



SOLDES : TOP DÉPART !
Les soldes d'hiver ont débuté. Dans les rues et les boutiques, nous sommes allés à votre rencontre pour recueillir vos impressions, vos attentes et votre manière d'aborder ce temps fort du commerce, entre chasse aux bonnes affaires et achats réfléchis.
P.18

lemans maville

N°40 du 7 au 20 janvier 2026 | SORTIES & LOISIRS | BONS PLANS & BONNES NOUVELLES | CENTRE VILLE & AGGLO

TON GLOSS
CHEVEUX COURTS
15€
EN + DE TON
FORAÎT

LONGS +5€

**brillez
en gloss**

TCHIP

Ouvert le lundi de 10h à 19h et du mardi au samedi de 9h à 19h
8 place Franklin Roosevelt - LE MANS
(haut de la rue Nationale - Tram Préfecture)
02 43 24 72 88 - www.tchip.fr
RCS PARIS 424 327 492
Tchip utilise uniquement des produits **L'ORÉAL PROFESSIONNEL** PARIS



Hugo Cardon, le Manceau qui fait chavirer la course au large

Hugo Cardon a parcouru du chemin depuis ses premiers bords sur le plan d'eau de la Gèmerie... À vingt-trois ans seulement, le jeune marin trace désormais sa route vers le grand large, avec la Route du Rhum 2030 en ligne de mire. **P.16-17**



NUIT MARTIALE
À l'occasion de ses 40 ans, le Samouraï 2000 voit les choses en grand. Le 31 janvier, l'association investit Antarès pour une Nuit des Arts Martiaux et Sports de Combat conçue comme un véritable spectacle grand public, mêlant démonstrations et références au cinéma d'action.
P.14-15

UN INDIEN DANS LA VILLE
Mister Tandoori prolonge l'aventure d'un food truck lancé il y a trois ans. Porté par Gurdeep, formé à la restauration française, ce restaurant indien mise sur une cuisine accessible et authentique, adaptée aussi bien aux déjeuners rapides qu'aux repas en famille.
P.19

2026 SELON EMMANUELLE
Installée à Pontlieu, Emmanuelle Le Du propose des massages bien-être en marge des codes classiques des instituts. Mère de trois enfants, animatrice sur RCF, elle ouvre son carnet d'adresses et partage sa vision d'un quotidien harmonieux. Sans oublier ses résolutions pour 2026 !
P.20-21

La Boutique du Sommeil
MATELAS - SOMMIERS - LINGE DE LIT - CANAPÉS

VOTRE
EXPERT
LITERIE

**PROMOS D'HIVER
& Bonnes Affaires**

Parking Leroy Merlin
6 Rue Wilbur Wright
02 59 16 29 06
MULSANNE

RCS Le Mans B 944 076 439



P.20-21

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 40 - 7 janvier 2026

Prochain numéro le 21 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.**



P.19



P.8



P.6

2026 : DES PAGES BLANCHES ET DES PROMESSES

Il y a quelque chose de grisant dans un agenda de rentrée. Ces pages blanches qui attendent d'être remplies, cette impression que tout redevient possible. Au Mans, la rentrée culturelle respire exactement cette énergie.

Dès ces premières semaines de janvier, la Biennale du Son investit la ville pour explorer les univers sonores contemporains. Suivra DiverScène, rendez-vous musical qui fait dialoguer mémoires maghrébines et écritures d'aujourd'hui. Les amateurs de culture pop et de gaming retrouveront leur Geek Life Festival, tandis qu'Antarès accueillera la Nuit des Arts Martiaux du Samouraï 2000, grand spectacle populaire mêlant prouesses sportives et mise en scène chorégraphiée (p. 3-10 et p. 14-15).

Mais une ville ne se résume pas à son agenda, aussi riche soit-il. Elle vit aussi par les ambitions de ceux qui la portent. Comme Hugo Cardon, jeune skipper manceau qui prépare déjà la Route du Rhum 2030 (p.16-17). L'ouverture des soldes d'hiver rappelle, elle aussi, combien le commerce de proximité demeure un enjeu local majeur. Nous sommes allés à votre rencontre pour recueillir vos attentes et vos habitudes (p. 18).

Cette année s'ouvre ainsi sous le signe de la promesse : celle des organisateurs qui innovent, des artistes qui créent, des sportifs qui se surpassent. Et celle, pour votre journal, de continuer à raconter ces histoires qui font battre le cœur de notre territoire.

Bonne année 2026 à tous nos lecteurs !

SOMMAIRE

CULTURE & DÉCOUVERTES

- p.3-9 Sélection sorties
- p.8-11 Activités en famille
- p.12 Les films de la quinzaine

100% LE MANS

- p.14-15 Nuit des Arts Martiaux : Entretien avec Dimitri Deniau et Leïla Heurtault
- p.16-17 Hugo Cardon, le Manceau qui fait chavirer la course au large

TEMPS FORTS

- p.18 La parole aux Manceaux : et vous, les soldes ?
- p.19 Mister Tandoori, une table indienne dans la ville
- p.20-21 Les pépites d'Emmanuelle
- p.22 C'est nouveau !
- p.22 Jeux

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



MENSUELLE DU LIVRE ET DU VINYLE

La passion du papier et du son

La Mensuelle du livre et du vinyle affirme plus que jamais son identité de rendez-vous dédié au livre, aux vieux papiers et aux vinyles d'occasion. Chaque deuxième samedi du mois, chineurs avertis et curieux s'y retrouvent pour acheter, vendre ou faire estimer leurs trouvailles.

Sam. 10 janvier
De 8h30 à 18h
Esplanade du Bourg d'Anguy
(au pied de la tour Émeraude)
Rens. : 07 82 02 10 12
Gratuit



CROSS OUEST-FRANCE

Le grand rendez-vous de cross

Le cross Ouest-France-Pays de la Loire figure désormais parmi les trois plus grands cross européens. Pour sa 43^e édition, l'événement s'annonce riche avec épreuves pour tous les âges, courses nature, marches nordiques, canicross, sans oublier une nouvelle épreuve de relais.

