harmonie.



## INFOS

### LE VERGER

- Domaine de l'Épau, lieu-dit Le Verger, Yvré l'Évêque
- 02 43 27 20 00 / [domaine-delepau.com](#)
- Insta : [@domaine-delepau](#)
- Ouvert du mar. au ven. de 9h à 15h ; sam. de 10h à 23h ; dim. de 10h à 17h





## Halloween Party

Les plus jeunes l'attendent avec impatience, la fête d'Halloween aura lieu ce vendredi 31 octobre ! Prêts à trembler de plaisir ? Découvrez ici une sélection d'objets malins et ensorcelants, parfaits pour créer de grands effets avec peu de moyens et transformer votre maison en repaire de monstres... ou de petits sorciers en herbe !



1. Tasse ronde Hello Autumn - 14,99€. *Unik & Sens*, 7 rue de la Juiverie - [unik-sens.fr](http://unik-sens.fr)

2. Ketchup farceur HEIN - 5€90. *Le Petit Souk*, 12 rue Saint-Jacques - [lepetitsouk.fr](http://lepetitsouk.fr)

3. Set de deux découpoirs éjecteurs Halloween - 4,90€. *Bazar Avenue*, rue Louis Delage, La Chapelle-Saint-Aubin - [bazaravenue.com](http://bazaravenue.com)

4. Jouet pour chien by Beeztees - 1€99. *Action*, CC Carrefour Le Mans Sud - [action.com](http://action.com)

5. Photophore Lila sur pied - 8€05. *L'incroyable*, 84 rue du Moulin aux Moines, La Chapelle-Saint-Aubin - [lincroyable.fr](http://lincroyable.fr)

6. Lot de 4 barrettes Halloween - 5€90. *Le Petit Souk*, 12 rue Saint-Jacques - [lepetitsouk.fr](http://lepetitsouk.fr)

7. Sac à bonbon Halloween - 2€19. *B&M*, zac de l'Ardoise, Parc Manceau - [bmstores.fr](http://bmstores.fr)

8. Bouteille 1L en verre forme tête de mort noire - 2€50. *Gifi*, Le Grand Étang, Mulsanne - [gifi.fr](http://gifi.fr)

9. Paillasson en coco « Hello Pumpkin », 60x40 cm - 22,49€. *Unik & Sens*, 7 rue de la Juiverie - [unik-sens.fr](http://unik-sens.fr)

10. Mini gaufrier Halloween - 12€99. *B&M*, zac de l'Ardoise, Parc Manceau - [bmstores.fr](http://bmstores.fr)



### PUBLICITÉ

#### Dietplus - Un accompagnement minceur personnalisé et durable

Installé au 175 bis rue des Maillets, au Mans, un nouveau centre Dietplus spécialisé dans le rééquilibrage alimentaire vous accueille.

Tristan, votre coach Dietplus, précise :

« Ici, pas de régime strict ni de privation : chaque programme est adapté à votre profil et à vos objectifs pour garantir des résultats durables. »

Que vous souhaitiez perdre du poids, retrouver de l'énergie, améliorer votre bien-être ou simplement apprendre à mieux manger, votre coach Tristan vous accompagne pas à pas grâce à :

- Un suivi hebdomadaire personnalisé pour rester motivé et atteindre vos objectifs,
- Un plan alimentaire sur mesure, sans frustration,
- Un accompagnement bienveillant, tenant compte de votre rythme de vie, de vos goûts et de vos contraintes.

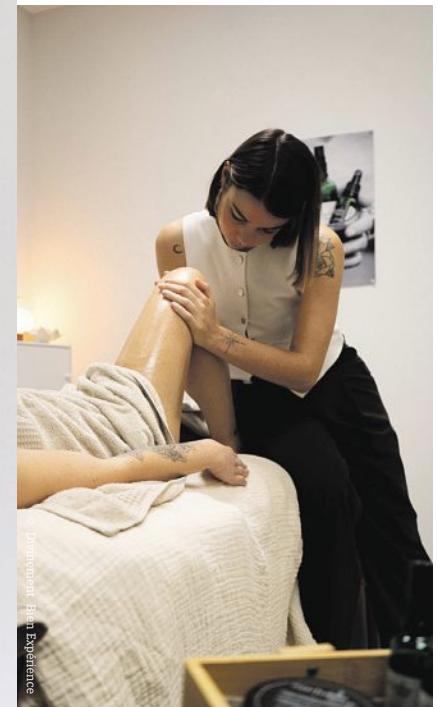
Pour Tristan, chaque personne est unique. Que vous soyez adulte, adolescent, sportif ou senior, votre coach vous aide à adopter des habitudes saines et équilibrées, pour une transformation sur le long terme.

Avec Dietplus, vous n'êtes jamais seul(e) : vous bénéficiez d'un soutien constant, de conseils pratiques et d'un suivi de proximité pour obtenir enfin des résultats concrets et durables.



175 bis Rue des Maillets  
72000 Le Mans  
06 85 27 78 81

[www.dietplus.fr/centres/le-mans/](http://www.dietplus.fr/centres/le-mans/)



## Les pépites de Clémentine

Après avoir travaillé dans des spas hôteliers en Nouvelle-Calédonie et tenté l'aventure en Polynésie, Clémentine a finalement choisi Le Mans... par amour. Installée depuis un an et demi, elle a ouvert son cabinet de massages et de soins bien-être, *Divinement bien expérience*. Elle partage aujourd'hui ses bonnes adresses et rituels manceaux.

### Pouvez-vous vous présenter ?

Je m'appelle Clémentine, j'ai 26 ans et je suis originaire de Chartres. J'ai travaillé plusieurs années dans les spas hôteliers comme praticienne bien-être. Après deux ans passés en Nouvelle-Calédonie, je suis rentrée en métropole avant de repartir pour un contrat d'un an en Polynésie. Mais entre-temps, j'avais rencontré mon compagnon, originaire du Mans... Au bout d'un mois seulement, j'ai donc choisi de revenir pour m'installer dans la Sarthe, dans une ville que je ne connaissais absolument pas !

