



### C'EST NOUVEAU !

Rendez-vous au 9, rue de la Paille pour découvrir L'Atelier N&CO, tout nouveau lieu dédié à la création. Cet espace hybride - à la fois atelier, galerie et brocante réinventée - réunit artisans et créateurs qui donnent vie à vos envies.

P.17

# le mans maville

N°39 du 17 décembre 2025 au 6 janvier 2026 | SORTIES & LOISIRS | BONS PLANS & BONNES NOUVELLES | CENTRE VILLE & AGGLO

CARROSSERIE  
DE  
L'Océane

Spécialiste de la rénovation  
de jantes.

Réparation, personnalisation,  
redressage, dévoilage, soudure.



5 Imp. Amédée Bollée, 72650 Saint-Saturnin - 02 43 28 76 05  
RCS Le Mans B 895 316 990



## Place à la magie des fêtes... Joyeux Noël et bonne année !

Quelle période ! Entre Noël, le Nouvel An et les vacances, la ville est pleine d'élans festifs. Marchés, spectacles, ateliers, concerts, animations... notre sélection rassemble les temps forts à ne pas manquer pour profiter de cette parenthèse enchantée. **P.3-11**



### DES JEUX SOUS LE SAPIN

Stratégiques, coopératifs ou résolument familiaux, ces jeux incontournables de fin d'année promettent des soirées animées et des instants partagés autour de la table. De quoi glisser sous le sapin des idées qui feront mouche et réveilleront le plaisir de jouer ensemble.

P.20

### NOTES D'ESPOIR


Fabien Castet sort son quatrième album de compositions originales, sobriement intitulé « L'Espoir ». Un titre programmatique pour ce chanteur établi dans la Sarthe, qui puise dans l'actualité la matière d'un disque à la fois engagé et intimiste.

P.14

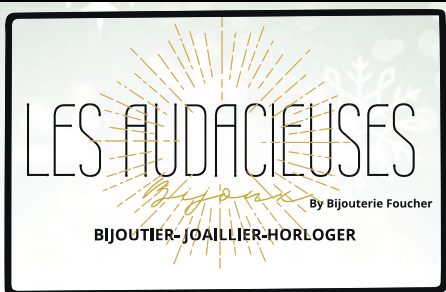
### RÉINVENTER NOËL

Pour entrer dans l'esprit de la saison, une tendance s'impose : repenser sa décoration en partant de ce que l'on possède déjà. Plutôt que d'accumuler, on revisite les objets, on détourne leurs usages, on joue avec les matières et les couleurs pour créer une ambiance renouvelée.

P.16




Mardi au Samedi 11h-13h/14h-19h  
Dimanche 14 et 21 Décembre 10h-18h



**LES AUDACIEUSES**  
By Bijouterie Foucher  
BIJOUTIER-JOAILLIER-HORLOGER

-Bijoux en plaqué Or, Argent, Acier et Montres-  
Service de Changement de Pile, Perçage d'oreilles  
et Atelier pour vos bijoux et montres.

23 RUE BOLTON- LE MANS- 02 43 28 41 34



bijouteriefoucher.fr





P.4



P.18



P.10



P.11

#### Conception - contenus :

Jean-Baptiste d'Albaret  
lemansmaville@additi.fr

#### Conception graphique :

Sébastien Pons

#### Distribution et publicité :

##### Additi Média

Olivier Rault  
10 rue du Breil, 35081 Rennes Cedex 9

Aurore Pouget

06 83 92 75 86

aurore.pouget@additi.fr

Site

lemans.maville.com

Imprimerie Ouest-France

10 rue du Breil - 35081 Rennes Cedex 9

Tirage : 28 000 exemplaires

Additi com SAS est éditeur de Lemans.maville

Numéro 39 - 17 décembre 2025

Prochain numéro le 7 janvier 2026

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 produit en Allemagne à partir de 67 % de fibres recyclées. Eutrophisation : à partir de 0,009kg/tonne. Impression Ouest-France Rennes (35).

Certifié PEFC - PEFC/10-31-3502

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

## SAVOURONS L'ESSENTIEL !

Avez-vous remarqué comme le temps paraît soudain ralentir ? Les guirlandes qui ornent les vitrines du centre-ville ne décorent pas seulement les rues. Elles annoncent ces quelques jours où l'agenda collectif se met en veilleuse, où la frénésie ordinaire s'apaise au profit d'une aspiration plus douce, celle des retrouvailles familiales et des célébrations intimes.

C'est dans cet esprit que votre journal a conçu son édition de fin d'année. Quelques idées pour les retardataires en quête d'un cadeau de dernière minute, bien sûr. Mais aussi un florilège d'expériences locales - spectacles, promenades hivernales, tables conviviales comme Le Tablier de Jaurès - qui prolongent, hors des foyers, cette envie de se retrouver. Car le patrimoine d'une cité ne se limite pas à ses monuments. Il vit aussi dans ces lieux où se tisse, au quotidien, le lien entre ses habitants.

Entre 2025 qui s'achève et 2026 qui se dessine, le moment est donc idéal pour lever le pied. Regarder en arrière sans nostalgie, vers l'avant sans anxiété. Juste profiter du présent, de cette pause bien méritée.

Pour l'occasion, toute l'équipe de *Lemans Maville* vous souhaite de merveilleuses fêtes de fin d'année et vous donne rendez-vous le 7 janvier pour reprendre le fil de la vie mancelle. D'ici là, savourons l'essentiel : le temps passé avec ceux qu'on aime !

# SOMMAIRE

## CULTURE & DÉCOUVERTES

- p.3-7 Sélection sorties
- p.8-11 Activités en famille
- p.12 Les films de la quinzaine
- p.13 Les coups de coeur du libraire

## 100% LE MANS

- p.14 Fabien Castet : « L'espoir est une forme de résistance ! »
- p.16 Décoration de Noël : l'art de faire du neuf avec de l'ancien
- p.17 L'atelier N and Co., la nouvelle boutique déco du centre-ville

## TEMPS FORTS

- p.18 Pépète food : Le Tablier de Jaurès
- p.20 La sélection jeux
- p.22 Les pépites de Béatrice
- p.23 Page jeux

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)  
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.





## MARCHÉ DES POTIERS CÉRAMICA

### Terres en mouvement

Cette 33<sup>e</sup> édition rassemblera 50 professionnels de la céramique, et autant d'univers différents, révélant la diversité des techniques employées et la sensibilité propre à chaque artisan. Un rendez-vous qui promet un véritable voyage au cœur d'un savoir-faire en constante évolution.

**Du ven. 19 au dim. 21 décembre**  
**De 9h à 19h**  
**Du square des Ursulines à la**  
**Place de la Sirène en passant**  
**par la rue Jankowski**  
**le-pot-de-terre.org/lemans.htm**  
**Gratuit**



## DÉFILÉ DES TRACTEURS ILLUMINÉS

### La caravane lumineuse

Comme chaque année, des agriculteurs sillonnent les communes sarthoises à bord de leurs tracteurs illuminés pour célébrer l'approche de Noël. Au Mans, un véritable parcours festif est proposé, transformant la ville en scène lumineuse le temps d'une fin d'après-midi.

**Dim. 21 décembre**  
**À partir de 18h30**  
**Divers lieux, arrivée place du Jet**  
**d'Eau vers 20h-20h30**  
**Programme : lemans-tourisme.**  
**com/fr/parade-des-tracteurs-**  
**illumines-1.html**  
**Gratuit**



## MARCHÉ DE NOËL

### Cité Plantagenêt

Cette année, la Commune libre de la Cité Plantagenêt inaugure son tout premier marché de Noël au pied de la cathédrale. Une occasion d'animer le cœur historique.

**Du jeu. 18 au mer. 24 décembre**  
**De 14h à 23h**  
**Place Saint-Michel**  
**Gratuit**



## ATLANTIDES

### Plouf de Noël

Une journée d'animations de Noël est organisée aux Atlantides. Il ne s'agit pas d'un marché traditionnel avec chalets, mais d'un rendez-vous festif au bord des bassins.

**Mar. 23 décembre de 10h à 20h**  
**Les Atlantides - Av. de Volos**  
**Tarifs : 5,80 (adulte), 3,80 (6-18**  
**ans), gratuit - de 6 ans**

## CANIVET LAURENCE

### Antiquaire

Achat - Vente - Succession

**200 M² D'EXPOSITION : ANTIQUITÉS, BROCANTE,**  
**ACHAT - VENTE - DÉBARRAS - SUCCESSIONS**

Bijoux, montres, pièces de monnaie, médailles, argenterie,  
cristaux Baccarat, St Louis, Lalique, objets en porcelaine, lustres,  
métal argenté Christofle, ménagères, fauteuils, marqueterie.

Magasin ouvert 7j/7 de 10h00 à 12h00 et 15h00 à 19h00

**02 43 23 77 03 - 06 87 02 96 35**

10 Bis place des jacobins - LE MANS

canivet72@orange.fr

## Pil' Vite

Des idées cadeaux : montres hommes femmes,  
enfants, réveils, pendules, stations météo,  
bracelets de montre, maroquinerie,  
bijoux fantaisie.

### Marques

- CERTUS • GO • INOTIME
- CASIO • WATCH APPEN
- PATROUILLE DE FRANCE
- TRINQUET • BAYARD



RÉPARATION TOUTES MARQUES,  
VENTE ET POSE DE PILES,  
CLÉS MINUTES,  
DUPLICATION  
CLEFS DE VOITURES



Centre Sud Galerie Commerciale  
257 Av. Georges durand • LE MANS • 02 43 72 12 53

RCS Le Mans 823 337 399





## C'EST NOËL !



## AU GALOP DANS LES ÉTOILES

### Manège enchanté

« Au galop dans les étoiles » est un spectacle équestre de Noël imaginé par la Compagnie Impulsion et présenté dans le Grand Manège. L'événement mêle art équestre, création lumineuse et atmosphère hivernale, avec une programmation conçue aussi bien pour les familles que pour les passionnés d'équitation. Il déroule une série de tableaux alliant virtuosité — dressage, acrobaties, chorégraphies collectives — et récit autour de la magie de Noël et des étoiles.

**Du jeu. 18 au dim. 21 décembre**  
**À 20h30 (jeudi, vendredi) / 15h (vendredi) / 15h, 20h30 (samedi) / 10h30 (dimanche)**  
**Durée : 1h15**  
**Pôle Européen du Cheval**  
**648 rte de Feumisson**  
**Yvré-l'Évêque**  
**my.weezevent.com/spectacle-equestre-2025**  
**Tarif : gratuit (- de 5 ans), 15€ (- de 15 ans), 19 € (adulte)**



## SUR LES TRACES DU PÈRE NOËL

### Poésie, humour et participation

Eifel, le Magicien de Noël, embarque les enfants dans une mission haute en couleurs : aider le Père Noël à mener à bien sa grande tournée. Tours visuels, objets qui apparaissent ou s'envolent, coffres mystérieux, chute de neige et surprises en cascade rythment ce voyage au cœur de la magie. Le spectacle mêle poésie, humour et participation active du public, parents compris. Une comédie 100 % magique imaginée par Laurent

Fassler, destinée aux enfants dès 5 ans et parfaitement capable d'émerveiller toute la famille.

**Du dim. 21 au mer. 24 décembre**  
**À 14h30**  
**Comédie Le Mans**  
**37 rue Nationale**  
**16-19.fr**  
**Tarif : à partir de 16€**

## DÉAMBULATIONS

## POÉTIQUE

### Visite décalée

Nous sommes tous des animaux ! Partant de ce postulat, la compagnie Cet été vous propose une visite insolite et décalée de l'exposition « Les animaux s'emparent du musée » du Musée Jean-Claude-Boulard - Carré Plantagenêt. Adaptée au jeune public comme aux grands curieux cette déambulation poétique et chorégraphiée vous emmènera d'animaux naturalisés en pièces de musée pour vous raconter une histoire... pas si bête.