Du ven. 16 au dim. 18 janvier
Arche de la Nature
Route de Changé
Ins. jusqu'au jeu. 15 janvier sur :
cross-ouestfrance.fr/en-savoir-plus/inscriptions
Tarif : à partir de 5€



GEEK LIFE FESTIVAL

Découvertes

Un week-end riche en découvertes : cosplay, concerts, jeux vidéo, calligraphie, retro gaming, arcade, K-pop...

Sam. 17 et dim. 18 janvier
Centre des Expositions
1 av. du Parc des Expositions
geeklife.fr/lemans/programme
Tarif : à partir de 18€



LE MANS SONORE

Biennale du son

À 11 heures précises, pendant cinq minutes, l'ensemble des cloches de la ville retentira à toute volée pour marquer officiellement le coup d'envoi de l'événement (*lire p.8 et pages précédentes*).

Du sam. 17 au dim. 25 janvier
Divers lieux
Programme et billetterie :
lemanssonore.fr

APPEL À

TÉMOIGNAGES

**lemans
maville**

**VOUS VIVEZ OU AVEZ VÉCU
UNE BELLE HISTOIRE D'AMOUR**

AU MANS

NOUS VOULONS ENTENDRE VOS RÉCITS !

RACONTEZ-NOUS VOTRE HISTOIRE À
lemansmaville@additi.fr

CELLE-CI FERA PEUT-ÊTRE LA UNE DE NOTRE RUBRIQUE «L'AMOUR AU COIN DE LA RUE» !

MON BEAU
MB
BOULIER

Magasin de chaussures indépendant

Femmes & Hommes

-20%

-50%

**Soldes
Hiver**

Du 08/01/26 au 03/02/26

-30%*

-40%*

152B av Jean Jaurès -72100 LE MANS

JAURES-PAVILLON

894 976 760 R.C.S. LEMANS

*remise sur articles signalés dans la limite des stocks disponibles

SPECTACLES



ANNY KARÉNINE - FILLE DE L'héritière en liberté

Avec *Anny Karénine*, Claire Diterzi imagine la suite libre et audacieuse du roman de Tolstoï en donnant voix à la fille d'Anna, projetée dans le monde d'aujourd'hui. Exilée, aspirante batteuse de rock, l'héroïne devient le moteur d'un spectacle musical hybride où se croisent pop, opéra, machines et voix lyriques. Une fresque scénique foisonnante, résolument contemporaine et indisciplinée, portée par le désir

d'émancipation et la volonté de faire dialoguer littérature classique et création contemporaine.

Sam. 10 janvier à 20h
Les Quinconces - Grand Théâtre
4 place des Jacobins
Rés. : quinconces-espal.com
Tarif : à partir de 10€

TAMBOURS DIY Création live

Inspirée des pratiques du *no input*, la performance de Hongli Wang explore les possibilités d'un instrument électro-acoustique augmenté, fondé sur des boucles de rétroaction entre piezos, haut-parleurs et surfaces vibrantes. Proposée lors de l'inauguration de l'édition 2026 de Le Mans Sonore, cette création immersive s'inscrit dans une démarche DIY et lo-fi, caractéristique du travail de l'artiste, qui interroge les textures sonores instables et les détournements technologiques. Accès susceptible d'être limité.



Sam. 17 janvier
À 15h30
ESAD Talm
28 av. de Rostov-sur-le-Don
Gratuit

PIANOÏD Dans le piano !

Avec *Pianoïd*, Édouard Ferlet propose une exploration inédite du piano, transformé en générateur de sons et de résonances inédites. Portée par un dispositif électronique interactif conçu avec Manuel Poletti et diffusée dans un dôme sonore immersif, cette création offre une expérience d'écoute singulière, où l'instrument se métamorphose au cœur de la Biennale Le Mans Sonore.



Dim. 18 janvier à 18h
Le Dôme Sonore Jean-Michel Jarre - Itemm
71 av. Olivier Messiaen
Rés. : superforma.fr
Tarif : à partir de 10€



IMMINENTES Danse contemporaine

Chorégraphe autodidacte issue du hip-hop et récemment nommée à la tête de la Cité internationale de la danse de Montpellier, Jann Gallois signe avec *Imminentes* une pièce portée par l'énergie du collectif et la puissance du féminin. Sur scène, six danseuses incarnent une ode à la sororité, mêlant écriture contemporaine et héritage hip-hop, pour esquisser, face aux tensions du monde, la promesse d'un élan vital, sensible et

résolument tourné vers l'espoir, dans une transe chorégraphique collective.

Mer. 14 janvier à 20h
Durée : 1h
L'Espal
Rue de l'Estérel
Rés. : quinconces-espal.com
Tarif : à partir de 10€

JOURNÉE ENGAGÉE À CHAOUÉ Théâtre et société

Le Théâtre de Chaoué propose un après-midi engagé dédié aux droits des femmes et à la question de l'avortement, mêlant temps d'échanges et propositions artistiques. Au programme : une lecture engagée d'Alice Sibbille, des ressources à consulter et à soutenir, puis la représentation du spectacle *Le Processus*, récit sensible suivant le parcours d'une adolescente confrontée à une décision intime et déterminante. Pour adultes et adolescents.



Sam. 17 janvier à partir de 15h
Théâtre de Chaoué
11 rue du Moulin de Chaoué
Allonnes
Rés. : helloasso.com/evenements/le-processus
Tarif : à partir de 5€

QUI M'APPELLE ? Voix et identités

Avec *Qui m'appelle ?*, la compositrice et metteuse en scène Maguelone Vidal signe un spectacle musical et performatif qui interroge la place du nom dans la construction de l'identité. Beatbox, performance, voix lyriques et théâtre s'y mêlent pour explorer la musicalité des patronymes et transformer les noms du public en matière sonore collective, célébrant la diversité des identités à travers une polyphonie vivante et participative.