### Vous avez ouvert votre cabinet peu de temps après ?

Oui, environ six mois plus tard. Mon espace, **Divinement bien expérience** (1), est installé au 147 rue Nationale, dans le centre Ida. J'y propose principalement des massages, du drainage lymphatique et des soins minceur. Mais je tiens aussi à développer une approche plus holistique : au-delà des tensions physiques, il s'agit de prendre en compte le mental et l'émotionnel, qui influencent directement le corps. J'essaie toujours d'installer une ambiance détendue et sereine, et de prendre le temps d'échanger avec chaque client pour comprendre leurs besoins, afin de leur procurer les soins adaptés. C'est une satisfaction de tous les jours : j'adore mon métier !

### Pourquoi ce nom ?

Parce qu'après une séance, on se sent vraiment *divinement bien*. Et parce

qu'au-delà d'un soin, c'est une expérience à part entière.

### Vous commencez à bien connaître la ville : quelles sont vos adresses gourmandes ?

J'ai un vrai faible pour **L'Aromate** (2), où la cuisine est à la fois saine, simple et savoureuse. Et quand j'ai envie d'un repas plus raffiné, je choisis volontiers **Le Séquoia** (3), une table pour se faire plaisir.

### Un endroit pour boire un verre ?

Nous allons régulièrement chez **Franckette** (4) où il y a de beaux apéros gourmands. Et le cadre de la Visitation est superbe, agréable et convivial.

### Et pour vos emplettes ?

Près de mon cabinet, il y a **Annagram** (5), une épicerie éco-responsable qui invite à consommer autrement - je la recommande vivement ! Côté boutiques, j'aime beaucoup **Orajeanne** (6), un joli concept store mêlant bijoux et vêtements. Je vais aussi régulièrement chez **Passion Minéraux** (7), dans le Vieux-Mans : un véritable havre de paix où l'on trouve des pierres aux mille couleurs et des objets ésotériques. Dans le même esprit, j'apprécie également **Le Jardin de Félouna** (8), une toute nouvelle adresse qui combine boutique, salon de thé et soins énergétiques, entre bien-être et spiritualité.

### Un coin nature où il fait bon se ressourcer ?

Le Jardin des Plantes est mon endroit préféré pour courir ou me balader. Je vais aussi parfois sur les quais, au jardin de Tessé, ou encore vers Saint-Pavace. On m'a conseillé la forêt de Changé et l'Arche de la Nature, que je n'ai pas encore testée.

### Votre métier est aussi une passion. Qu'est-ce qui vous anime dans votre pratique ?

Ce qui me motive, c'est de voir les personnes arriver fatiguées, préoccupées, et repartir apaisées. Sentir que j'ai contribué à leur bien-être est une vraie source d'énergie pour moi. On me fait parfois remarquer que je travaille beaucoup ; j'aime répondre que ma pratique est plus qu'un métier, plus qu'une simple tâche à accomplir. C'est ma façon d'apporter du positif autour de moi, de rendre le monde un peu plus doux.

### Et au quotidien, Le Mans, ça vous plaît ?

J'y suis arrivée il y a un an et demi. L'adaptation a demandé un peu de temps. Mais depuis que nous habitons le centre-ville, j'ai le sentiment qu'il y a toujours quelque chose à faire, une sortie à prévoir, un lieu à explorer. Ça bouge ! Mon petit rituel préféré ? Le dimanche matin, aller au marché à pied et rentrer avec un poulet-frites pour le déjeuner. Un plaisir simple, mais qui fait vraiment partie de ma vie ici. La réponse est donc un grand oui !



### LE CARNET D'ADRESSES D'HÉLÈNE :

**(1) Divinement bien expérience**  
[divinementbienexperience.fr](http://divinementbienexperience.fr)

**(2) L'Aromate**  
13 rue Victor Bonhommet

**(3) Le Séquoia**  
Chemin de la Ragotterie,  
Yvré-l'Évêque

**(4) Franckette**  
1 rue Gambetta

**(5) Annagram**  
188 rue Nationale

**(6) Orajeanne**  
3 rue Saint-Martin

**(7) Passion Minéraux**  
10 rue Dorée

**(8) Le Jardin de Félouna**  
7 place du Hallai

### Suivez Clémentine sur Instagram !

@divinement\_bien\_experience

# GOOD VIBES ONLY !



## RÊVES DE FILS

L'exposition Rêves de Fils, invite à explorer l'univers poétique et sensitif du fil, entre matérialité et métaphore. À travers une scénographie souple, elle mêle arts visuels et gestes artisanaux, sondant les interstices entre le tangible et l'imaginaire.

**Jusqu'au ven. 24 octobre**  
Du lun. au ven.  
h-12h et 14h-17h  
Salle Philippe Goude  
26 av. du Général de Gaulle  
Gratuit

## VOYAGE PICTURAL

Une quinzaine d'œuvres du peintre allonnais Ledaf sont exposées, mêlant jeux de lumière et textures pour donner vie à des toiles empreintes de rêve et de liberté. Chaque tableau révèle une part de son univers intérieur, entre énergie brute et éclats de couleur maîtrisés.

**Jusqu'au sam. 25 octobre**  
Tous les jours de 10h à 18h  
Médiathèque louise Michel  
57 av. Charles de Gaulle  
Allonnes  
Gratuit

## SALON SENIORS

La Résidence Services Seniors Montana Le Mans organise son tout premier Salon des Seniors. Au programme : bien-être et découvertes, informations pratiques et conseils personnalisés, sans oublier des ateliers, conférences et animations variées.