**Mar. 23 décembre de 11h à 12h**  
**Carré Plantagenêt**  
**2 rue Claude Blondeau**  
**Sur inscription : 02 43 47 46 45**  
**Tarif : à partir de 4€**

## FESTIF

### Lutins en fanfare

Quatre lutins musiciens venus des 4 coins du monde vont vous faire rêver, rire, danser, chanter avec leur répertoire varié composé de reprises de chansons de Noël revisitées et de leurs créations festives, rythmées, mélodiques voire poétiques... À chaque arrêt, une interactivité, sous forme de saynètes, se fera avec le public qui découvrira le monde décalé, burlesque, magique, imaginaire de ces joyeux personnages.



**Mer. 24 décembre**  
**De 14h15 à 16h45**  
**Place de la République**  
**et alentours**  
**Gratuit**

## VISITES

## BALADE NOCTURNE

### Mystère...

La nuit, les lumières vacillantes des lampions enveloppent les ruelles du quartier Saint-Nicolas et de la Cité Plantagenêt d'une aura mystérieuse. Au fil de cette déambulation, l'histoire du vieux Mans se révèle, nourrie d'anecdotes savoureuses où mythes et réalités se confondent. Isabelle Noyer sera votre guide pour cette promenade nocturne qui redonne vie aux légendes et aux secrets des lieux.



**Mar. 23 décembre**  
**De 17h à 18h30**  
**Départ : Maison du Pilier Rouge**  
**43 Grande Rue**  
**Rés. : 02 43 47 40 30**  
**Tarif : à partir de 6€**

## PATRIMOINE

### Visages de pierre

Les gargouilles dissimulent bien des surprises. Sculptées pour protéger les édifices, elles ont traversé les siècles en conservant leurs formes étonnantes et leurs fonctions essentielles. Lors de cette visite, vous découvrirez la diversité de leurs silhouettes et de leurs usages. Une exploration qui vous inspirera ensuite pour créer votre propre gargouille. À partir de 6 ans. Jumelles bienvenues pour ne rien manquer.



**Mar. 30 décembre**  
**De 14h30 à 16h30**  
**Départ : Maison du Pilier Rouge**  
**43 Grande Rue**  
**Rés. : 02 43 47 40 30**  
**Tarif : à partir de 6€**



SPECTACLES



## MOLIÈRE EN PIÈCES

### Classique électrique

Observateur aigu de son époque, Molière dépeint avec férocité, humour et tendresse le siècle qui l'a vu naître. Pourtant, son œuvre n'a rien perdu de sa force : elle continue d'éclairer nos enjeux contemporains. *Molière en pièces* interroge ainsi l'hypocrisie, les inégalités sociales, le désir ou encore le consentement, à travers des scènes emblématiques tirées de *Dom Juan*, *Tartuffe*, *Les Femmes savantes* ou *Le Misanthrope*. Un montage vif et

musical, proposé par le Théâtre d'Air, qui fait dialoguer l'esprit du XVII<sup>e</sup> siècle avec nos questionnements actuels.

**Mer. 17 décembre à 18h30**  
**EVE - Scène universitaire**  
**Av. René Laennec**  
**billetterie-eve@univ-lemans.fr**  
**Tarif : à partir de 8€**

## LOOPS

### Art en boucle

Depuis dix ans, Cyrille Musy bondit sur son trampoline rond. Aujourd'hui, l'acrobate questionne ce geste répété à l'infini, réalisé sur un objet d'abord pensé pour les enfants. Avec *LOOPS*, il entraîne le public dans une série de boucles physiques et poétiques, où chacun est libre de se laisser happer par le mouvement ou par ses propres images intérieures. À la croisée du cirque et des arts numériques, le dialogue entre son corps et la vidéo compose un langage singulier.



**Dim. 21, lun. 22 et mar. 23 décembre à 16h30**  
**Le Chapiteau**  
**6 bd Winston Churchill**  
**leplongeoir-cirque.fr**  
**Tarif : à partir de 5€**



## INFANTIA

### Théâtre immersif

Celui qui ne peut encore parler - l'enfance, *infantia* - devient ici l'héroïne d'un voyage sensible au cœur d'un jardin suspendu où naît le langage. Les spectateurs sont invités à s'y installer un moment, à se laisser envelopper par l'ombre d'un arbre immense qu'il faudra apprivoiser. Un jardin des possibles, où l'on se promène d'abord avec les oreilles. Au fil de la déambulation, le personnage cueille les sons, goûte les mots,

effleure les phrases. Peu à peu, un chemin se dessine : celui d'une parole en germination, prête à s'ouvrir au monde.

**Sam. 20 décembre**  
**à 10h, 11h15 et 16h30 (30 mn)**  
**Maison de Quartier des Bruyères**  
**1 rue de la Forêt**  
**Rés. obligatoire : 02 43 72 15 67**  
**gratuit**

## PORTRAIT DE RITA

### Militant

Interprété par la performeuse Bwanga Pilipili, *Portrait de Rita* aborde sans détour violences policières, racisme systémique et autres mécaniques bien huilées qui transforment parfois les « pays d'accueil » en labyrinthes dont on chercherait surtout la sortie. Le spectacle déroule ainsi son propos avec la conviction d'ouvrir les yeux du public - y compris de ceux qui avaient déjà remarqué que l'hospitalité peut, parfois, avoir des portes particulièrement étroites.



**Jeu 8 et ven. 9 janvier à 20h**  
**L'Espal**  
**Rue de l'Estérel**  
**quinconces-espal.com**  
**Tarif : à partir de 10€**

**L'ECLAT DE VERRE**  
ENCADREUR CRÉATEUR

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

*Nous vous accompagnons dans vos projets d'encadrement*

**www.eclatdeverre.com**

Parking client gratuit : Accès au 2 rue des Cochereaux

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

**Bijouterie FOUCHER**  
JOAILLIER • BIJOUTIER • HORLOGER

**PLEIN D'IDÉES CADEAUX POUR LES FÊTES**

**LE MANS NORD** Galerie Auchan, La Chapelle-Saint-Aubin - 02 43 23 42 45  
Du Mardi au Samedi 9h30-20h  
Ouvertures Exceptionnelles Dimanche 14, 21 et 28 décembre 9h30-18h30  
**bijouteriefoucher.fr**

Seul un paiement par chèque est réglementairement autorisé, interdit aux mineurs.  
obligation fiscale (recu, information...) RCS Le mans 514210137.

Rachat d'OR  
Votre vieil or vaut de l'argent.



## COMÉDIES



## PAS FACILE D'ÊTRE UNE FEMME... Des femmes comme les autres ?

Dans *Les Hommes sont des Femmes comme les autres*, Stéphane, célibataire sympa mais volontiers macho, va en faire la douloureuse expérience. Lors d'un date chez la belle Joanna, l'irruption inattendue de son frère le propulse dans une succession de situations aussi rocambolesques qu'improbables. Le voilà contraint de repousser toutes ses limites... et même bien au-delà ! Amour, quiproquos et revolver composent ce boulevard mo-

derne aux dialogues percutants et au rythme effréné. Une comédie qui ne laisse aucun répit et promet un pur moment de folie théâtrale.

**Mer. 17, jeu. 18, ven. 19 à 20h30 ;  
dim. 21 décembre à 15h30**  
**Comédie Le Mans**  
**37 rue Nationale**  
**Rés. : 16-19.fr**  
**Tarif : à partir de 22€**



## MARIÉS AU PREMIER RINGARD L'amour à l'aveugle

Quand des producteurs décident de marier des inconnus, les rencontres deviennent forcément improbables... et souvent rocambolesques. La science et l'amour peuvent-ils vraiment s'accorder ? Dans cette émission délirante, des célibataires passent une batterie de tests censés identifier leur « âme sœur » idéale. Verdict : les couples « compatibles » se disent oui devant le maire... sans s'être jamais rencontrés.

Portée par une galerie de candidats drôles et délicieusement loufoques, cette comédie plonge dans les coulisses d'un programme aussi absurde qu'hilarant.

**Mer. 31 décembre à 17h**  
**Comédie Le Mans**  
**37 rue Nationale**  
**Rés. : 16-19.fr**  
**Tarif : à partir de 35€**

## PAR ICI LA SORTIE ! Évasion

Trois collègues, convoqués pour ce qu'ils croient être une réunion commerciale, découvrent que leur patron s'apprête à les licencier. Ultime faveur : participer à un Escape Game grandeur nature. La salle de réunion se transforme alors en terrain d'épreuves, avec une heure pour s'évader... et sauver leur emploi. Entre panique, énigmes et un adultère qui refait surface, la cohésion du trio vacille. Réussiront-ils à sortir ?



**Du mar. 23 au dim. 28 décembre**  
**Mar.-ven. 20h30, sam. 18h30,  
dim. 15h30**  
**Comédie Le Mans**  
**37 rue Nationale**  
**Rés. : 16-19.fr**  
**Tarif : à partir de 22€**

## CHÉRI J'AI INVITÉ MON EX Dérapage

Pour réveiller Quentin, qui remet toujours les travaux à plus tard, Lisa fait appel à son ex pour repeindre l'appartement. Mais son plan tourne court : Quentin et Victor, d'abord opposés, finissent par sympathiser et devenir complices, contre toute attente... au grand désarroi de Lisa, qui n'avait pas du tout anticipé ce rapprochement soudain, inattendu, déstabilisant et finalement très embarrassant.



**Du ven. 2 au dim. 11 janvier  
(sauf lun.)**  
**À 20h30, 18h30 ou 15h30**  
**Comédie Le Mans**  
**37 rue Nationale**  
**Horaires et rés. : 16-19.fr**  
**Tarif : à partir de 22€**

## STAND-UP

## PARIS COMÉDY CLUB Paris débarque !

Les humoristes les plus affûtés de la nouvelle génération quittent Paris le temps d'une soirée pour faire halte à Comédie Le Mans. Sous la houlette de Sébastien Giray, ils enchaînent vannes, sketches et improvisations, offrant un aperçu vibrant de la scène stand-up actuelle. Au programme, riche et varié : des surprises, des découvertes... et une bonne dose de fou rire. Venez partager la soirée avec eux !



**Lun. 5 janvier à 21h**  
**Comédie Le Mans**  
**37 rue Nationale**  
**Rés. : 16-19.fr**  
**Tarif : à partir de 25€**

## ROMAIN BARREDA Inspiré

Dans son nouveau spectacle, *Inspiré*, Romain vous parle des moments de sa vie et des personnes qui ont inspiré son humour. Entre stand-up et personnages, laissez-vous embarquer dans son univers feel good et déjanté ! La performance d'acteur s'y conjugue à une écriture ciselée pour vous livrer des anecdotes hilarantes qui parleront à tous. Romain a l'art de transformer l'ordinaire en un chaos joyeux...



**Ven. 9 janvier à 21h**  
**Comédie Le Mans**  
**37 rue Nationale**  
**Rés. : 16-19.fr**  
**Tarif : à partir de 22€**



## EXPOSITIONS

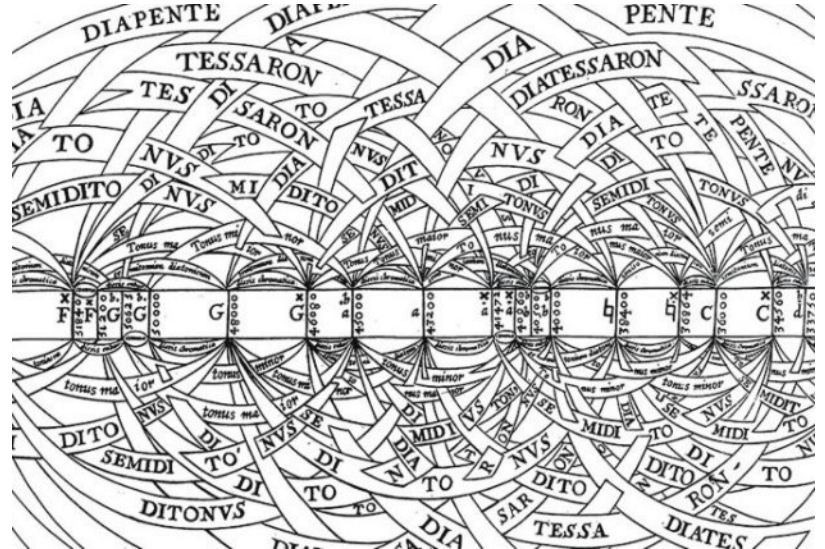


### UPCYCLING ARTISTIQUE Tous en bombe !

Plus de vingt artistes de street art présentent une quarantaine d'œuvres réalisées à partir de bombes aérosol vides, spécialement créées pour l'occasion. Le principe ? Donner une seconde vie à des matériaux délaissés en les transformant en pièces uniques. Vinyes colorés, bois, liège, ardoises, cadres anciens, plateaux vénitiens, planches de skateboard, bustes de mannequins, et même une aile de 2CV : les supports se multiplient et té-

moignent d'une inventivité sans limite. Quand il s'agit de surcycliser, ces artistes prouvent qu'aucun matériau n'est trop humble pour devenir œuvre.