Mer. 21 à 19h et jeu. 22 janvier
À 20h
Les Quinconces - Grand Théâtre
4 place des Jacobins
Rés. : quinconces-espal.com
Tarif : à partir de 10€

CONCERTS



GOSPEL POUR 100 VOIX The Delivrance Tour

Phénomène mondial, The 100 Voices of Gospel a conquis des millions de spectateurs à travers le monde, aussi bien sur scène qu'à la télévision et sur les réseaux. Récompensé et nommé dans de grandes cérémonies internationales, le spectacle s'est illustré notamment par un double Golden Buzzer historique à *Britain's Got Talent*. Fort de ce succès, l'ensemble repart en 2026 pour une tournée internationale avec un show entièrement

ment renouvelé, porté par cent chanteurs, danseurs et musiciens.

Ven. 9 janvier à 20h30
Le Forum
1 av. du Parc des Expositions
Rés. : lemans-evenements.fr
Tarif : à partir de 20€



DEBOUT SUR LE ZINC Mémoire vive et électrique

Debout sur le Zinc célèbre plus de trente ans de scène, d'albums et de passion collective. Une trajectoire à part, une musique addictive qui se mêle aux souvenirs dès qu'on lui prête l'oreille. Il y a des disques que l'on reconnaît tout de suite et qui surprennent quand même. *Mémoire Électrique* en fait partie : onzième album studio du groupe. Onze comme un miroir : un rendez-vous avec soi-même, intime. Il reflète un parcours, fait résonner les

promesses d'hier et plonge dans les sonorités d'aujourd'hui.

Jeu. 15 janvier à 20h30
Salle Jean Carmet
5 bd d'Anjou
Allonnes
Rés. : fnacspectacles.com
Tarif : à partir de 15€

CHLOÉ + AtomK7

Figure majeure de l'électronique française depuis l'aventure du Pulp, Chloé s'impose par un DJing libre et sensible, nourri de sets all night long et d'une esthétique en perpétuelle évolution. Productrice reconnue et remixeuse prisée, elle ne cesse d'explorer de nouveaux territoires sonores. À la tête du label Lumière Noire Records, elle navigue avec la même exigence entre clubs, festivals et créations contemporaines, brouillant les frontières pour façonner des expériences sonores audacieuses.



Sam. 17 janvier à 21h
Le Scarron
Place des Jacobins
Rés. : superforma.fr/agenda/chloe-atomk7
Tarif : à partir de 5€

15 000 VOIX Légendes du rock

Un chœur géant de 15 000 choristes fait vibrer les plus grandes salles de France en revisitant les grands classiques du rock, de Queen à AC/DC. Déclinée dans 27 villes avec des choristes locaux sur scène, cette expérience collective promet des soirées spectaculaires, portées par la puissance des voix et l'énergie fédératrice du rock. Un moment de communion musicale où les hymnes rock prennent une ampleur inédite.



Dim. 18 janvier à 18h
Antarès Arena
2 av. Antarès
Rés. : antareslemans.com
Tarif : à partir de 45€




**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

NEVER STOP CLIMBING

NEVER STOP CLIMBING

*N'arrête jamais de grimper.

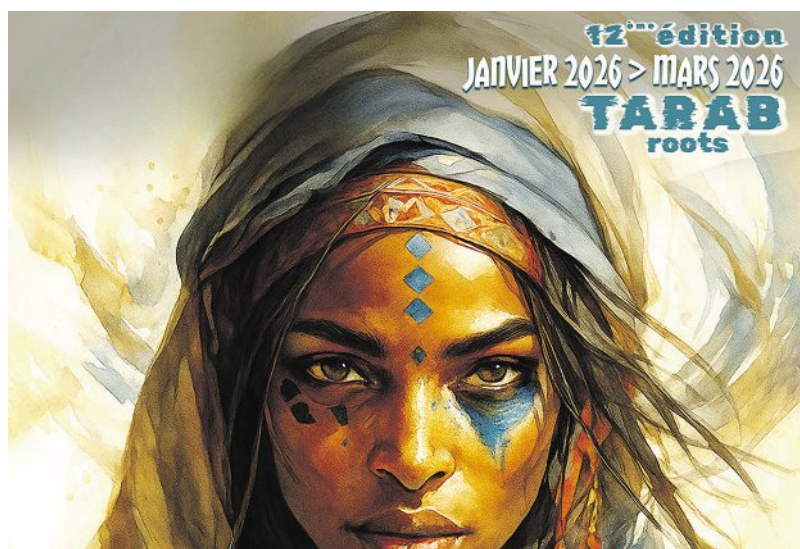
À L'AFFICHE

FESTIVAL DIVERSCÈNES 2026

Tarab Roots, aux racines de la transe

Baptisée *Tarab Roots*, l'édition 2026 du festival DiverScènes explore les racines de l'extase musicale à travers les sonorités du Maghreb et leurs résonances contemporaines. « *Tarab désigne, en arabe, cet état de transe provoqué par la musique ; associé au mot roots, le concept irrigue une programmation pensée comme un dialogue entre héritage, hybridations et pulsations actuelles* », explique Julien Hubineau, fondateur du festival.

Pour ouvrir le bal, DiverScènes mise sur une soirée festive et métissée, fidèle à son ADN. En tête d'affiche, Poolidor, trio singulier mêlant électro et influences maghrébines, porté par un dispositif scénique aussi inventif que spectaculaire. À leurs côtés, le chanteur et percussionniste marocain Bachir Rouimi enrichit le projet de rythmiques orientales, pour un bal électronique et folklorique résolument collectif. La soirée se poursuit avec Lia Moon, DJ et instrumentaliste, qui revisite les musiques de l'Orient en mêlant



flûte traversière et percussions à son set. Enfin, DJ Prosper clôturera la nuit avec un set spécialement retravaillé, fusionnant électro, funk et influences orientales, dans une esthétique revendiquée comme « électro-oriental toxique funk ».