**Ven. 24 et sam. 25 octobre**  
Résidence Services  
Seniors Montana  
40 rue Prémartine  
Gratuit

## LA VIE D'UNE HANCHE

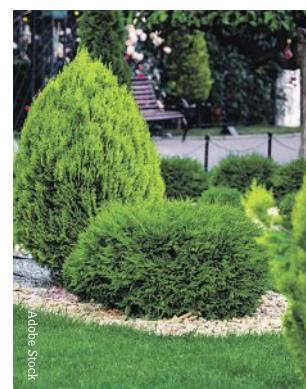
À travers cette expo photo, découvrez la culture des cannes de Provence (Arundo Donax L.) dans le Var, leur récolte, leur séchage, ainsi que le processus de leur transformation en anches pour instruments à vent.

**Jusqu'au ven. 19 décembre**  
De 8h à 19h  
Institut d'Acoustique  
6 bv. Paul d'Estournelles  
de Constant  
iags.univ-lemans.fr  
Gratuit

## MARDI... C'EST CINÉ

Un moment à partager autour du film d'animation *Comme des bêtes*, une comédie pétillante sur la vie secrète de nos animaux et sur l'importance d'être ensemble face aux imprévus ! Un moment joyeux et plein d'énergie. À partir de 6 ans.

**Mar. 28 octobre à 14h30**  
Médiathèque Aragon  
Auditorium  
54 rue du Port  
mediatheques.lemans.fr  
Gratuit



## GARGOUILLES ET MONSTRES

Les gargouilles cachent de jolies formes. Elles ont traversé le temps pour assumer leurs fonctions. Lors d'une visite, venez découvrir leurs divers aspects et utilités. À partir de 6 ans, apportez vos jumelles si vous en possédez...

**Mer. 29 octobre**  
De 15h à 17h  
Départ devant la maison  
du Pilier Rouge  
43 Grande Rue  
02 43 47 40 30  
Tarif adulte : 4€

## L'ARBUSTE ET LE PAYSAGE

À l'occasion de la sortie de son ouvrage, *L'Encyclopédie Prieur : la taille raisonnée des arbustes*, Pascal Prieur et le CAUE de la Sarthe vous invitent à une rencontre consacrée aux arbustes et à leur rôle dans nos paysages.

**Jeu. 30 octobre à 18h30**  
Maison des Arts  
Auditorium Zahia Ziouani  
18 rue Georges Bizet  
Allonnes  
caue-sarthe.com  
Gratuit

## LA PRINCESSE ET LE ROSSIGNOL

Avant le film, place aux livres ! Un temps calme et tendre pour annoncer l'univers de la projection du film d'animation *La princesse et le rossignol* proposée aux Cinéastes dans le cadre du Festival Graines d'images junior. Projection du film aux Cinéastes à 15h30, suivi d'un goûter. Dès 3 ans.

**Ven. 31 octobre**  
De 10h30 à 11h  
Médiathèque Aragon  
54 rue du Port  
Gratuit

## VENTE AUX ENCHÈRES

Le Conservatoire à rayonnement départemental (CRD) propose une vente aux enchères en ligne de matériels multimédias et d'instruments de musique devenus inadaptés à l'enseignement. Certains de ces lots, en raison de leur ancienneté ou de leur facture particulière, présentent un intérêt de collection.

**Jusqu'au ven. 31 octobre**  
Vente en ligne sur :  
moniteurdesventes.com/  
auctioneer/1457/ville-  
du-mans

## VISITE : LE GRAND CIMETIÈRE

Cette visite conduite par Serge Bertin, vous plongera dans l'histoire du Grand Cimetière à travers l'inventaire des tombes remarquables. Elle abordera les enjeux de conservation, les critères de sélection des monuments à préserver et les démarches de restauration engagées.

**Sam. 1<sup>er</sup> novembre de  
14h30 à 16h30**  
Grand cimetière  
182 av. François Chancel  
Tarif : à partir de 4€

# Ils recrutent en ce moment

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

## CONSTRUCTION BTP

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

**Cybel Extension**

Dans le département du 72, une opportunité de secteur est à pourvoir sur LE MANS. Avec l'enseigne Cybel Extension, créez votre entreprise et devenez Responsable d'Affaires de la construction en indépendant. Gérez votre société et suivez votre activité tout en bénéficiant d'un accompagnement complet de l'enseigne.

Vous accompagnez de A à Z les particuliers dans leurs projets d'extension de l'habitat.

Référence de l'annonce : 9969046

**Contrat : Franchise**

**Expérience : 3 - 5 ans (expérimenté)**

**Salaire : Annuel, de 40 000 € à 80 000 €**

### TECHNICIEN TP (H/F)

**Blanchard TP et Industrie**

Dans le cadre d'un remplacement, Blanchard TP et Industrie recrute un Technicien TP F/H pour son site de Bouloire (72).

**Missions :**

- Diagnostiquer et réparer des machines en atelier ou en extérieur
- Réviser, entretenir, préparer et régler les matériels
- Garantir la mise en route et la formation des clients
- Mettre en état/conformité les matériels d'occasion

**Compétences requises :**

- Formation technique TP et/ou expérience en mécanique TP, agricole ou Poids lourds
- Compétences en mécanique, électricité, hydraulique et électronique
- Autonomie et méthode avec une reconnaissance pour la qualité des interventions

Référence de l'annonce : 12869725

**Contrat : CDI**

**Niveau d'études : BEP/CAP**

**Expérience : 3 - 5 ans (expérimenté)**

## INDUSTRIE

### TECHNICIEN ELECTRICITÉ (H/F)

**Enedis**

Enedis recherche un Technicien électricité pour préparer et optimiser les chantiers Haute Tension A/Basse Tension, en assurant la sécurité et la performance.

Le poste implique l'organisation des activités et la planification des ressources tout en veillant au respect des conditions de sécurité sur le terrain.

Référence de l'annonce : 12471135

**Contrat : Alternance**

**Niveau d'études : Bac+2**

**Expérience : Débutant**

## RÉGLEUR FINISSEUR (H/F)

**Eiffage route Sud Ouest**

Eiffage recherche un(e) Régleur(se) de finisseur pour son site de Voivres-Lès-Le-Mans. Le rôle inclut le réglage du finisseur, la fixation de la vitesse d'avancement, et des tâches de maintenance tout en travaillant étroitement avec le chef d'application.