**Jusqu'au mer. 24 décembre**  
**De 15h à 19h**  
**Galerie Spot 72**  
**11 rue Pasteur**  
**galeriespot72.com**  
**Gratuit**



### MARIN MERSENNE Aux origines de l'acoustique

Mersenne... à part une petite rue du Mans, qu'est-ce que ce nom évoque ? Religieux né près du Mans en 1588, Marin Mersenne fut l'un des acteurs de la « révolution scientifique » du XVII<sup>e</sup> siècle. Son traité L'Harmonie universelle pose les bases mathématiques et physiques des phénomènes sonores et musicaux. Cette exposition présente ses recherches et expériences, des ouvrages d'époque et permet de saisir la constitution d'une

science des sons, mêlant théologie, magie et science expérimentale.

**Du mar. 6 au jeu. 29 janvier**  
**Lun.-ven. de 8h30-21h ; sam. de 9h30 à 18h**  
**Bibliothèque Universitaire**  
**Bd Paul d'Estournelles de Constant**  
**Gratuit**

## EN BREF

### JAZZ SWING Solidarité

Le Lions Club organise une grande soirée placée sous le signe du jazz swing. Au programme : l'énergie rétro de March Mallow, la virtuosité du trompettiste Jean-Pierre Derouard et la voix lumineuse de la soprano Diana Higbee, réunis pour un concert exceptionnel. Une parenthèse musicale généreuse, puisque l'intégralité des bénéfices sera reversée à des associations locales soutenues par le club.



**Ven. 19 décembre à 20h30**  
**MLC Les Saulnières**  
**239 av. Rhin et Danube**  
**Rés. conseillée : 06 08 54 17 24**  
**Tarif : 20€**

### ANTIMATIÈRE Fiction et réalité

Prédite en 1928 par Paul Dirac puis détectée quatre ans plus tard dans le rayonnement cosmique, l'antimatière demeure l'un des grands mystères de la physique. Entre questions fondamentales, pouvoirs dévastateurs et fantasmes de science-fiction - des trous noirs aux moteurs de vaisseaux - elle nourrit autant la recherche que l'imaginaire. Une invitation de Roland Lehoucq pour passer de l'autre côté du miroir...



**Jusqu'au lun. 12 janvier**  
**De 20h30 à 23h**  
**E.N.S.I.M.**  
**1 rue Aristote**  
**Gratuit**




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

**Vertical'Art  
Le Mans**

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

[www.vertical-art.fr](http://www.vertical-art.fr)

NEVER STOP CLIMBING

NEVER STOP CLIMBING

\*N'arrête jamais de grimper.





## LA PETITE FANFARE DE NOËL

**À partir de 5 ans**

Les ciné-famille au cinéma Les Cinéastes sont des séances adaptées au jeune public, à partager en famille. Elles se déroulent en trois temps : une rencontre conviviale avec l'animateur, la projection du film, puis une animation créative en lien avec l'œuvre cinématographique proposée. Venez assister à ce programme de quatre beaux contes musicaux, aux mélodies entraînantes et pleines de tendresse,

pour célébrer ensemble les fêtes de fin d'année.

**Mer. 17 décembre à 10h30**  
**Cinéma Les Cinéastes**  
**42 place des Comtes du Maine**  
**les-cineastes.fr**  
**Tarif : à partir de 5€**

## LE LUTIN DU PÈRE NOËL

**Dès 2 ans**

Être le Lutin magique du Père Noël n'a rien d'une promenade de santé ! Il faut fabriquer les jouets, trier le courrier des enfants, nourrir les rennes, emballer les cadeaux, commander la neige et les chansons, vérifier les cheminées... et tout cela avant le soir de Noël. Cette année, le Lutin Eifel risque bien d'avoir besoin d'un sérieux coup de main. Mais qui pourra l'aider à tout boucler à temps ? Laissez-vous entraîner dans le monde merveilleux de la magie de Noël !



**Du sam. 20 au mer. 24 décembre**  
**À 11h**  
**Comédie Le Mans**  
**37 rue Nationale**  
**16-19.fr**  
**Tarif : à partir de 16€**

## LA FLÛTE ENCHAN-TÉE REVISITÉE

**À partir de 4 ans**

Avec *La Flûte enchantée au pays des jouets*, d'après Wolfgang Amadeus Mozart, l'Académie vocale de Musica Le Mans réinvente ce classique dans une version surprenante et ludique, librement inspirée de *Toy Story*. Un pari artistique audacieux porté par l'imagination de Thierry Jennaud, qui insuffle à cette œuvre phare une touche d'humour tendre et une magie renouvelée. Une *Flûte enchantée* revisité qui promet d'émerveiller petits et grands, entre clin d'œil contemporain et respect du souffle mozartien.



**Sam. 20 décembre (20h)**  
**et dim. 21 décembre (17h)**  
**La Salle des Concerts**  
**58 rue du Port**  
**Rés. : helloasso.com**  
**Tarif : à partir de 15€ / gratuit pour les - de 12 ans**



## PLAN B : SPECTACLE DE MARIONNETTES

**À partir de 7 ans**

En un mot, Plan B est une histoire sans paroles mais pleine de sous-entendus, truffée de non-dits et de détours malicieux. On y suit, à demi-mots ou à mots couverts, la course effrénée d'un inspecteur lancé aux troussees d'une suspecte qui, manifestement, n'a pas l'intention de rendre les armes. Quant à lui, inutile de préciser qu'il n'a pas dit son dernier mot... Et, bien sûr, tout cela est à prendre strictement au pied de la lettre !

**Ven. 19 décembre à 19h30**  
**Durée : 30 mn**  
**Théâtre de Chaoué**  
**11 rue du Moulin de Chaoué**  
**Allonnes**  
**Rés. : contact@theatredechaoue.fr**  
**Gratuit**

## CARTOON : N'ESSEYER PAS ÇA...

**À partir de 7 ans**

Portée par les techniques de la magie nouvelle et de la marionnette, cette pièce aussi comique que graphique, écrite par l'un des plus grands auteurs du théâtre jeune public britannique, vous plongera dans l'univers d'une famille dont tous les membres sont des héros de dessins animés. Une aventure haute en couleurs, où le réel et l'imaginaire se confondent joyeusement.



**Sam. 20 décembre à 18h**  
**Durée : 1h20**  
**L'Espal**  
**Rue de l'Estérel**  
**billetterie.quinconces-espal.com**  
**Tarif : 25€ plein / 15€ réduit**

## UN NOËL FANTASTIQUE

**À partir de 5 ans**

Un soir, un enfant s'endort... et rêve de rencontrer les héros qui peuplent ses contes favoris. Le rêve deviendra-t-il réalité ? *Un Noël Fantastique* est un récit féérique qui tisse un univers où humour, magie, poésie, danse et chant se répondent, comme un grand livre d'images qui prend vie sous les yeux du public. Ce spectacle de Noël propose un voyage fantastique qui célèbre l'imaginaire et la douceur de l'enfance, avec en filigrane un message aussi simple que précieux : la tolérance.



**Du dim. 21 au dim. 28 décembre**  
**Deux représentations/jours à 14h, 17h ou 19h**  
**Cabaret Le Patis**  
**38 rue d'Eichthal**  
**cabaretlepatis.fr**  
**Tarif : - de 12 ans : 9€ / adulte : 12€**



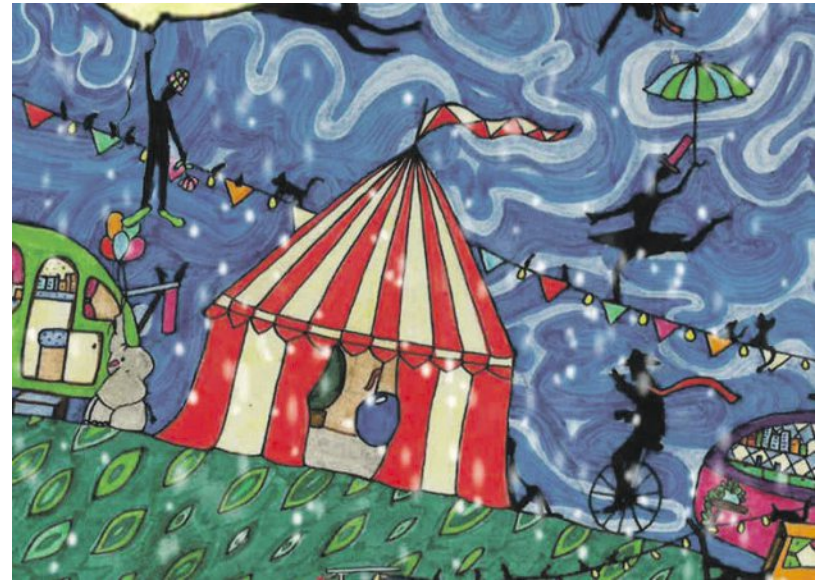


## LES P'TITES GOULES À partir de 4 ans

Une série de séances pensées pour chaque public : le matin dès 4 ans, l'après-midi à partir de 5 ans, et le soir en veillée pour les adultes accompagnés de leurs plus grands, dès 9 ans. Chaque moment propose une ambiance différente : contes et comptines en ribambelle, drôleries animales, magie de l'hiver et de Noël, récits traditionnels revisités... Autant d'histoires connues ou inédites, racontées pour

se perdre dans la féerie de l'instant. Le répertoire est servi par quatre artistes de l'art de la parole qui offriront chacun leur univers et leurs rythmes.

**Du sam. 20 au mar. 23 décembre**  
**À 10h30, 17h et 19h30**  
**Théâtre du Passeur**  
**88 rue de la Rivière**  
**Gratuit**



## ÇA SENT L'SAPIN... DE NOËL À partir de 7 ans

Madeleine a un grand âge... et des envies à la hauteur de sa fantaisie. Cette année, elle plante son chapiteau au Mans, sur le quai Louis Blanc, bien décidée à y célébrer son propre Noël. Mais, comme toujours, sa famille brille par son absence. Qu'à cela ne tienne : Madelaine a imaginé une solution aussi radicale qu'inattendue pour réunir enfin toute sa tribu. Entre clowns, acrobates, musiciens et tours de magie, ce spectacle annonce

un Noël féérique, généreux et délicieusement chaotique. Par la Houkala compagnie.