Avec *Tarab Roots*, DiverScènes affirme sa volonté de proposer une expérience live conviviale, où la musique devient un espace de rencontre. Après cette soirée inaugurale du 24 janvier, le festival se déploiera jusqu'au printemps, avec notamment Gnawa Diffusion et l'Orchestre National de Barbès, deux formations emblématiques célébrant leurs 30 ans de carrière.

Sam. 24 janvier à 20h
Petite restauration sur place dès 19h
Centre François Rabelais Changé
Infos et billetterie : diversscenes.fr
Tarif : 10€

PERFORMANCES

TERRA VIBRATO

Terres vibrantes

Ce concert en audio 3D et haptique propose une immersion sensorielle au cœur d'une Terre bien moins paisible qu'elle n'y paraît. Entre création sonore et récit scientifique, l'expérience révèle une planète en perpétuel mouvement, traversée d'énergies invisibles, invitant le public à changer de point de vue et à ressentir, physiquement, les vibrations profondes du monde qui nous abrite. Un événement dans le cadre de la biennale Le Mans Sonore



Du mer. 21 au ven. 23 janvier
3 séances par jour à 18h, 19h et 20h
La Fonderie
2 rue de la Fonderie
Gratuit

KERMESSE GUITARE

Fragile électricité

L'ensemble de guitares est un concert habité par les mots. On y parle de l'échec, mais pas seulement. Quatre guitares et une batterie : la matière peut être rugueuse ou retenue, puissante ou presque fragile. Les pièces écrites côtoient l'improvisation, le chant frôle la parole, parfois s'y fond. Porté par le cœur, ce projet assume une sincérité brute, nourrie de l'énergie du rock et de la délicatesse d'un pas hésitant sur un sol de non-sens.



Mer. 21 janvier à 20h30
Le Scarron
Place des Jacobins
Gratuit

BEATBOX 360° - ROBIN CAVAILLES

À voix déployée

Champion de France 2017 et vainqueur du Grand Beatbox Battle 2023 à Tokyo, Robin Cavailles transforme la loop station en un instrument de création fascinant. Entre voix chantée, beatbox virtuose et guitare, il construit des harmonies en direct, couche après couche. Un spectacle où la technologie rencontre l'organique, dans une énergie brute et sensible, aussi impressionnant qu'inspirant.



Ven. 23 janvier à 18h30
Durée : 1h
L'Alambik!
47 bd de la Fresnellerie
rés. : superforma.fr/agenda/beatbox-360deg-robin-cavaillles
Tarifs : de 5€ à 7€

MÉTAMORPHOSES

Métallophone

Le compositeur Bastien David donne vie à une invention hors norme : le Métallophone, instrument circulaire monumental aux lames d'acier accordées micro-tonalement. Autour de cet objet fascinant, six percussionnistes déploient une performance à la frontière de la musique et de la chorégraphie, où gestes, mouvements et vibrations se répondent. Entre ballet sonore et exploration acoustique inédite, le spectacle offre une expérience époustouflante.



Ven. 23 à 20h et sam. 24 janvier à 18h
L'Espal
Rue de l'Estérel
Rés. : quinconces-espal.com
Tarif : à partir de 10€

THÉÂTRE



CE QUI NOUS NOUE Le couple sur le divan de la scène

Source inépuisable pour l'art et la littérature, le couple demeure une énigme jamais résolue. Le spectacle le remet sur le divan du théâtre pour reposer, frontalement, une question simple et vertigineuse : pourquoi vivre à deux ? Du désir à l'usure du quotidien, de la passion aux clichés amoureux, une succession de situations esquisse un portrait sans fard de la vie conjugale. Entre théâtre du réel et satire, tantôt tendre, tantôt

mordant, le Groupe Déjà ausculte la prétention du couple à se vouloir durable.

Ven. 16 janvier à 20h30
Espace Culturel L'Orée du Bois
161 rue de l'Europe
La Chapelle-Saint-Aubin
Rés. : billetweb.fr/ce-qui-nous-noue-groupe-deja
Tarif : à partir de 8€



COMPROMIS Règlement de comptes

Deux amis trentenaires se retrouvent dans un appartement vide, en attente d'un acheteur. L'un est comédien sans envergure, l'autre dramaturge en échec - mais doté d'un visage suffisamment rassurant pour servir d'alibi lors de la signature du compromis. Le temps de l'attente, les échanges s'enchaînent : flatteries, ironie, piques amicales. Peu à peu, le ton se fissure. Les non-dits affleurent, les rancœurs éclatent. Lorsque l'ache-

teur arrive enfin, il se retrouve témoin malgré lui d'un règlement de comptes sans filtre.

Sam. 17 à 20h30
et dim. 18 janvier à 16h
Centre Val de Vray
1 rue de l'Église - Saint-Saturnin
billetweb.fr/compromis-comedie-par-le-theatre-de-lacthalia
Tarif : à partir de 8€

COMÉDIES

PAPY FAIT SON ADO Choc des mondes

Mich Mich, agriculteur au caractère bien trempé et figure médiatique de récentes mobilisations, monte pour la à Paris. Porte-parole improvisé de sa profession, il doit y prononcer un discours devant la Cour européenne et sollicite pour cela l'aide de sa petite-fille Léa, lycéenne parisienne. Entre choc des cultures, révisions scolaires et transmission intergénérationnelle, ce nouveau volet des Ado-leschiants mêle humour et émotion.



Sam. 10 et 17 janvier à 16h
Comédie Le Mans
37 rue nationale
rés. : 16-19.fr
Tarif : 22€

MYTHE AMOUREUX Séduction ?

Dans *Pourquoi les femmes aiment les connards ?*, Louis coche toutes les cases du garçon trop parfait pour être désirable : doux, gentil, bienveillant, propre sur lui... et désespérément « chiant » aux yeux des femmes. Timide et réservé, il fait pourtant une rencontre décisive. Alysson, croisée sur un site de rencontres, entreprend de le métamorphoser. Jusqu'où ira cette drôle d'initiation ? Deviendra-t-il ce macho sûr de lui, ce bad boy toxique qui fait souffrir... et rend accro ? En un mot : un connard.