Référence de l'annonce : 12790661

**Contrat : CDI**

**Niveau d'études : CAP ou BAC Pro**

**Expérience : 0 - 2 ans (débutant)**

**Avantages : 13ème mois, mutuelle, chèques vacances, RTT, plan d'épargne entreprise, primes de congés payés, formation**

## MONTEUR CÂBLEUR (H/F)

**Manpower Le Mans Industrie**

Manpower recherche un Monteur câbleur (H/F) pour un acteur du secteur des technologies de pointe. Vous serez en charge du montage et câblage hors tension des armoires électriques dans un atelier sous la direction du Responsable d'atelier.

**Missions :**

- Lire l'ordre de fabrication/montage
- Organiser le poste de travail et le matériel
- Monter et câbler les armoires
- Effectuer les vérifications nécessaires
- Ranger et nettoyer le poste de travail

Référence de l'annonce : 12918710

**Contrat : Intérim**

**Expérience : 0 - 2 ans (débutant)**

**Avantages : CE + CCE Manpower, Épargne CET, Mutuelle, Formation E-Learning, Parrainage, Garde d'enfants**

## PRÉPARATEUR DE VÉHICULES AUTOMOBILES (H/F)

**Manpower Le Mans Industrie**

Manpower recherche pour son client, spécialiste des véhicules de loisir, deux Préparateurs de véhicules de loisir (H/F). Ils assureront la préparation esthétique et technique des véhicules avant la livraison aux clients.

**Missions :**

- Nettoyage intérieur et extérieur des véhicules (camping-cars, vans, caravanes)
- Vérification des équipements embarqués
- Petites interventions techniques (montage d'accessoires, contrôle visuel)
- Application des consignes de préparation selon les standards de l'entreprise
- Respect des délais et des exigences qualité

Permis B souhaité

Une première expérience dans l'automobile ou le nettoyage serait un plus.

Référence de l'annonce : 12921913

**Contrat : CDI**

**Expérience : 0 - 2 ans (débutant)**

## TRANSPORT ET LOGISTIQUE

### CHAUFFEUR SPL CACES GRUE (H/F)

**Abalone TT Sarthe**

En automne, rejoignez ABALONE comme Chauffeur SPL avec CACES Grue Auxiliaire. Vous effectuerez remorquage et livraison en France avec découche occasionnelle.

Permis C et FIMO à jour requis.

CACES Grue auxiliaire 1 an min.

Référence de l'annonce : 12632308

**Contrat : Intérim**

**Niveau d'études : BEP/CAP**

**Expérience : 0 - 2 ans (débutant)**

**Salaire : Mensuel, de 1 700 € à 2 000 €, IMF + CP + Avantages CSE**

**Abalone**

## CONDUCTEUR SPL / CHAUFFEUR POIDS LOURDS BENNE (H/F)

**GLT GARNIER**

Garnier Logistique et Transport, filiale du Groupe Garnier, recrute un Conducteur SPL Chauffeur poids lourds Benne pour intégrer ses équipes sur le territoire national.

**Missions :**

- Conduire un ensemble SPL benne céréalière ou fond mouvant FMA.
- Transporter des produits tels que des céréales, verre, terreau, et déchets, au départ de Champagné (72).

Référence de l'annonce : 12926657

**Contrat : CDI**

**Expérience : 0 - 2 ans (débutant)**

## PRÉPARATEUR DE COMMANDE (H/F)

**Abalone TT Sarthe**

ABALONE recherche des Préparateurs de commandes (H/F) pour un client à Champagné, secteur grande distribution.

Vous récupérez des colis selon les commandes et les disposerez sur palettes. Travail au secteur poissonnerie (0-2°C).

Horaires : 16h-23h30, du lundi au vendredi.

CACES R485 cat 2 (gerbeur) souhaité, formation possible.

Référence de l'annonce : 12628656

**Contrat : Intérim**

**Expérience : 0 - 2 ans (débutant)**

**Salaire : 2 100 € à 2 400 € brut mensuel**

## SUPPORT À L'ENTREPRISE

### CONTRÔLEUR DE GESTION (H/F)

**Michael Page**

En tant que Contrôleur de Gestion site, vous concevez et suivez les indicateurs de performance industrielle et commerciale. Vous accompagnez opérationnels et Direction en présentant des analyses pertinentes. Sous la

responsabilité du Responsable du Contrôle de Gestion Groupe, vous serez chargé de l'élaboration des prix de revient, d'études de rentabilité, du suivi de l'activité, de la construction budgétaire et du reporting mensuel.

Référence de l'annonce : 12879461

**Contrat : CDI**

**Niveau d'études : Bac +4 minimum**

**Expérience : 3 - 5 ans (expérimenté)**

## ASSISTANT COMPTABLE / GESTIONNAIRE DE DONNÉES (H/F)

**Cerfrance**

Pour accompagner sa transition numérique, Cerfrance Mayenne-Sarthe recrute un Assistant comptable / Intégrateur de données H/F pour son équipe au Mans.

Le candidat sera chargé de la gestion des documents clients, de l'intégration et du contrôle des flux comptables, des déclarations de TVA, ainsi que de l'accompagnement des clients en matière de digitalisation.