**Du sam. 20 décembre au sam. 3 janvier (mar., mer., ven. et sam à 20h ; jeu. et dim. à 15h et 20h)**  
**Chapiteau - quai Louis Blanc**  
**lahoulala.fr**  
**Tarifs : à partir de 12€ (8€ pour les - de 12 ans)**

# Venez partager LA MAGIE DE NOËL au centre commercial MAINE STREET



**Présence du Père Noël**  
les 13-14-17-20 et 21 décembre  
de 11 h à 19 h

**Décoration et marché de Noël**  
**Prise de photos**  
**avec le Père Noël**



**SUPER U**

**CENTRE COMMERCIAL MAINE STREET**  
2 Boulevard des Hunaudières - Ruaudin

**www.maine-street.com**

**Normal**

**INTERSPORT**

**ELECTRO DEPOT**

**ACTION**

**EXQUIS**  
GRAND BUFFET LE MANS

**Photomaton**  
support center

**Brin d'Lavande**

**Leonidas**

**orange**

**ARSENE VALENTIN**

**Coiff & Co**

**Marie Blackore**

**MANGO**

**LA BELLE COQUE**

**MAXI ZOO**

**Optic2000**

**MOBALPA**

**b.m**

**BEAUTY SUCCESS**

**DESCHAMPS**

**CARADOR**  
VOTRE BIJOUTIER

**Bureau Vallée**





## 2 COMME 1 ACCORD À partir de 5 ans

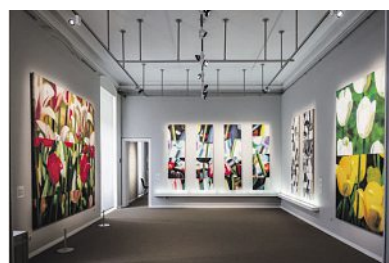
Topette et Maestro viennent nous donner un concert ! Ça, déjà, ça va... Topette, c'est le grand dégingandé dont la tête tutoie les étoiles ; Maestro, l'élégant précis comme une partition millimétrée. À eux deux, ils composent un duo improbable et pourtant parfaitement accordé. Ils proposent un concert pas comme les autres, où la musique flirte joyeusement avec le rire. Non sans quelques ratés, malentendus et mini-drames dignes des

plus beaux numéros clownesques, ils se transforment peu à peu en Clownicien et Musiclown, pour notre plus grand plaisir.

**Dim. 21 décembre à 14h30**  
**Maison de Quartier Pierre-Guédou - 13 Impasse Floréal**  
**rens. : 02 43 85 16 61**  
**Gratuit**

## SÉANCE PHILO AU MUSÉE DE TESSÉ À partir de 7 ans

Les ateliers de philosophie au musée invitent les enfants à regarder les œuvres autrement. Ensemble, ils prennent le temps de réfléchir, d'écouter les autres et de discuter comme de vrais petits philosophes. À partir de l'observation d'une œuvre, chacun est accompagné pour poser des questions, partager ses idées et découvrir ce que l'artiste veut nous faire ressentir. Une manière ludique d'aiguiser son esprit critique et d'ouvrir grand les portes de la pensée.



**Mar. 23 décembre de 14h30 à 16h**  
**Musée de Tessé**  
**2 av. de Paderborn**  
**Sur ins. : musee.tesse@lemans.fr**  
**ou 02 43 47 38 51**  
**Tarif : à partir de 4€**

## STAGES DE CIRQUE EN FAMILLE À partir de 3 ans

Partager un moment complice en s'amusant : c'est l'idée de ce stage qui invite adultes et enfants à découvrir ensemble les arts du cirque. Pendant trois séances, les participants explorent en duo ou en trio différentes disciplines adaptées aux plus jeunes. Une occasion joyeuse de se retrouver, de bouger et de créer des souvenirs en famille, dans un cadre ludique et bienveillant. Prévoir une tenue couvrante : pantalon souple (pas de jean), t-shirt, chaussettes (antidérapantes ou rythmiques).



**Du lun. 29 au mer. 31 décembre**  
**De 10h à 12h (3 séances)**  
**La Cité du cirque**  
**6 bd Winston-Churchill**  
**Ins. : leplongeoir-cirque.fr**  
**Tarif : de 18€ à 48€ selon quotient familial**



## STAGE ACROBATIE ET TRAMPOLINE Pour les 5 à 7 ans

Un stage d'initiation pour découvrir de manière ludique différentes techniques de cirque (acrobatie, jonglage, équilibre sur objet, trapèze...) et exprimer sa créativité. À l'issue de 5 séances, le stage se termine par une présentation aux familles. Ce stage d'initiation propose aux enfants de 5 à 7 ans d'apprendre de manière ludique différentes techniques d'acrobatie et de trampoline afin d'exprimer leur créativité. Il est recommandé de por-

ter une tenue couvrante, d'apporter une gourde, un goûter et un sac pour mettre les affaires.

**Lun. 22 et mar. 23 décembre**  
**De 9h30 à 12h**  
**La Cité du cirque**  
**6 bd Winston-Churchill**  
**Ins. : leplongeoir-cirque.fr**  
**Tarif : de 16€ à 40€ selon quotient familial**

## PATINE AVEC LE PÈRE NOËL En famille

Pour fêter Noël de manière originale et ludique, City Glace organise une animation spéciale « Patine avec le Père Noël ». Au programme : des animations de Noël sur et hors glace, l'arrivée du Père Noël directement sur la piste, une séance photo pour immortaliser ce moment privilégié, ainsi que de nombreuses surprises pour petits et grands. Une belle façon de vivre la magie des fêtes... patins aux pieds !



**Mar. 23 décembre à 17h30**  
**Patinoire City Glace**  
**Av. Bartholdy**  
**rés. : cityglace.qweekle.com**  
**Tarif : 7€, location de patins comprise**

## PROJECTION : LA VIE DE CHÂTEAU À partir de 5 ans

Film d'animation de Clémence Madeleine-Perdrillat et Nathaniel H'limi. Violette a 8 ans, du caractère à revendre et un nouveau tuteur ! En effet, depuis la mort de ses parents, elle doit vivre chez son oncle Régis, agent d'entretien au château de Versailles. Lui, c'est un géant bourru, elle une petite fille têtue qui refuse de lui parler et fugue dès qu'elle peut ! Mais dans les coulisses dorées du Roi Soleil ces deux solitaires vont peu à peu s'approprier, apprendre à se connaître, et se découvrir une nouvelle famille...



**Mar. 30 décembre à 14h30**  
**Maison des Arts**  
**18 rue Georges Bizet**  
**Allonnes**  
**Rens. : 02 43 80 48 00**  
**Tarif : à partir de 1€**





## LECTURES GIVRÉES Pour les 3-6 ans

Un rendez-vous tout chaud pour écouter des histoires toutes froides : venez partager des lectures givrées qui réchaufferont les petites oreilles. Au fil des pages, flocons malicieux, forêts enneigées, animaux emmitouflés et aventures frissonnantes surgissent comme par magie. Un moment tout doux à savourer en famille, blottis comme dans un cocon. Installez-vous bien au chaud : l'hiver n'a

jamais été aussi accueillant... ni aussi amusant.

**Mar. 30 décembre**  
**De 10h30 à 11h**  
**Médiathèque Aragon**  
**54 rue du Port**  
**Gratuit**

## LES JEUX À L'HEURE D'HIVER En famille

Pour bien commencer l'année, venez partager un moment de détente et de convivialité autour du jeu ! La médiathèque et la ludothèque vous invitent à une après-midi pleine de découvertes ludiques, ouverte à tous. Jeux de société, défis malins, rires partagés et petites victoires en famille ou entre amis rythmeront ce temps festif. Une belle manière d'ouvrir l'année en douceur... et en jouant !



**Ven. 2 janvier**  
**De 14h30 à 16h30**  
**Médiathèque Aragon**  
**54 rue du Port**  
**Gratuit**



## DESSINE LES ANIMAUX DU MUSÉE À partir de 6 ans

Cet atelier propose une véritable initiation au dessin animalier. Aux côtés de Matthieu, élève à l'ES-AD-TALM, les participants parcourent les salles du musée Jean-Claude-Boulard – Carré Plantagenêt à la rencontre de créatures variées : grands prédateurs, oiseaux élégants ou animaux de la ferme. L'occasion d'observer leurs attitudes, de croquer leurs silhouettes et d'y ajouter de la couleur. Un moment créatif et accessible, où

chacun repart avec ses propres dessins et le plaisir d'avoir approvoisé quelques bêtes sur le papier.

**Mer. 31 décembre à 10h30**  
**Durée : 1h**  
**Carré Plantagenêt**  
**2 rue Claude Blondeau**  
**Tarif : à partir de 3€**

## EMPREINTES SONORES À partir de 6 ans

Madlen Herrström et Denis Muzet invitent à découvrir paysages urbains et naturels à travers l'écoute et le dessin. Denis enregistre les sons et Madlen les traduit graphiquement, révélant ainsi l'identité acoustique des lieux. Un atelier mené avec des élèves de CP a prolongé cette démarche, révélant combien chacun perçoit les sons à sa manière et ouvrant la voie à une meilleure compréhension – et acceptation – de ces différences.



**Sam. 6 et dim. 7 janvier**  
**De 10h à 18h30 (fermeture de 12h30 à 14h)**  
**L'Espal**  
**60-62 rue de l'Estérel**  
**Gratuit**

*Cher Père Noël,  
Voici nos recommandations à  
glisser sous le sapin cette  
année :*

ATELIER DU PÈRE NOËL,  
PÔLE NORD

*Bien à toi,  
Les gnomes de la  
librairie Thuard*

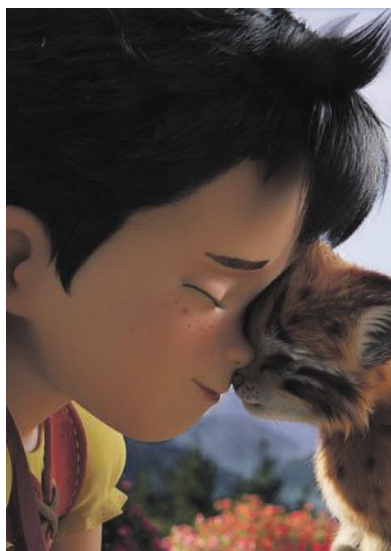
**LIBRAIRIE THUARD**  
24, rue de l'étoile  
72000 LE MANS

Du lundi au samedi de 9h à 19h  
Dimanche 21 décembre  
de 10h à 19h

02 43 82 22 22  
info@thuard.fr

www.librairiethuard.fr





## HEIDI ET LE LYNX DES MONTAGNES

**Animation, aventure**

Heidi vit avec son grand-père à la montagne. Lorsqu'elle recueille un bébé lynx blessé, elle se lance, avec Peter, dans une mission secrète pour le ramener auprès des siens. Mais un industriel cupide menace l'équilibre de la vallée en voulant construire une scierie et poser des pièges. Heidi devra alors défendre à la fois le lynx, la nature et son village. Dès 3 ans !

**De Tobias Schwarz**

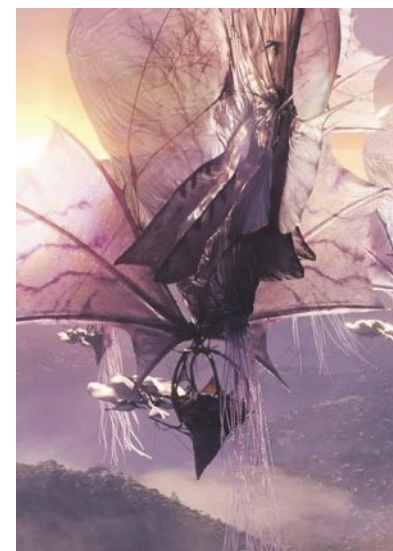
**Durée : 1h19**

**Sortie le 17 décembre**



## Noël en salles

En cette période de fêtes, où les soirées se partagent entre chocolats chauds et décorations lumineuses, le cinéma reste l'une des plus belles échappées à vivre en famille. C'est aussi l'occasion idéale d'emmener les enfants découvrir la magie du grand écran, bien emmitouflés dans leurs manteaux d'hiver. Aventure, animation, science-fiction, comédie ou thriller... la sélection de cette fin d'année navigue entre émotions, frissons et grands spectacles, pour petits et grands rêveurs.