Du mar. 13 au jeu. 15 (20h30), ven. 16, sam. 17 (18h30) et dim. 18 janvier (15h30)
Comédie Le Mans
37 rue nationale
rés. : 16-19.fr
Tarif : 22€

LILY & LILY L'autre moi

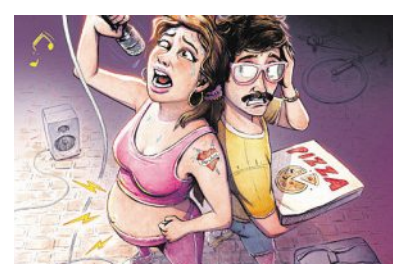
Hollywood, 1935. Star capricieuse, emportée par les excès et la célébrité, Lily Da Costa voit surgir sa sœur jumelle Deborah, épouse rangée venue du Minnesota, bien décidée à la remettre dans le droit chemin. Copies conformes aux vies radicalement opposées, les deux femmes se retrouvent bientôt contraintes d'échanger leurs rôles, pour le meilleur et le pire. Avec Michèle Bernier et Francis Perrin.



Ven. 16 janvier à 20h
Le Forum
1 av. du Parc des Expositions
Rés. : lemans-evenements.fr
Tarif : à partir de 49€

ACCOUCHEMENT Décalé

Dans *Voulez-vous accoucher avec moi ?*, un accouchement à domicile tourne à l'aventure lorsque la sage-femme reste bloquée dans les embouteillages. Lise se retrouve alors à confier la situation à Thomas, son livreur de pizza, aussi maladroit qu'improbable. Entre deux contractions, le karaoké s'invite pour détendre l'atmosphère. Une comédie presque musicale, légère et décalée, qui transforme l'angoisse en éclats de rire, sans forceps ni ventouse.



Du mar. 20 au jeu. 22 (20h30), ven. 23, sam. 24 (18h30) et dim. 25 janvier (15h30)
Comédie Le Mans
37 rue nationale
rés. : 16-19.fr
Tarif : 22€



OBELISK SONORE

Installation

Obelisk Sonore est une sculpture sonore interactive et participative, conçue à partir de plus de 300 haut-parleurs recyclés. En se connectant via Bluetooth, en s'exprimant directement à travers la structure grâce à un microphone, ou encore en y branchant ses propres instruments électroniques, le public est invité à en devenir acteur.

Du sam. 17 au dim. 25 janvier
De 10h à 20h
ESAD- Talm
28 av. de Rostov-sur-le-Don
Gratuit



Le Mans sonore

Biennale du son, Le Mans Sonore revient du 17 au 25 janvier avec une édition placée sous le signe des résonances. À la croisée des sciences et de la création, l'événement explore le son à travers la musique, le design, l'art contemporain et la recherche, en écho à l'expertise acoustique du Mans. Parmi un programme foisonnant, nous avons retenu quelques temps forts, gratuits et ouverts à tous. Suivez le guide !

Programme complet : lemanssonore.fr/biennale-du-son

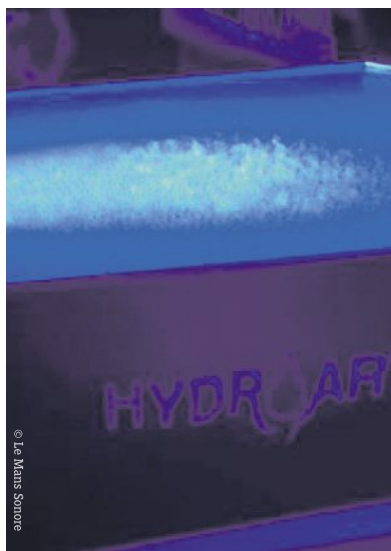


SILENT ECHOES

Installation

Parrain de cette 4^e édition, l'artiste californien Bill Fontana présente une installation sonore qui capte les vibrations urbaines à l'aide de capteurs ultrasensibles installés sur les cloches de l'abbaye de Fontevraud, exceptionnellement déplacées pour la Biennale.

Du sam. 17 au dim. 25 janvier
De 10h à 22h
Inauguration sam. 17 à 17h
Esplanade des Jacobins
28 av. de Rostov-sur-le-Don
Gratuit



HYDROARTS

Installation sonore

Cette installation dessine un paysage sonore né d'enregistrements aquatiques et sous-marins. Habituellement imperceptibles pour l'humain, ces sons se visualisent ici sous la forme de figures vibratoires sur une pellicule d'eau animée par des couplages vibroacoustiques et instabilités de Faraday.

Sam. 17 et dim. 18 janvier
De 10h à 19h
Institut d'Acoustique- Université
Bd P. d'Estournelles de Constant
Gratuit



L'ÉTRANGE POUVOIR DU SON

Conférence

Cette conférence propose une découverte accessible de la résonance stochastique, un phénomène où le bruit, loin d'être un obstacle, permet d'amplifier des signaux imperceptibles. À travers exemples et démonstrations, elle met en lumière les liens entre recherche scientifique, perception humaine et création artistique, invitant à envisager le bruit comme une source d'inspiration

Dim. 18 janvier de 16h15 à 17h
Institut d'Acoustique- Université
Bd P. d'Estournelles de Constant
Gratuit



SOUND OF PAPER

Installation

Une expérience visuelle et musicale, où le papier est à la fois source sonore et acteur central. Suspendues pour former une structure aérienne, des feuilles de papier vibrent, résonnent et rayonnent, révélant leur capacité à transformer chaque mouvement en un paysage sonore. Le spectateur est plongé dans un espace fusionnant son, lumière et mouvement.