Référence de l'annonce : 12902660

**Contrat : CDI**

**Niveau d'études : Bac +2**

**Expérience : 0 - 2 ans (débutant)**

**Salaire : Annuel, de 26 000 € à 30 000 €**

## TECHNICIEN INFORMATIQUE EXPLOITATION (H/F)

**LDC Groupe**

LDC Groupe, en pleine croissance, cherche un Technicien informatique exploitation pour sa filiale Amont LDC. Rattaché au Responsable Informatique, il s'assure du bon fonctionnement des équipements informatiques et de l'assistance aux utilisateurs. Il prend en charge les incidents, installe le matériel, participe aux déploiements de systèmes et améliore le système d'information. Référence de l'annonce : 12905644

**Contrat : CDI**

**Niveau d'études : Bac +2**

**Expérience : 0 - 2 ans (débutant)**

**Avantages : Fixe x13, Intéréssement, Participation, Épargne**

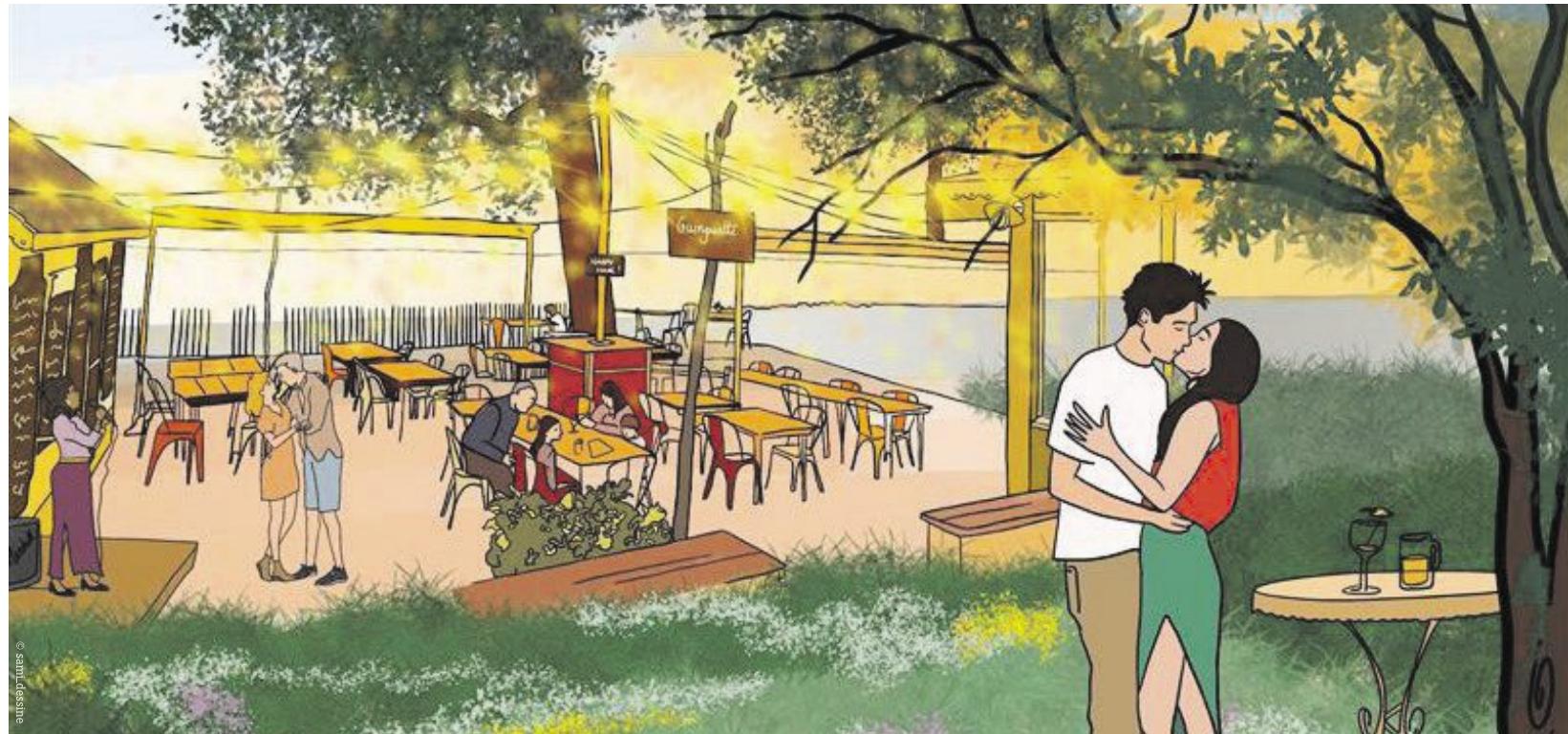
Retrouvez ces annonces et bien d'autres sur

ouestfrance  EMPLOI



# Léna et Bastien : Rencontre à la Gémerie

Lampions suspendus, guirlandes qui clignotent, verres qui s'entrechoquent... Un soir d'été à la guinguette de la Gémerie, Léna n'attendait rien - jusqu'à ce qu'un inconnu la fasse danser. Bastien semblait de passage, un souffle léger dans ce bal de douceurs estivales. Une semaine plus tard, Léna recroise son regard et tout vacille.



Je n'avais pas prévu de sortir ce soir-là. Trop chaud, trop de boulot, pas le moral. Mais mon indécrottable binôme de soirée, Pauline, avait insisté :

— Ce soir, on va à la Gémerie. Y'a un concert, des lumières, des mojitos, et des types pas trop moches. Allez, sors de ta grotte !

Il est 20 h, l'air vibre encore de chaleur. Direction Arnage. La guinguette bourdonne déjà : familles en sandales, couples allanguis sous les lampions, groupes de potes qui refont le monde autour d'une planche de charcuterie. On commande à boire - spritz pour elle, rosé pamplemousse pour moi - puis on se faufile jusqu'au bord de l'eau. L'herbe écrasée sent le foin chaud. Les lampions se reflètent dans la le plan d'eau comme des braises sages.

## « La conversation démarre comme si elle nous attendait depuis toujours »

C'est là que je le vois. À l'heure exacte où le jour se défait. Entre deux rires, deux accords de guitare. Il est là - ni trop sûr, ni vraiment perdu. Accoudé au bar, une limonade artisanale à la main, les cheveux en bataille comme s'il sortait de la mer, un regard un peu flou, posé quelque part au large. Il me voit. Il sourit.

— Tu hésites ? dit-il en désignant mon verre.

— Un peu, je suis pas une grande spécialiste des rosés estivaux.