## AVATAR : DE FEU ET DE CENDRES

**Science-fiction**

Troisième volet de la saga. La famille de Jake Sully et Neytiri tente de surmonter le deuil de Neteyam, tandis que le conflit sur Pandora prend une nouvelle ampleur. Sur leur route se dresse une tribu Na'vi farouche et hostile, le Peuple des Cendres, menée par la fougueuse Varang.

**De James Cameron**

**Avec Sam Worthington, Zoe Saldana, Sigourney Weaver**

**Durée : 3h17**

**Sortie le 17 décembre**



## L'ÂME IDÉALE

**Comédie**

Elsa, 40 ans, a tiré un trait sur l'amour, freinée par un don qui lui permet de voir et de parler aux morts. Sa rencontre avec Oscar, aussi charmeur qu'inattendu, ranime pourtant l'espoir. Mais alors qu'elle s'attache, la réalité de leur relation se révèle bien plus trouble qu'elle ne l'imaginait.

**D'Alice Vial**

**Avec Jonathan Cohen, Magalie Lépine Blondeau, Florence Janas**

**Durée : 1h42**

**Sortie le 17 décembre**



## LA PIÈRE MÈRE AU MONDE

**Comédie**

Louise de Pileggi, brillante substitut du procureur, a toujours eu des relations compliquées avec sa mère Judith. Quand elle se retrouve mutée au petit tribunal où Judith est greffière, Louise devient la cheffe de sa mère. Elles vont devoir collaborer dans une affaire qui va mettre leurs nerfs à vif.

**De Pierre Mazingarbe**

**Avec Louise Bourgoïn, Muriel Robin, Florence Loiret Caille**

**Durée : 1h30**

**Sortie le 24 décembre**



## BOB L'ÉPONGE

**Animation**

Bien décidé à prouver à M. Krabs qu'il est désormais un grand garçon, Bob se lance sur les traces du légendaire Hollandais Volant, un redoutable pirate fantôme. Cap sur une épopée déjantée, entre fous rires, frissons et péripéties sous-marines, jusque dans les abysses les plus mystérieux de l'océan - là où aucune éponge n'a jamais osé plonger !

**De Derek Drymon**

**Durée : 1h28**

**Sortie le 24 décembre**



## LA FEMME DE MÉNAGE

**Thriller**

En quête d'un nouveau départ, Millie accepte un poste de femme de ménage à demeure chez Nina et Andrew Winchester, un couple aussi riche qu'énigmatique. Ce qui s'annonce comme l'emploi idéal se transforme rapidement en un jeu dangereux, mêlant séduction, secrets et manipulations.

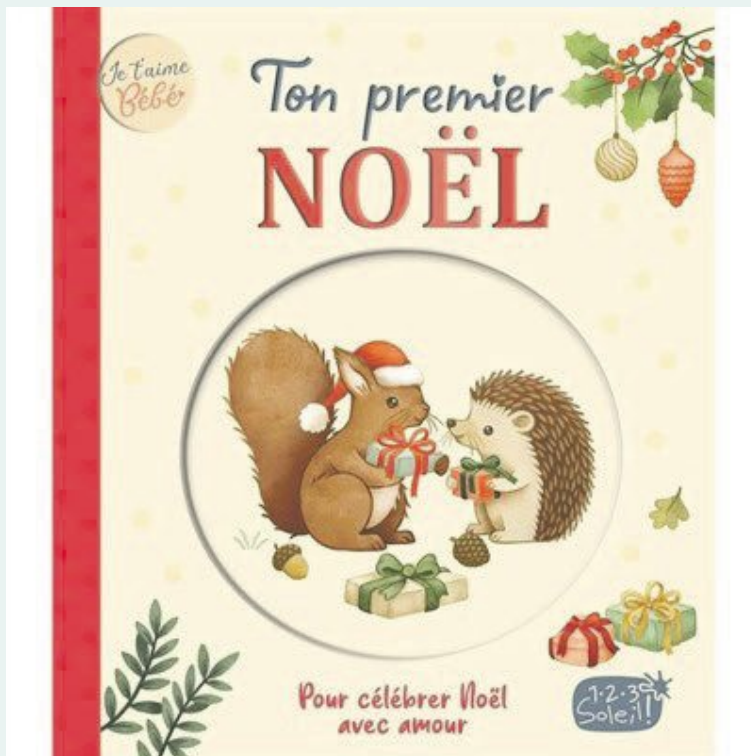
**De Paul Feig**

**Avec Sydney Sweeney, Amanda Seyfried, Brandon Sklenar**

**Durée : 2h11**

**Sortie le 24 décembre**





# TON PREMIER NOËL

Illustrations de Nina Štajner

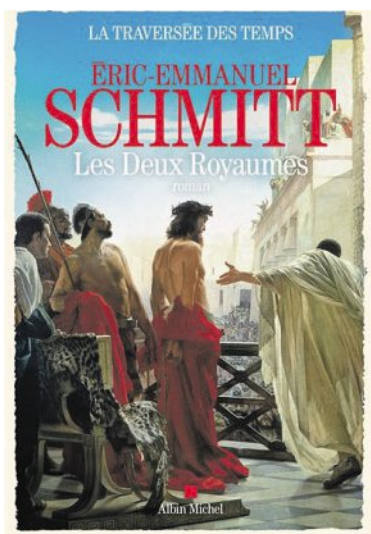
Un livre à murmurer à son bébé, dès la naissance, avec une fenêtre sur la couverture. Ce livre à murmurer à son bébé pour son premier Noël, favorise les moments de partage entre le parent et son nouveau-né. Les illustrations sont tendres et délicates et les mots pleins de douceur, parlent de joie et d'amour, avec des rimes choisies. Blotti contre son parent, bébé écoute le son réconfortant de la voix lors d'un moment de lecture qui contribue à souder la relation. Le cadeau idéal à offrir à bébé ou à ses parents.

1,2,3 Soleil ! 9,95€

## LES DEUX ROYAUMES D'É.-E. Schmitt

L'immortel Noam s'est réfugié en Gaule où il assiste à l'épanouissement d'une Rome impériale gouvernée par Auguste puis par son neveu Tibère, posant un regard critique sur ses conceptions hégémoniques. Ses pas le conduisent jusqu'à Jérusalem où un certain Jésus tient un tout autre discours. Suite de cette histoire de l'humanité consacrée aux civilisations romaine et chrétienne.

Albin Michel 22,90€



## PAR AMOUR DU SPORT De Tony Estanguet

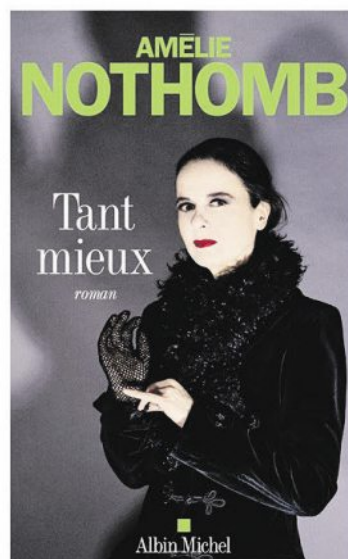
Un témoignage sur le succès des jeux Olympiques de Paris 2024, portés par Tony Estanguet, président du comité d'organisation. Celui-ci met en lumière sa méthode fondée sur l'innovation, l'adaptation et le collectif, ainsi que ses valeurs issues du sport et de la nature.

Calmann-Lévy 20,90€

## TANT MIEUX D'Amélie Nothomb

Bruxelles, 1942. Pour éviter les risques de bombardements, Adrienne, 4 ans, est confiée durant deux mois à sa grand-mère maternelle, une femme méchante et acariâtre qui vit à Gand. Face à l'adversité, la petite fille adopte un comportement qui tient en deux mots magiques : tant mieux. Un roman à travers lequel la romancière évoque le lien singulier qui l'unissait à sa mère.

Albin Michel, 19,90€



La librairie Thuard, établie en 1987, offre, grâce à ses 1 000 m², une grande variété de livres immédiatement disponibles en magasin et accueille, depuis peu, ses clients dans un nouveau décor qui reflète ses valeurs pour l'environnement. Anne-Sophie Thuard et son équipe s'efforcent constamment d'offrir les meilleurs services à ses clients, incluant des conseils de qualité. Toujours à l'écoute de l'actualité culturelle nationale et locale, une soixantaine de rencontres sont organisées chaque année.



Ramsès Kefi  
Quatre jours  
sans ma mère



## QUATRE JOURS SANS MA MÈRE

De Ramsès Kefi

Amani, 67 ans, disparaît sans explication de sa cité HLM, laissant juste un mot derrière elle. Son mari Hédi et son fils Salmane, 36 ans, cherchent à comprendre. Ce dernier, en quête de réponses, découvre des indices liés au passé de ses parents, émigrés de Tunisie, et entame une transformation personnelle. Prix Première plume 2025. Premier roman.

Philippe Rey, 20€

**Librairie Thuard**  
24 rue de l'Étoile  
Ouvert du lun. au sam,  
de 9h à 19h  
02 43 82 22 22





# Fabien Castet : « Dans une période morose, l'espoir est une résistance ! »

Fabien Castet sort son quatrième album de compositions originales, sobrement intitulé « L'Espoir ». Un titre programmatique pour ce chanteur établi dans la Sarthe, qui puise dans l'actualité la matière d'un disque à la fois engagé et intimiste.

## Comment avez-vous voulu orienter ce projet musicalement ?

La couleur est globalement pop, mais plus acoustique et intimiste que mes précédents albums. J'ai varié les styles, avec même deux titres aux accents country. Je cherchais un écrin plus dépouillé, suffisamment léger pour porter le propos sans l'écraser.

## Le choix du titre de votre album, *L'Espoir*, n'est pas anodin dans le contexte actuel...

Il est emprunté à l'une des chansons, *Enfant de l'espoir*. Ce mot résume les thématiques positives que je voulais transmettre. La période est lourde, on manque cruellement d'espoir aujourd'hui. L'actualité nous assomme, les réseaux sociaux amplifient les tensions. Dans certains textes, je dénonce d'ailleurs ces phénomènes, comme la violence en ligne, notamment dans *Regarde mieux*. Choisir l'espoir comme fil rouge, c'est une manière de résister à cette pesanteur ambiante.

## Quels sont les autres sujets abordés dans les chansons ?

Je parle d'une agression homophobe, des enfants confrontés à la guerre... *Regarde mieux* est sans doute la chanson la plus représentative de l'ensemble, celle qui porte le mieux cette colère constructive, même si toutes se complètent pour former un tout cohérent.

## Vous signez l'intégralité des textes et des musiques ?

Oui, à l'exception de *Enfant de l'espoir*, coécrit avec Julien Polpré. Mon processus est assez classique : j'écris d'abord les textes, puis je trouve la mélodie en com-

posant à la voix. Ensuite, j'envoie tout à David Vilamejeanne, qui travaille les arrangements dans son studio du Sud-Est. Nous collaborons depuis plusieurs albums maintenant, il comprend parfaitement ma démarche. Les voix, elles, sont enregistrées en Sarthe, près de La Ferté-Bernard, au studio La Boîte à Meuh. Cette séparation géographique n'est pas un obstacle, au contraire : elle permet à chacun de travailler dans son environnement, puis de confronter nos visions.

## Cet album s'inscrit dans une discographie déjà fournie...

C'est mon quatrième album de titres inédits. J'ai également sorti deux albums de reprises : *Sœurs de sons* et *Masculin pluriel*. Ces projets de reprises m'ont permis d'explorer d'autres univers, de rendre hommage à des artistes qui m'ont marqué. La scène fait partie intégrante de mon activité, notamment grâce à l'association Le Mans Cité Chanson, qui œuvre pour la promotion de la chanson française à travers des ateliers, des tremplins et des concerts en milieu rural. Je cherche actuellement de nouvelles dates au Mans, à Paris et dans ma région d'origine, le Lot-et-Garonne où j'ai toujours des attaches.