Dim. 18 à 11h, 15h et 19h ;
lun. 19 janvier à 20h30, durée : 1h
EVE - Scène universitaire
Av. René Laennec
Gratuit



VIOLONCELLE AUGMENTÉE

Masterclass

Rencontrez Timothée Couteau et plongez dans l'univers des violoncelles ! L'artiste vous révèle les secrets acoustiques de l'instrument, vous initie à la prise de son et aux pédales modernes pour transformer le violoncelle en terrain d'expérimentation sonore. Une rencontre sensible et pédagogique, où tradition et innovation dialoguent. Tout public.

Sam. 24 janvier de 10h à 12h
Conservatoire
54 Grande Rue
Gratuit

SEULS-EN-SCÈNE



PAUL DE SAINT SERNIN
Confessions mordantes

Paul de Saint Sernin s'affirme comme l'une des voix montantes du stand-up français avec un premier seul-en-scène coécrit avec Grégoire Dey. Rodé à partir de 2023 au théâtre du Marais, à Paris, le spectacle explore, avec une autodérision maîtrisée, les souvenirs d'enfance, les déconvenues sentimentales, la passion du football et la question de la neuroatypie. Porté par une écriture vive et une répartie affûtée, le comédien séduit autant

le public que la critique, et confirme son ascension à travers une tournée nationale.

Sam. 10 janvier à 20h30
Les Saulnières
239 av. Rhin et Danube
Rés. : laperchecomedyclub.fr/
billetterie
Tarif : à partir de 32€



JÉRÉMY CHARBONNEL
Seul tout

Dans ce spectacle sincère et profondément personnel, Jérémy part en quête de réponses pour mieux comprendre son parcours - encore faut-il savoir se poser les bonnes questions. Avec un humour caustique teinté de tendresse, il transforme ses échecs en matière comique et en leçons de vie, rappelant qu'il faut parfois tout perdre pour mieux se retrouver. Un stand-up à la fois drôle et incarné, où le public che-

mine avec lui, au fil d'un récit touchant et surprenant.

Sam. 17 janvier à 20h30
Espace Culturel SCÉLIA
28 rue Didier Pironi
Sargé-les-le-Mans
Rés. : espaceculturelscelia.fr
Tarif : à partir de 17€

KARIM GHARBI
Sans détour

Karim Gharbi s'est imposé comme un humoriste à l'écriture affûtée, dont les spectacles séduisent par leur énergie et leur justesse. Son humour incisif et audacieux, nourri d'une observation fine des réalités sociales et culturelles, crée une véritable connivence avec le public et explique le succès grandissant de ses performances. Sur scène, il manie le rythme et la répartie avec une aisance qui transforme chaque représentation en moment de partage.



Ven. 16 janvier à 21h
Comédie Le Mans
37 rue nationale
rés. : 16-19.fr
Tarif : à partir de 38€

BEN H
Le mec en rose

Oubliez le développement personnel et les injonctions des réseaux sociaux : la meilleure version de soi se niche parfois dans ses failles. Ce stand-up revendique la loose, les échecs et l'imperfection avec un humour frontal, assumé et libérateur, rappelant que le bonheur peut surgir là où on ne l'attend pas. Porté par BenH, ce nouveau seul-en-scène marque le retour sur scène de son alter ego flamboyant : le mec en rose.



Sam. 17 janvier à 21h
Comédie Le Mans
37 rue nationale
rés. : 16-19.fr
Tarif : à partir de 25€

TERRE D'HOMMES
THO

**ELIMINATION TOTALE
DES STOCKS
AVANT TRAVAUX***

*Offre valable dans la limite des stocks disponibles et selon étiquetage en magasin.

JUSQU'À
-70%

**Centre commercial LECLERC
ALLONNES**
Du lundi au samedi
02 43 80 72 65

**Centre commercial LECLERC
ARÇONNAY**
Du lundi au samedi
02 33 28 95 34

RCS Le Mans 402 620 876



OCTOBRE À partir de 5 ans

Spectacle jeunesse à la croisée de la musique et du dessin en direct, cette création immersive invite le jeune public à suivre le parcours d'un personnage solitaire engagé dans une véritable quête initiatique. De tableau en tableau, il traverse des mondes fantastiques aux codes visuels inspirés de l'univers du jeu vidéo : niveaux à franchir, décors mouvants, créatures imaginaires. Sous les yeux des spectateurs, les dessins prennent

vie en temps réel, dialoguant avec une bande-son enveloppante faite de paysages sonores et de compositions originales.

Mar. 13 janvier à 17h30

Salle Jean Carmet

5 bd d'Anjou

Allonnes

Rés. : superforma.fr

Tarif : 2,50€ (enfant), 6€ (adulte)



LECTURE SIGNÉE De 0 à 4 ans

Adélie vous invite à découvrir les albums d'Ilya Green... avec les mains. À partir de sa pratique de la communication signée, elle associe les signes de la L.S.F. à la parole pour raconter les histoires autrement, dans un temps mêlant jeux, comptines et lecture partagée. Cette médiation vivante favorise l'attention, l'écoute et la participation active des enfants. Une approche sensible et ludique qui ouvre d'autres che-

mins vers le récit, et offre une belle occasion de repenser la manière de lire à - et avec - son enfant.

Mer. 14 janvier

De 10h30 à 11h15

Médiathèque Sud

Bd Jean-Sébastien Bach

Gratuit sur inscription :

02 43 47 40 23

MANTA De 4 à 24 mois

Manta est une expérience immersive destinée aux tout-petits, inspirée de l'univers de la raie manta sans jamais la représenter directement. À travers une musique jouée en direct et un espace interactif fait de couleurs, de reflets et de mouvements, les enfants explorent librement un paysage sensoriel propice à l'émerveillement et à la rêverie. Une expérience sensorielle à hauteur d'enfant, qui transforme la découverte du monde marin en terrain de jeu et de rêverie.