— La limonade est parfaite. J'dis ça, j'dis rien.

J'esquisse un sourire. La conversation démarre comme si elle nous attendait depuis toujours. Il s'appelle Bastien, vient d'arriver au Mans pour un contrat de

six mois. Un livre poche de Duras dépasse de son tote bag ; ses doigts portent ces petites marques des cordes de guitare. Son rire est discret, contagieux. On s'éloigne un peu, on pose nos verres sur une table bancale sous un frêne. Le ciel glisse vers l'orange. Une chanteuse reprend *La Javanaise* sur une petite scène en bois. L'air sent le bois chauffé au soleil et la citronnelle. Il me propose de danser. Je dis non. Puis oui.

## « Même la Loire semble retenir son souffle, comme si elle savait que quelque chose venait de basculer »

Autour de nous, tout paraît au ralenti : les verres qui s'entrechoquent, un enfant qui court en riant, une nappe qui se soulève sous le vent. Même la Loire semble retenir son souffle, comme si elle savait que quelque chose venait de basculer. Ses yeux s'accrochent aux miens plus longtemps que nécessaire, comme s'il cherchait à mémoriser mon visage. Je sens sa main, chaude et un peu moite, glisser le long de la mienne.

Dans le brouillard des voix et des notes, tout devient net : lui, moi, et ce battement unique que nous partageons. C'est maladroit. Il frôle mes pieds, je perds le rythme, on rit trop fort. Sa main touche mon bras, légère comme un fil d'eau. Puis il s'arrête. Et sans prévenir, il m'embrasse. Un baiser tendre, timide, qui coupe net le bruit du monde. Je sens encore le goût du citron sur ses lèvres. La musique reprend sa place dans l'air, mais je n'entends plus que le battement de mon cœur.

On reste comme ça, suspendus. Vers 23 h, il consulte son téléphone :

— Je file. Week-end en famille, départ à l'aube. Mais... j'étais content.

— Moi aussi.

Pas de promesse. Pas de numéro. Juste une évidence posée entre nous comme un verre plein qu'on n'ose pas renverser. Je rentre avec un sourire idiot accroché aux lèvres. Pauline m'assaille de questions. Je botte en touche. Je veux garder ça entier, fragile, encore vibrer du bois de la scène et de ce premier baiser. Je ne sais pas encore que cette histoire, loin d'être une parenthèse enchantée, va me filer entre les doigts comme du sable mouillé. Et revenir me heurter, une semaine plus tard, là où je m'y attendais le moins.

La suite au prochain numéro...



## Racontez-nous !

Qu'elle soit heureuse ou triste, romantique ou insolite, racontez-nous votre histoire sur [lemans.maville@additi.fr](mailto:lemans.maville@additi.fr)

---  
Suivez notre superbe illustratrice Samira :  
[@sami\\_dessine](https://www.instagram.com/sami_dessine)  
[samillustration49.wixsite.com](http://samillustration49.wixsite.com)



# Malicorne : une cité d'argile et d'histoire

Nichée dans la vallée de la Sarthe, à mi-chemin entre Le Mans et Angers, la commune de Malicorne-sur-Sarthe cultive depuis plus de trois siècles l'art délicat de la faïence. De ses ateliers d'artisans à son musée dédié à la céramique, elle perpétue un savoir-faire unique qui a façonné son identité. Ce village au charme paisible dévoile par ailleurs un patrimoine discret mais remarquable, qui mérite amplement le détour.

Au cœur de l'ancienne province du Maine, Malicorne-sur-Sarthe cultive un charme discret, entre rivière et argile. Labellisée Ville et Métiers d'Art, cette commune d'un peu moins de deux mille habitants perpétue un savoir-faire ancestral qui fait sa renommée : la faïence ajourée, trésor local et symbole d'un artisanat toujours vivant. Traversé par la Sarthe, le bourg déploie ainsi ses ruelles paisibles autour d'ateliers, de boutiques et d'un musée dédié à la faïence et à la céramique.

## Le musée de la Faïence et de la Céramique

Installé dans une ancienne manufacture du XIX<sup>e</sup> siècle, le Musée de la Faïence et de la Céramique est le cœur battant de la tradition malicornaise. Sur plus de 2 000 m<sup>2</sup>, le visiteur découvre l'évolution de la céramique, des premiers objets utilitaires aux pièces les plus raffinées. Expositions, démonstrations et ateliers de poterie permettent de plonger dans le geste, la matière et la passion qui animent depuis trois siècles les artisans du cru.

## La faïence de Malicorne, une dentelle d'argile

Mais au fait, la faïence de Malicorne, c'est quoi ? L'histoire débute en 1747, avec l'arrivée de Jean Loiseau, faïencier venu de Touraine. Il va créer la première manufacture locale, exploitant les gisements de terre et le bois des abondantes forêts environnantes.

À sa suite, Guillaume Rabigot, héritier du savoir-faire, développe sa manufacture, dénommée Faïencerie du Bourg-Joly. En 1899, elle est reprise par la famille Leroy-Dubois, puis sera cédée à la famille Moreau en 1918, dont les signatures M et JM ornent d'innombrables pièces de collection.

## LE TOP 5 d'une visite à Malicorne



### Le château

Il a reçu de nombreux visiteurs, de Barbe bleue (Gilles de Rais) au maréchal Oudinot en passant par la marquise de Sévigné.

### Le Musée

Au cœur d'une ancienne manufacture de grès avec ses fours et sa cheminée, le musée invite petits et grands à voyager, à travers un parcours initiatique, dans l'histoire de la céramique et de la faïence de Malicorne.



### La faïencerie Bourg-Joly

la plus ancienne faïencerie encore en activité à Malicorne-sur-Sarthe.



### La faïencerie d'Art de Malicorne

Dans la boutique, on trouve les fameuses corbeilles et ses fruits et légumes peints.



### L'Église Saint-Sylvestre

Caractéristiques du style roman, elle est l'une des plus anciennes églises du Maine et abrite un gisant du XVI<sup>e</sup>.