## Comment êtes-vous venu à la chanson ?

J'ai commencé à Agen, ma ville natale, puis j'ai mis la musique de côté en arrivant en Sarthe. J'y suis revenu grâce à des ateliers chanson, Une parolière m'a encouragé à enregistrer mon premier album en 2015. Depuis, je n'ai pas arrêté.

## Quelles chansons ont marqué votre parcours ?

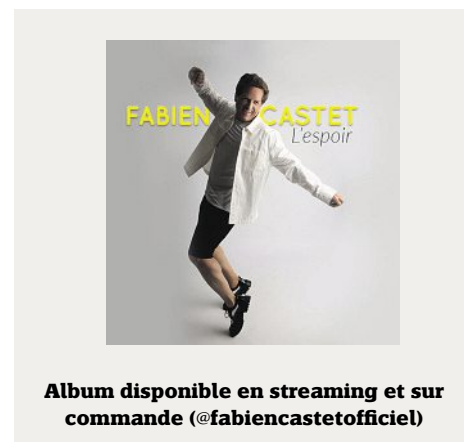
*Mon enfance* de Barbara, très émouvante, et *La Isla Bonita* de Madonna, que je ne me lasse jamais d'écouter. Deux univers différents, mais deux chansons qui disent quelque chose d'universel.

## Vous participez également à des projets caritatifs...

Oui, cette année j'ai par exemple repris *Le Monde est stone* en concert aux Saulnières, dans le cadre de L'Aventure Musicale, un spectacle au profit de la Ligue contre le cancer. C'est important pour moi de m'engager au-delà de mes propres créations.

## Comment se procurer *L'Espoir* ?

En me contactant sur les réseaux sociaux pour la version physique, ou en le téléchargeant sur toutes les plateformes de streaming. L'essentiel est que les chansons trouvent leur public et, qui sait, apportent un peu de cet espoir dont nous avons tant besoin !



Album disponible en streaming et sur commande (@fabiencastetofficiel)





PACO  
DEMOUCHOIR

JEAN  
TOULMOND

ABDEL À LA  
POURSUITE DE SON PAQUET  
DE MOUCHOIRS

**ON NE  
LÂCHE  
RIEN!**

**Ramasser  
ses déchets : un rôle  
que chacun peut jouer.**

SEULS LES EMBALLAGES ET PAPIERS VONT DANS LES BACS DE TRI





# Décoration de Noël : l'art de faire du neuf avec de l'ancien

À l'approche des fêtes de fin d'année, nos intérieurs se préparent à accueillir la magie des fêtes. Pourtant, avant de céder aux nouvelles collections qui envahissent les vitrines, une alternative séduit de plus en plus : réinventer sa décoration en partant de ce que l'on possède déjà. Un geste plus responsable, plus économique... et souvent bien plus créatif.

Faire l'inventaire de sa décoration, c'est comme feuilleter un album de souvenirs. Une boule patinée, une guirlande légèrement ternie, un ruban oublié : autant d'éléments qui, associés autrement, peuvent donner naissance à une atmosphère totalement nouvelle. L'idée n'est pas d'accumuler, mais de sélectionner les pièces qui ont encore du sens et d'en faire émerger une palette monochrome, naturelle, éclectique ou lumineuse. Noël devient alors une expression personnelle, façonnée à partir de nos propres souvenirs.

## Un DIY plus chic que jamais

Le détournement d'objets s'impose comme l'un des gestes décoratifs les plus inspirants du moment. Une boule repeinte façon mat, une guirlande fabriquée à partir de chutes de tissu, une suspension en papier réalisée avec les enfants... L'artisanat maison gagne ses lettres de noblesse. Les idées fleurissent notamment dans les boutiques créatives. La Petite Épicerie (la-petite-epicerie.fr), référence du loisir créatif, propose par exemple de superbes tutoriels de fleurs en papier crépon ; Biogirl (biogirl.fr) partage des DIY simples et poétiques, comme la guirlande réalisée à partir de tissus récupérés, sans couture ; sur Instagram, la créatrice Flavie Peartree distille une multitude de micro-idées à reproduire chez soi, entre papier, chutes de matières et couleurs douces. Cette tendance célèbre les mains qui façonnent, les matières récupérées, la beauté imparfaite. Le style se nourrit de la création, et non de la consommation.

## Le jeu des matières : le sapin devient installation

Qu'il soit traditionnel ou revisité, le sapin devient la pièce maîtresse de la décoration. Les mélanges de textures - verre, feutrine, laine, bois, papier froissé ou métallisé - créent du relief et une atmosphère chaleureuse. Le maximalisme, très présent cette année, invite à superposer formes et matières pour composer un arbre généreux et vivant.

Pour ceux qui souhaitent s'affranchir de l'arbre traditionnel, une tendance gagne du terrain : le sapin fleuri. En fleurs séchées, en tiges colorées, en papier crépon - souvent grâce aux tutos de boutiques comme La Petite Épicerie - il devient une sculpture aérienne, délicate, presque printanière. Une interprétation contemporaine qui plaît aux amateurs de décoration minimaliste ou design.

De plus en plus de familles transforment leur sapin en « arbre des intentions ». On y accroche ses succès de l'année, ses souhaits pour 2026, des mots doux, des souvenirs. Chaque décoration devient un symbole, un fragment de soi. Une manière sensible et poétique de clôturer l'année 2025 en ouvrant la suivante avec intention.

## Une table inspirée : nature, poésie et créations maison

La table, véritable scène des fêtes, s'habille elle aussi d'un naturel sublimé. Deux idées se démarquent : les grenades-bougeoirs qui, sculptées délicatement pour accueillir des cierges, offrent un centre de table chic et organique, d'un rouge profond irrésistible ; les oranges séchées, un classique

indémodable revisité par de nombreux stylistes déco, qui diffusent un parfum discret et une lumière chaleureuse. Sur un chemin de table, mêlées à quelques branches de conifères, elles évoquent un Noël artisanal et lumineux.

## La beauté du sens et du réemploi

Dans une époque en quête d'authenticité, la décoration de Noël se réinvente moins dans l'achat que dans la mémoire, la créativité, le geste personnel. Réutiliser ce que l'on a, transformer, fabriquer, détourner : autant de réflexes qui redonnent du sens à cette période, et créent un décor qui raconte une histoire. Pas celle d'un panier de shopping. La vôtre.



## Qui suis-je ?

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

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





# L'Atelier N&Co. : un nouvel atelier-boutique en centre-ville

Après plus de vingt ans passés à créer et chiner aux quatre coins de la région, Dominique Erb pose à nouveau ses valises. Rendez-vous au 9, rue de la Paille, dans le quartier Saint-Nicolas, où il inaugure un espace hybride qui lui ressemble, à la fois atelier, galerie et brocante nouvelle génération. Ici, artisans et créateurs donnent corps à vos projets, qu'il s'agisse d'une pièce coup de cœur prête à partir ou d'une création sur mesure, pensée spécialement pour vous.

## Le retour d'une adresse singulière

Pendant des années, Dominique Erb a tenu boutique dans un bel immeuble de la rue de la Paille. Un lieu à son image, où mobilier sur mesure, luminaires vintage et objets décoratifs composaient une ambiance résolument mid-century - celle des années 50 à 70, période bénie du design et de la pop culture. En 2002, il ferme boutique pour arpenter les brocantes et les marchés, sans jamais renoncer à l'essentiel : le travail du bois, du métal et ces moulages et autres assemblages singuliers qui constituent sa signature.

## Artisanat d'art et création contemporaine

Lorsque la pandémie bouleverse les habitudes en 2020, une opportunité se présente : retrouver son ancienne adresse, occupée entre-temps par un salon de tatouage. L'artisan saisit l'occasion, réinvestit les lieux, en repense les volumes. Trois ans plus tard, il inaugure un espace entièrement rénové où boutique, galerie et atelier se répondent, offrant au quartier piéton Saint-Nicolas une adresse qui fait dialoguer artisanat d'art et création contemporaine.

## Une vitrine pour les talents régionaux

Dans cet « atelier-boutique », le visiteur découvre ses créations - meubles, sièges, mobilier de jardin, pièces de bois ou de métal - côtoyant les œuvres de peintres, céramistes, sculpteurs ou designers locaux. Entre figures reconnues et jeunes artistes émergents, l'ambition est claire : offrir un tremplin, un lieu de visibilité et d'échanges où la création rencontre son public.

## Le sur-mesure comme ligne de conduite

Au fond de la boutique, un coin atelier accueille les projets personnalisés. Restauration ou détournement de luminaires, encadrement soigné d'œuvres précieuses, réparations délicates qui redonnent vie à des pièces oubliées, conception d'un meuble imaginé pour un intérieur particulier : Dominique Erb cultive l'art de prolonger la vie des objets autant que celui d'en créer de nouveaux. À l'heure où durabilité et consommation raisonnée s'imposent comme des évidences, cette démarche trouve un écho grandissant auprès d'une clientèle en quête d'authenticité et de sens. Chaque commande devient une collaboration, un projet commun entre l'artisan et celui qui donnera vie à l'objet chez lui.

## Un lieu de rencontre et de transmission

À l'Atelier N&Co, service et création dialoguent avec nature, selon une approche qui brouille volontiers la frontière entre commerce et artisanat. « Les gens ne cherchent plus seulement à acheter un meuble, ils veulent comprendre d'où il vient et comment il a été fabriqué », confie l'artisan, qui consacre volontiers du temps à expliquer ses techniques et ses choix esthétiques.

Ainsi, dans un centre-ville manœuvre qui peine parfois à renouveler son offre commerciale, l'initiative de Dominique Erb témoigne de la vitalité d'un artisanat qui revendique sa place, son rythme, et la relation privilégiée qui se tisse avec ceux qui franchissent le pas de la porte.



**L'Atelier N&CO**  
9 rue de la Paille  
Contact : 06 10 14 67 49



# Les bonnes tables de Mélissa



Dans l'intimité feutrée du Tablier de Jaurès, Jérôme Lair cultive une philosophie sans concession : celle du produit juste, au moment juste. Formé à Saint-Nazaire, le chef a fait du respect des saisons une exigence absolue, traduite dans des assiettes où rigueur et poésie se conjuguent avec une justesse rare. Pour les fêtes, l'établissement propose également une formule traiteur - une manière de prolonger cette exigence jusqu'aux tables de réveillon.

Retrouvez Mélissa sur Instagram : @moncurieuxvoyage



## LE TABLIER DE JAURÈS

### L'éloge de la saison et du goût juste

L'atmosphère, chaleureuse et feutrée, évoque davantage l'intimité d'une demeure particulière que le faste convenu des établissements gastronomiques. Le nom même de l'enseigne porte cette intention : choisi avant toute identité visuelle, il traduit l'équilibre subtil qui régit les lieux. Le T, droit et structuré ; le J, ondoyant comme une clef de sol. Rigueur et poésie, deux principes que l'on retrouve dans chaque assiette au Tablier de Jaurès !

Formé à l'école hôtelière de Saint-Nazaire, Jérôme Lair a fait du respect des saisons son credo absolu. « Vous ne trouverez pas de tomate en hiver, ni de framboises à la Saint-Valentin », prévient son épouse Agnès. Une évidence qui, si elle paraît aujourd'hui relever d'un certain dogme contemporain, constitue depuis toujours la ligne de conduite de la maison.

### Partition culinaire en plusieurs mouvements

Le repas s'ouvre sur un triptyque d'amuse-bouches, délicates préparations destinées à éveiller le palais. Viennent ensuite les entrées, véritables petits tableaux gustatifs. La première décline des notes végétales, fraîches et croquantes. La seconde conjugue la suavité du foie gras du chef avec des accents sucrés-salés d'une rare justesse. Les plats principaux poursuivent cette exploration sensorielle. Le suprême de volaille révèle une belle tendreté, témoignant du savoir-faire du cuisinier. Les noix de Saint-Jacques, à peine saisies, atteignent une délicatesse confondante. L'accompagnement - légumes de saison et écrasé de pommes de terre parfumé à la fève tonka -

parachève harmonieusement l'ensemble. Les desserts offrent un dénouement magistral. L'un marie chocolat et caramel dans un jeu de textures réconfortant, ponctué de surprises subtiles. L'autre convoque les fragrances exotiques du yuzu, de la mangue et du citron vert, apportant une fraîcheur bienvenue en plein hiver.