Ven. 16 janvier à 9h15, 10h45 et 18h

L'Alambik ! - MJC Ronceray

49 bd de la Frenellerie

Rés. auprès de la billetterie :

02 43 50 21 50 / billetterie@quinconces-espal.com

Tarif NC

(S)E(A)SCAPE À partir de 7 ans

C'est pour sensibiliser le public à la pollution sonore des océans, dont les effets perturbent profondément cétacés et poissons, que des artistes aux pratiques plurielles ont uni leurs compétences à celles de spécialistes de l'environnement. De cette rencontre est né un spectacle féérique et engagé, qui tisse un dialogue singulier entre musique contemporaine et électro, sons subaquatiques et fresques photoluminescentes. Une expérience à la fois esthétique et immersive, invitant à écouter autrement le monde marin.



Ven. 16 à 14h30

et sam. 17 janvier à 20h

Durée : 1h15

Les Quinconces

Place des Jacobins

Rés. : quinconces-espal.com

Tarif : à partir de 6€

TOUCHER À partir de 7 ans

Toucher est une performance musicale immersive où le son ne se contente plus d'être entendu, mais se vit pleinement par le corps. Grâce à une structure en bois qui transmet les vibrations, la musique se ressent par le toucher et la sensation physique, ouvrant de nouvelles perceptions du sonore. Pensé comme un dispositif d'écoute inclusif, le projet invite chacun, entendant ou non, à expérimenter la musique autrement, dans une approche sensible, partagée et profondément incarnée.



Ven. 23 janvier, 4 sessions de 30 minutes : 15h, 15h30, 16h, 16h30

Centre Hospitalier

Espace bien-être - Galerie Monet

194 av. Rubillard

Gratuit

MÉTAMORPHOSES Dès 6 ans

Autour d'un instrument circulaire de quinze mètres de circonférence, composé de lames d'acier finement martelées, six percussionnistes entrent en mouvement. Ils tournoient autour de cette structure singulière comme des astres autour du Soleil, faisant naître une partition à la fois visuelle et sonore. Entre gestes chorégraphiés et virtuosité musicale, le spectateur est entraîné dans un territoire encore inexploré, peuplé de do et de ré, où le rythme, le corps et la matière dialoguent pour donner naissance à une expérience aussi hypnotique qu'inédite.



Ven. 23 à 20h

et sam. 24 janvier à 18h

L'Espal

Rue de l'Estérel

Rés. : quinconces-espal.com/la-saison/spectacles/les-metamorphoses

Tarif : à partir de 10€

Quadro'

Intérieurs sur-mesure

NE
SOLDEZ
PAS
VOTRE
INTÉRIEUR

POUR VOS AMÉNAGEMENTS, **PENSEZ & VIVEZ EN SUR-MESURE**

RANGEMENTS | DRESSINGS | BIBLIOTHÈQUES | SOUS-ESCALIERS | CUISINES

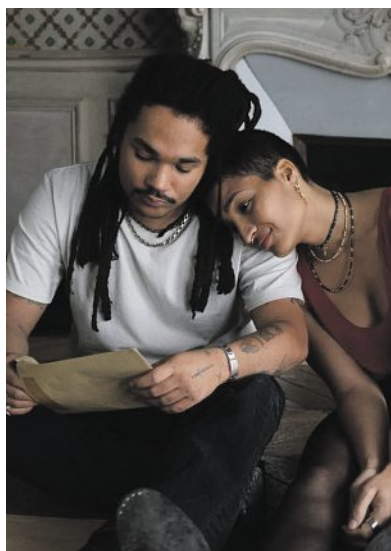
QUADRO LE MANS
122 rue Albert Einstein
72000 Le Mans



lemans@magasin-quadro.fr

02 43 42 28 73





FATHER MOTHER SISTER BROTHER

Comédie, drame

Composé de trois histoires, le film explore la relation entre des adultes et leurs parents encore présents ou disparus. Des États-Unis à Dublin, en passant par Paris, chaque lieu offre un regard singulier sur ces liens qui façonnent une vie entière. Le tout est porté par un casting aussi surprenant qu'hétérogène.

De **Jim Jarmusch**

Avec **Tom Waits, Adam Driver, Mayim Bialik**

Durée : 1h51

Sortie le 7 janvier



Rentrée en salles

Notre sélection cinéma de la rentrée explore toute une palette d'émotions, de la famille réinventée dans *Father Mother Sister Brother* du grand Jim Jarmusch (photo ci-dessus) aux retrouvailles new-yorkaises des *Lumières de New York*, en passant par la douceur ironique d'*Ella McCay*. L'histoire devient aussi terrain de tension avec *L'Affaire Bojarski*, portrait d'un génie discret happé par l'illégalité, *Eleonora Duse*, évocation d'une légende théâtrale face à la montée du fascisme, et *Palestine 36*, plongée dans une région en révolte. Six films, six regards pour éclairer notre monde !



LES LUMIÈRES DE NEW YORK

Drame

Lu, arrivé de Chine à New York pour ouvrir son restaurant, voit ses ambitions s'écrouler et enchaîne les petits boulots. Lorsque sa femme et sa fille le rejoignent enfin après des années de séparation, il tente, le temps de quelques jours, de leur offrir un moment de bonheur et d'esquisser avec elles un avenir possible.

De **Lloyd Lee Choi**

Avec **Fala Chen, Perry Yung, Laith Nakli**

Durée : 1h43

Sortie le 7 janvier



ELLA MCCAY

Comédie

Une jeune femme idéaliste tente de jongler entre sa vie personnelle et professionnelle dans une comédie sur les gens qu'on aime et sur la façon dont on doit composer avec les épreuves qu'ils peuvent placer sur notre chemin... Émotions, humour et petites vérités du quotidien s'y mêlent avec délicatesse.

De **James L. Brooks**

Avec **Emma Mackey, Jamie Lee Curtis, Woody Harrelson**

Durée : 1h55

Sortie le 7 janvier



L'AFFAIRE BOJARSKI

Drame

Jan Bojarski, jeune ingénieur polonais réfugié en France pendant la guerre, met son talent au service de la fabrication de faux papiers sous l'Occupation. Après-guerre, dépourvu d'état civil, il ne peut déposer ses inventions et enchaîne les petits boulots. Tout bascule lorsqu'un gangster lui propose de créer de faux billets...