### La faïence ajourée : la signature malicornaise

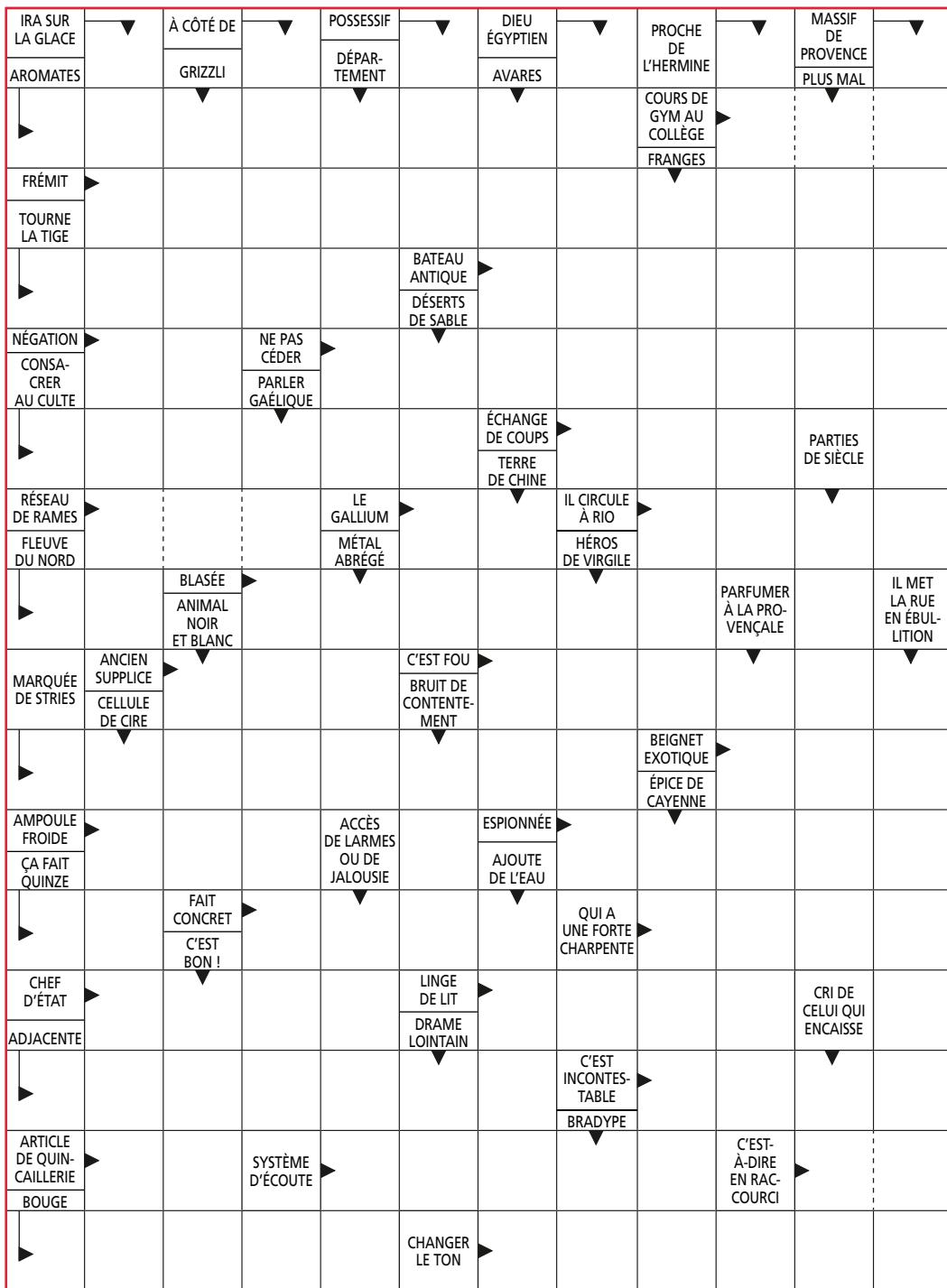
Mais c'est au début du XX<sup>e</sup> siècle qu'une véritable signature malicornaise naît avec la faïence ajourée. Vers 1924, Émile Tessier met au point une technique de découpe qui transforme la terre en dentelle. Chaque corbeille ou assiette, finement ajourée à la main, semble jouer avec la lumière. Aujourd'hui, deux manufactures historiques poursuivent l'aventure : Bourg-Joly Malicorne et la Faïencerie d'Art de Malicorne, labellisée Entreprise du Patrimoine Vivant. Leurs ateliers se visitent, et leurs boutiques regorgent de trésors façonnés à la main - de la pièce de collection à la petite céramique souvenir.

### À voir aussi : le patrimoine du bourg

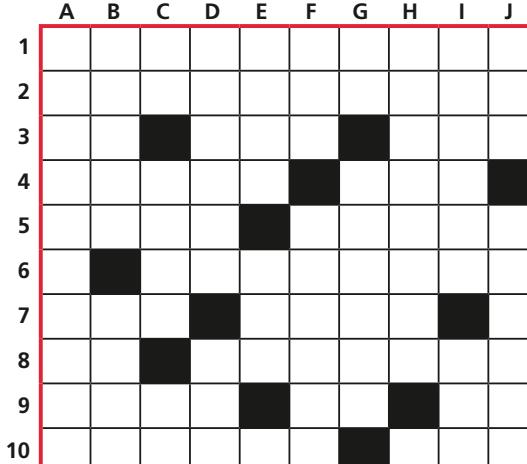
Impossible de quitter Malicorne sans s'arrêter devant son château, élégant édifice néo-classique du XVIII<sup>e</sup> siècle, inscrit à l'Inventaire des Monuments Historiques. Entouré d'un vaste parc, il se distingue par ses toits à la Mansart et son allure paisible, à la frontière du Maine et de l'Anjou. Notez qu'il est ouvert à la visite (en période définie) pour des tours d'environ 45 minutes.