### Retour aux sources

Cette cohérence dans l'assiette n'est pas le fruit du hasard. Le Tablier de Jaurès procède d'un désir clairement affirmé : retrouver l'essence même du métier de cuisinier. En ouvrant cet établissement, Jérôme Lair a voulu créer un lieu où tout fait sens, de la sélection rigoureuse des producteurs locaux à l'aménagement des espaces. Chaque détail - du mobilier à la sélection musicale - concourt à cette expérience.

Le dimanche, la « brunchonomie » propose une formule à l'assiette : trois préparations salées, trois sucrées, accompagnées de boissons. Une création généreuse et structurée, fidèle à l'identité de la maison.

L'établissement décline également son savoir-faire en formule traiteur pour les fêtes de fin d'année - amuse-bouches, plats et pâtisseries. L'occasion de composer une table de réveillon gastronomique sans se ruiner (commandes avant le 17 décembre pour un retrait le 24, et avant le 24 décembre pour un retrait le 31).



## INFOS

### LE TABLIER DE JAURÈS

- 138 av. Jean Jaurès
- 02 43 78 93 81  
letablierdejaures.fr
- Ouvert au déjeuner du jeu. au lun., au dîner les ven. et sam.
- Fermé les 25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier.
- Possibilité de commander et de retirer la formule traiteur pour les fêtes de fin d'année.





# Et hop, dans la hotte !

Noël, le compte à rebours a commencé !  
Un secret santa de prévu ?  
On a repéré pour vous quelques pépites...  
Piochez parmi nos bonnes idées cadeaux  
du moment !



## MONT VULLY

Fromage suisse au lait de vache, affiné  
au Pinot noir. Riche et fruité.

**Fromage et ses amis**  
107 Quai Ledru-Rollin



## DÎNER ACCORDS METS & VINS

Un dîner convivial et raffiné pour des  
épicuriens animé par un sommelier.

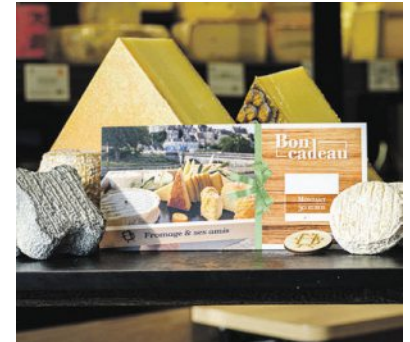
**Tell me wine**  
www.tellmewine.fr - À partir de 65 €



## CROQUEZ LA SARTHE

Le coffret représente la Sarthe,  
chocolat noir 70 % - 100 g.

**Vincent Besnard**  
5 rue Vincent Scotto - 14 €



## MEILLEUR FROMAGER DU MONDE

Une carte cadeau pour découvrir les  
produits du Meilleur Fromager du Monde.

**Fromage et ses amis**  
107 Quai Ledru-Rollin - À partir de 30 €



## DÉGUSTATION DE VIN OU WHISKY

Bon cadeau pour s'initier au vin, au  
whisky, au rhum ou au fromage.

**Tell me wine**  
www.tellmewine.fr - À partir de 65 €



## PÈRE NOËL

Collection de Noël  
chocolat au lait ou noir - 150 g.

**Vincent Besnard**  
5 rue Vincent Scotto - 25 €



## PANETTONE

Panettone artisanal, classique ou parfumé,  
douceur italienne des fêtes.

**Gino & Marisa**  
1 rue Thomas Edison - À partir de 3,90 €



## PANIER GARNI

Assortiment italien, avec ou sans alcool,  
pour faire voyager les papilles.

**Gino & Marisa**  
1 rue Thomas Edison - À partir de 15€



# ALL4HOME LE MANS SUD

## MÉNAGE, REPASSAGE, NETTOYAGE DE VITRES & RANGEMENT À DOMICILE

📍 14 Avenue Félix Geneslay 72100 Le Mans

☎ 02 30 31 01 18

[WWW.ALL4HOME.FR](http://www.all4home.fr)

## DES FÊTES SANS STRESS

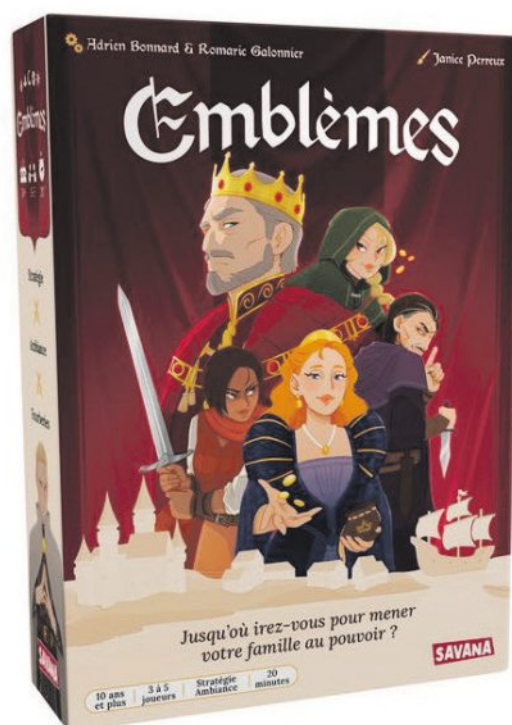
## 1 HEURE OFFERTE\*\*

50%  
de crédit  
d'impôt\*



\*Selon art.199 sexdecies du CGI. \*\*Offre valable du 15 décembre 2025 au 31 janvier 2026 pour tous les contrats signés de 2h hebdomadaires minimum, à l'issue du 2<sup>e</sup> mois de facturation. Voir conditions en agence.





# EMBLÈMES

**À partir de 10 ans**

Le roi est mort et, sans héritier, la bataille fait rage. Disputez-vous les meilleures places dans les trois lieux d'influence : le Château, le Village et le Port. Chaque tour, choisissez la carte qui saura vous faire gagner mais attention, chaque tour révèle son lot de surprise et sa dose de chaos. Le jeu et les positions sont encore plus instables que le gouvernement !

**De 3 à 5 joueurs, 20€**



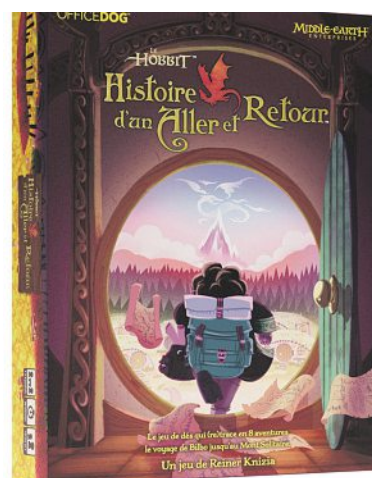
# LA CERISE SUR LE GÂTEAU

**À partir de 6 ans**

Couche après couche, assemblez votre gâteau et faites tenir l'ensemble grâce au réglisse, pour un dessert aussi ludique que spectaculaire. Chaque étage déclenche ses propres effets, pouvoirs et combinaisons : à vous de choisir les meilleures options pour cumuler un maximum de points !

Des parties rapides, d'environ 15 minutes, parfaites pour enchaîner les dégustations stratégiques.

**De 2 à 4 joueurs, 27€**



# LE HOBBIT, HISTOIRE D'UN ALLER ET RETOUR

**Dès 10 ans**

Revivez l'odyssée de Bilbo à travers différents scénarios reprenant fidèlement les chapitres du roman. Chaque scénario vous invite à un nouveau challenge rejouable à l'infini. Chaque dé vous invite à cocher quelque chose sur votre page ardoise. Choisissez avec minutie et stratégie pour vaincre vos adversaires.

**De 2 à 4 joueurs, 30€**



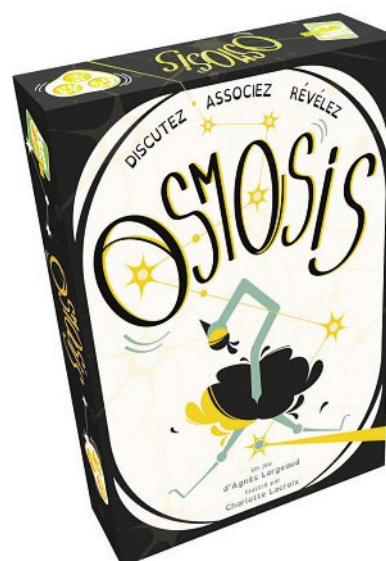
# OSMOSIS

**Dès 10 ans**

Le jeu parfait d'association d'idées coopératif. Ensemble, discutez de la combinaison de cartes que vous pensez pouvoir former : paire, opposition, suite logique et bien d'autres encore. Associez ensuite vos cartes, puis révélez vos choix.

Si la majorité d'entre vous a retenu la même association, c'est gagné... et souvent source de belles surprises !

**De 4 à 8 joueurs, 24€**



# ASTÉRIX ET COMPAGNIE

**Dès 7 ans**

Retrouvez l'univers d'Astérix au travers de ce jeu familial et chafouin. Battez-vous pour être le premier à atteindre 50 points. Jouez astucieusement vos cartes rouges et bleues pour déclencher des pouvoirs et obtenir les précieux albums du plus célèbre des gaulois. Fous rires et coups bas garantis !

**De 2 à 4 joueurs, 20€**

## Sortilèges

La Visitation, 1 bis rue Gambetta  
02 43 87 62 41 / sortileges.fr  
Ouvert du lundi au samedi,  
de 10 h à 19 h (lundi : 14 h-19 h).



# Ces nouveaux rituels qui font du bien

Le bien-être ne se vit pas, il se ressent ! Les deux centres de beauté et bien-être Qualy's Institut réinventent l'art de se ressourcer.

Head Spa relaxant, pierres chaudes, ongles experte ou rituels sensoriels : ici, chaque soin devient une parenthèse qui reconnecte le corps et l'esprit. Les gérants Audrey et Mickaël Debraise ainsi que leur équipe livrent leurs conseils pour retrouver un équilibre durable, loin du stress du quotidien.



## DES SOINS EXCLUSIFS Pour vraiment déconnecter

Chez Qualy's Institut, le cadre spacieux, moderne et cosy, invite au lâcher-prise. Le soin signature recommandé pour se déconnecter profondément ? Le **Head Spa**, un soin capillaire inspiré des méthodes asiatiques, où se mêlent vapeur détoxifiante, massage crânien, soin et massage du visage. Un moment suspendu, idéal pour calmer le mental, libérer les tensions et retrouver un sommeil de meilleure qualité. « On voit les clientes ressortir transformées : le visage détendu, l'esprit plus léger », souligne l'équipe de Qualy's Institut. Autre incontournable : le **massage aux pierres chaudes**, recommandé pour son pouvoir enveloppant et réconfortant. La chaleur diffuse relâche les muscles en profondeur et favorise une détente immédiate. « Ici, on privilégie la reconnexion plutôt que la performance », expliquent les esthéticiennes du centre. Et parce que prendre soin de ses ongles, c'est aussi prendre soin de son image

et de son moral, chez Qualy's Institut, **l'onglerie devient un rituel à part entière**. Avec les réseaux sociaux, les exigences et les tendances évoluent vite. C'est pourquoi les **esthéticiennes de l'institut sont formées régulièrement** aux nouvelles techniques et aux protocoles innovants. « Pour beaucoup de clientes, la mise en beauté des mains est aussi un moment pour souffler, parler, être écoutée. On offre autant une expertise qu'une attention véritable. », confient les expertes. **Le petit +** : pour partager cette expérience unique, Qualy's Institut propose des bons cadeaux en ligne, personnalisables en quelques clics. À envoyer ou à imprimer pour glisser sous le sapin.