Avant de quitter Malicorne, ne manquez pas non plus l'église Saint-Sylvestre, aux origines romanes et qui abrite plusieurs œuvres classées. Plus loin, la chapelle de Chiloup, les anciens moulins bordant la Sarthe ou encore le moulin à couleurs, aujourd'hui transformé en boutique d'artisans, rappellent qu'ici, le patrimoine s'exprime autant par la pierre que par la main. Entre héritage architectural et savoir-faire artisanal, Malicorne offre ainsi une escapade harmonieuse où l'histoire se façonne encore au présent.

## /MOTS FLÉCHÉS/



## /MOTS CROISÉS/

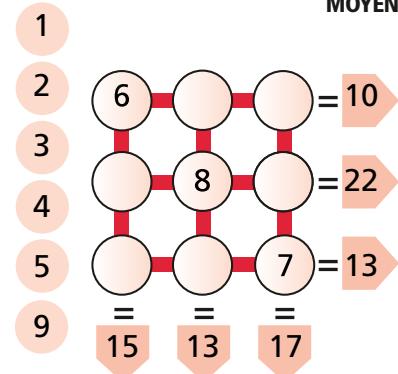


**HORizontalement :** 1. Qui vous laissent abasourdis. 2. Bénévoles qui parcourent les rues. 3. Fleuve de Sibérie. Cité des Cariocas. Abat. 4. Gros dormeurs. Bout de flûte ou de clarinette. 5. Astre nocturne. Part en courant (se). 6. Ne plus adhérer (se). 7. Celle de l'anthropocène a débuté. L'oreille est son organe. 8. Expression d'une jeune volonté. Bien mélangée. 9. La tente de certaines familles de l'Oncle Sam. Adjectif démonstratif. Bonnes mœurs. 10. Décollages. Chaque jour y naît.

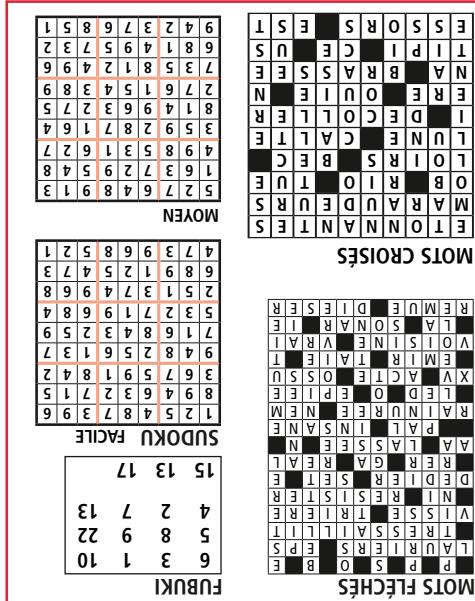
**Verticalement :** A. Qui calme l'irritation. B. On n'en parle pas. Rayons. C. Bon filon. État fédéral d'Asie. Cela évite un pli supplémentaire. D. Relatée en détail. Agriculture très réglementée. E. Causes un dommage. Au pied, il est douloureux. F. Entre l'enfant et l'adulte. Canards dans la fosse. G. Devant le pas. Émetteur de sécurité. H. Dépendances gênantes. I. Renvoie des gaz. Battus. J. Cap à tenir. Prénom d'Hemingway.

## /FUBUKI/®

Placez dans la grille les pions disposés sur la gauche, de façon à obtenir la somme indiquée à l'extrême de chaque ligne et de chaque colonne.

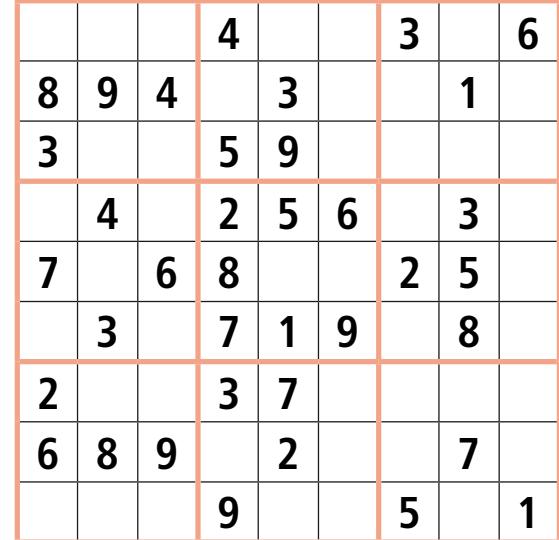


## /SOLUTIONS/

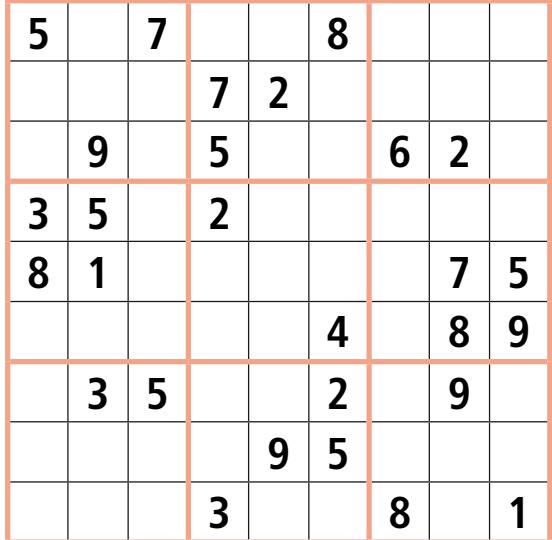


## /SUDOKU/

## FACILE



## MOYEN



LE MANS

**24 octobre au 16 novembre**



Conception - réalisation : communication externe VDM/LMM 2025



**Jouez  
Flashez**

**Tramways**

T1 arrêt Guetteloup-Pôle Santé Sud

**Bus**

Lignes **5, 10, 24 et 27**



LE MANS MAVILLE - MERCREDI 22 OCTOBRE 2025



**Le Mans**  
LA VILLE