**Qualy's Institut Le Mans Centre**  
18 Rue de l'Étoile  
02 43 17 68 51  
**Qualy's Institut Le Mans Zone Nord**  
1 Rue Thomas Edison  
02 43 23 07 34  
qualys-institut.fr

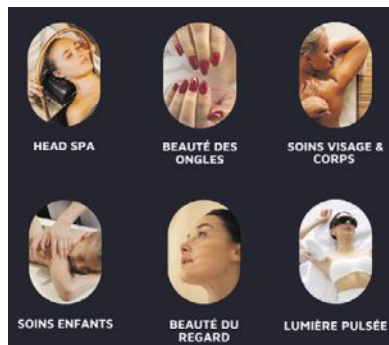


### SAC PORTÉ ÉPAULE OU TRAVERS

Veau pleine fleur. Souple, design et durable. Fabrication Française.

**CUIR JD**

1 rue de la Perle - **235 €**



### BON CADEAU BEAUTÉ

Offrez une pause détente ou beauté dans un lieu moderne et apaisant.

**QUALY'S INSTITUT**

Le Mans Centre & Nord



### GANTS TACTILES LIGHT RUN

Gants tactiles, logo réfléchissant et intérieur polaire.

**Run Aventure**

65 rue Albert Einstein - **26 €**



### SAC TWIN SET

Matière matelassée  
Couleur chocolat.

**GINO**

12 place de la République - **260 €**



### SACOCHE & BANANE G.HÉNON

Format A4 pour PC 13", multiples poches.  
Banane en ceinture ou bandoulière.

**CUIR JD**

1 rue de la Perle - **85 € - 149 €**



### MANGEOIRE OISEAUX

Fabriquée en bois réutilisé pour nourrir les oiseaux du jardin.

**Mobilier Maine**

30 Rue des Minimes - **27 €**



### BON CADEAU SOIN

Relaxation profonde dans un espace cocooning et spacieux, idéal pour offrir.

**QUALY'S INSTITUT**

Le Mans Centre & Nord



### TABLEAU MODULABLE TAQUIN

Imprimé sur palets en bois. Positionnez le palet rond où bon vous semble !

**L'Éclat de Verre**

7 avenue Louis Cordelet - **149 €**





## Les pépites de Béatrice

Ancienne coiffeuse-maquilleuse de l'Opéra de Paris et de la Comédie-Française, Béatrice a posé ses valises au Mans pour créer un espace dédié au bien-être, mêlant techniques ayurvédiques et socio-esthétique. Rencontre avec une professionnelle qui revendique la douceur, le temps long... et un profond attachement à sa ville d'adoption.

### Pouvez-vous vous présenter ?

Je m'appelle Béatrice. J'ai créé l'institut **Chouette Bulle** (1), un espace bien-être installé dans le Vieux-Mans, au pied de l'église Saint-Benoît. Mon moteur a toujours été l'humain : prendre soin, accompagner, offrir du bien-être par des méthodes naturelles. Après avoir ouvert l'e-spa il y a deux ans et demi, je me suis formée à la socio-esthétique afin de travailler aussi auprès de publics fragilisés, en tenant compte de leurs problématiques de santé.

### Votre spécialité, c'est notamment le massage crânien...

Oui, mais pas la version « jet d'eau » que l'on voit parfois. C'est un massage inspiré de l'ayurveda, avec un bol d'huile tiède suspendu au-dessus de la tête. L'huile s'écoule doucement et je l'utilise ensuite pour masser le haut du corps. C'est un vrai rituel de détente.

### Vous êtes Mancelle d'origine ?

Pas du tout ! Je suis Parisienne, mais je vis en Sarthe depuis une vingtaine d'années. J'ai choisi d'installer mon institut dans la vieille ville pour créer un espace cocooning, intime, sans vitrine. Un appartement au calme, donnant sur une petite cour : exactement l'esprit « comme à la maison » que je souhaitais.

### Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans votre métier ?

Prendre le temps. Écouter, accompagner, discuter des besoins et des at-

tentes avant de commencer un soin. J'accueille des personnes au parcours de vie parfois chaotique, mais aussi des clients sans problématiques particulières, simplement en quête d'un moment holistique, enveloppant, où l'on se recentre.

### Que représente Noël pour vous ?

La famille, les amis, le partage... J'ai un souvenir d'enfance très fort : un Noël sous la neige, le paysage blanc, le sapin, la nuit étoilée... tous les clichés, mais qui, quand on est enfant, ont la saveur du merveilleux. Aujourd'hui encore, j'aime ces moments où ceux qui vivent éparpillés peuvent se réunir.

### Deux restaurants fétiches au Mans ?

J'aime beaucoup **À Kaboul** (2) ainsi que **L'Hatitude** (3), un peu plus haut dans le quartier.

### Un lieu où boire un verre ou prendre un thé ?

Je sors peu, puisque j'habite près de Bonnetable, mais j'apprécie beaucoup la terrasse du **Café du Jet d'Eau** (4).

### Vos adresses shopping ?

L'incontournable, pour moi, c'est **Lucette** (5), la boutique bio de la rue de la Barillerie. Et **Passion Minéraux** (6), rue Dorée, pour les pierres, les petits objets, l'énergie du lieu. Deux adresses où je vais souvent.

### Quels sont vos loisirs en dehors du travail ?

Le cinéma, le théâtre, l'opéra... Cela vient sans doute de mes 25 ans passés dans le spectacle vivant. J'ai été coiffeuse-maquilleuse à l'Opéra de Paris, à la Comédie-Française, mais aussi dans le milieu de la mode, et un peu dans la télé et le cinéma. Aujourd'hui, je lis beaucoup - du Victor Hugo, du Joël Dicker, du Jean Teulé... Je suis très radio aussi, notamment France Culture.

### Comment êtes-vous arrivée au Mans ?

À la suite d'un grand ras-le-bol de la vie parisienne. Mon père, originaire de la Sarthe, était revenu s'installer ici. Je me suis dit : pourquoi pas moi ? J'ai beaucoup voyagé, et je crois que quand on est bien dans sa tête, on peut être bien partout.

### Un programme pour le réveillon du 31 décembre ?

Pyjama, chaussettes, un bon livre. Pendant des années, j'ai travaillé sur ces périodes-là, alors aujourd'hui, le réveillon se vit en toute simplicité.

### Le Mans est-elle une ville agréable à vivre ?

Oui. Malgré les travaux, qui finiront bien un jour, le centre-ville est agréable, vivant, diversifié. On peut tout faire à pied. Et on reste à 55 minutes de Paris en train. On est aussi très proche d'Angers, Tours, Nantes, et même de la mer. C'est un vrai carrefour, équilibré, où je me sens bien.



### LE CARNET D'ADRESSES DE BÉATRICE :

(1) **Chouette Bulle**  
chouettebulle.fr

(2) **À Kaboul**  
9 rue Doré

(3) **L'Hatitude**  
18 rue des 3 Sonnettes

(4) **Le Café du Jet d'Eau**  
Place du Jet d'Eau

(5) **Lucette**  
7 rue de la Barillerie

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

Suivez Béatrice  
sur Instagram !  
@chouettebulle.72



MOTS FLÉCHÉS

CHOIX PAR VOTE		CHIPIRON		CHALEUR, EFFUSION		NOIX À AMANDE		PARLEZ, ELLES ÉCRIVENT		DÉNATURÉE	
L'OR DES BLÉS		PORT DE LA ROME ANTIQUE		CONFIRME UN OUI		POISON		ÉGAL		INTÉGRA- LITÉ	
								TRAVAIL DE MANIPU- LATION			
FALAISE											
HUIT EN LATIN											
				QUI EST LIBRE							
TRACTÉES							COULEUR À BROYER				
PAS À LUI							CÉRÉMO- NIAL				
				POISSON ADHÉSIF		ROUÉE					
						QUI PROGRESSE					
ELLE FORME UN TOUT		S'ÉGARAIT						BELLE ÎLE EN MER			
		LETTRES DE PARAPHE						CLAIR- SEMÉS			
					CUBAGE BOISÉ					DIRECTION SUR LA BOUSSOLE	
					DILATÉ						
CHOSE INSIGNI- FIANTE	REMET EN POSITION		AIDES À L'ART								
							N'EST PAS UTILISÉ POUR MODÉRER				
PLUS			AU GOÛT ÂCRE							ELLE CUIT DANS UN MOULE	
IL FAIT LA FORCE DE POPEYE			C'EST NÉGATIF								
							ANCIENNE ARMÉE				AS DE L'EAU PLEIN LES PORES
							PRÉNOM RUSSE				
POÈME				BÉNÉFICE FINANCIER				CARTE IMPARABLE			
PIEU				RÉSEAU À RAMES				OVATION			
			ESTRADE DE BOXE					UNE MOITIÉ POUR LE FISTON			
			PLATINE AU LABO								
BOLET											
FIDÈLE MONTURE						CERISE QUAND ELLE EST PETITE					
								DEVENUS DES HOMMES DU MONDE			

MOTS CROISÉS

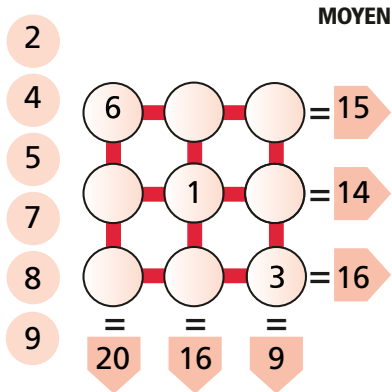
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

**HORIZONTALEMENT :** 1. Bonnes pour la croissance. 2. Horriblement. 3. Instrument en forme de lettre. Commode. 4. Devient pressant. Dépouillée de son écorce. 5. Leva l'arrière-train. Un trou dans la peau. 6. Corps lumineux. Située chez le clerc. 7. L'Irlande en un mot. Coupelle de chimiste. 8. Adresse informatique. Garnir la véranda. 9. A des aspirations. Coin tranquille. 10. Amateurs de pigeons. Au sortir du bain.

**VERTICALEMENT :** A. Tel un Anglais devenu français. B. C'est la matrice. Exsudat. C. Tour entièrement vide. Comblé. Deux cents à Rome. D. Fleur des vents. Fixer solidement. E. Là où je suis. A tragiquement disparu. F. Cadence, rythme. Tête de rocher. G. Effets de pluie. Tout va bien ! H. Tentatives hésitantes. I. Prince troyen. Il vit en cage. J. Devant celui que l'on fête. Fait circuler. Appris.

FUBUKI®

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



SOLUTIONS

8 3 6 5 1 1 7 2 9 9 7 5 8 2 7 6 1 1 2 2 7 9 6 8 5 3 5 4 8 6 9 2 1 7 9 1 2 4 5 6 8 5 4 8 1 7 3 9 5 2 1 9 6 8 3 7 4 3 8 5 1 4 2 3 8 2 8 6 7 3 1 5 4	U N S C O R S E S I S V O C U S P L A T I T R E I P E S S I S E T R S A M P O R E U R A E L E P E G U R E L E S I M T E N T R O C E M E N T E S U R T I V E S	DESTRIER CEP PAIL LAIGAI EPIARD ESTRAN BRI MECE UN TIER TIER TIER OCTO VAC ES BL A
MOYEN	MOTS CROISÉS	MOTS FLÉCHÉS
6 3 9 1 4 2 8 5 2 4 5 9 8 3 7 1 1 7 8 9 5 6 3 2 3 6 1 9 5 7 2 8 8 5 9 1 2 4 7 6 9 4 2 8 1 3 5 7 2 8 6 7 1 4 3 5 5 2 7 6 8 9 4 3		
SUDOKU FACILE		
20 16 9 3 8 5 16 3 8 5 6 7 2 15		
FUBUKI		

SUDOKU

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

SUDOKU

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



TOUTE L'ÉQUIPE  
**lemans**  
**maville**

VOUS SOUHAITE  
DE



“BONNES FÊTES !”