De **Jean-Paul Salomé**

Avec **Reda Kateb, Sara Giraudeau, Bastien Bouillon**

Durée : 1h30

Sortie le 14 janvier



ELEONORA DUSE

Biopic

À la fin de la Première Guerre mondiale, Eleonora Duse, immense figure du théâtre italien, arrive au crépuscule de sa carrière. Fragilisée, elle choisit pourtant de remonter sur scène. Ni les avertissements de sa fille, ni sa relation tourmentée avec D'Annunzio, ni la montée du fascisme ne freineront celle que l'on surnomme « la divine ».

De **Pietro Marcello**

Avec **Valeria Bruni Tedeschi, Noémie Merlant, Fanni Wrochna**

Durée : 2h02

Sortie le 14 janvier



PALESTINE 36

Drame

Palestine, 1936. Tandis que le territoire demeure sous mandat britannique, la grande révolte arabe se prépare, portée par l'espoir de voir naître un État indépendant et durable. Dans cette période de tensions croissantes, les équilibres politiques et sociaux vacillent, annonçant un bouleversement profond de la région.

D'Annemarie Jacir

Avec **Jeremy Irons, Hiam Abbass, Kamel El Basha**

Durée : 1h59

Sortie le 14 janvier

BIENNALE INTERNATIONALE DU SON

:Of course
LE MANS

© tonikrapp.design

LE MANS SONORE

17-25 JANVIER 2026

**BILL FONTANA / CLARK / KOMPROMAT / JOACHIM GARRAUD /
ARTHUR H / ALI KAZMA / STEPHANIE CASTONGUAY /
MAGUELONE VIDAL / ÉDOUARD FERLET / IANNA BOOK /
TIGERHEAD / DELAURENTIS / SOUND OF PAPER /
(S)E(A)SCAPE / LA KERMESSE GUITARE**



lemanssonore.fr
#lemanssonore

 **IRCAM**
Centre Pompidou

 **radiofrance**



Dimitri Deniau, entraîneur du Centre de formation, et Leïla Heurtault, 18 fois championne de France de karaté en kumite et membre du Samouraï 2000

Nuit des arts martiaux : un spectacle hors norme à Antarès

À l'occasion de ses quarante ans, le Samouraï 2000 voit les choses en grand. Le 31 janvier, l'association investit Antarès pour une Nuit des Arts Martiaux et Sports de Combat conçue comme un véritable spectacle grand public, mêlant démonstrations de haut niveau, cascades et références au cinéma d'action. Panorama des disciplines, place des femmes, enjeux sportifs et vocation éducative : Leïla Heurtault et Dimitri Deniau lèvent le voile sur un événement anniversaire qui entend dépasser le simple cadre du tatami.

Comment est née l'idée de monter un tel spectacle pour les quarante ans du Samouraï 2000 ?

Leïla Heurtault : Il y a dix ans, pour les trente ans de l'association, nous avons déjà imaginé un grand événement rassemblant plusieurs disciplines. Pour nos quarante ans, l'envie de renouveler l'expérience s'est imposée d'elle-même, avec la volonté d'élever encore le niveau et d'élargir le champ des possibles. Notre ambition est de faire découvrir au plus grand nombre la diversité et la richesse des arts martiaux et des sports de combat. Beaucoup des disciplines présentées ne sont d'ailleurs pas enseignées au Samouraï 2000. Nous avons donc fait appel à des spécialistes extérieurs pour proposer au public un panorama aussi vaste que cohérent.

À quoi le public peut-il s'attendre concrètement le soir de l'événement ?

L.H. : La soirée se déploiera autour d'une succession de tableaux courts, menés tambour battant, offrant une large palette d'atmosphères. Nous convoquerons également l'imaginaire du cinéma d'action, de *Matrix* à *Kill Bill*, en passant par *Opération Dragon*, autant de références qui viendront nourrir la mise en scène. Plusieurs cascadeurs ayant travaillé sur *Matrix* seront présents, aux côtés, notamment, des doublures d'Omar Sy et de Jet Li. Le plateau réunira par ailleurs plusieurs figures majeures des arts martiaux : Pascal Gentil, double médaillé olympique de taekwondo ; Patrick Bittan,

expert en jiu-jitsu brésilien ayant collaboré avec le GIGN ; ou encore Lynn Diazou, prodige devenue la plus jeune maître de kung-fu de Chine. Joe et Carolina Prestia incarneront l'art du muay-thaï, tandis que Thibault Gassmann proposera une démonstration de maniement du nunchaku.

Dimitri Deniau : C'est Philippe Bas, comédien de *Profilage* et de *L'Empire des loups*, pratiquant d'arts martiaux lui aussi, qui animera la soirée. Même les néophytes devraient être bluffés, tant le programme promet un show grand public inédit, mêlant démonstrations, cascades et chorégraphies.

Pourquoi avoir choisi de mettre les femmes au premier plan sur les affiches ?

D.D. : Depuis sa création, le Samouraï 2000 porte cette dimension inclusive. En 1985, la première présidente était déjà une femme. Aujourd'hui, près de 40 % de nos 1 400 adhérents sont des pratiquantes. Pour autant, les femmes ne se sentent pas toujours légitimes à franchir la porte d'un club. Beaucoup pensent encore que les arts martiaux sont réservés aux hommes. D'où l'importance de leur envoyer un signal clair.

L.H. : C'est aussi un sujet d'actualité, malheureusement. Beaucoup de femmes ne se sentent pas en sécurité au quotidien. La confiance en soi, la posture, la manière d'occuper l'espace ou de réagir jouent un rôle énorme dans la prévention des agressions. Il ne s'agit pas seulement de maîtriser des techniques mais d'incarner une présence, une attitude. C'est ce

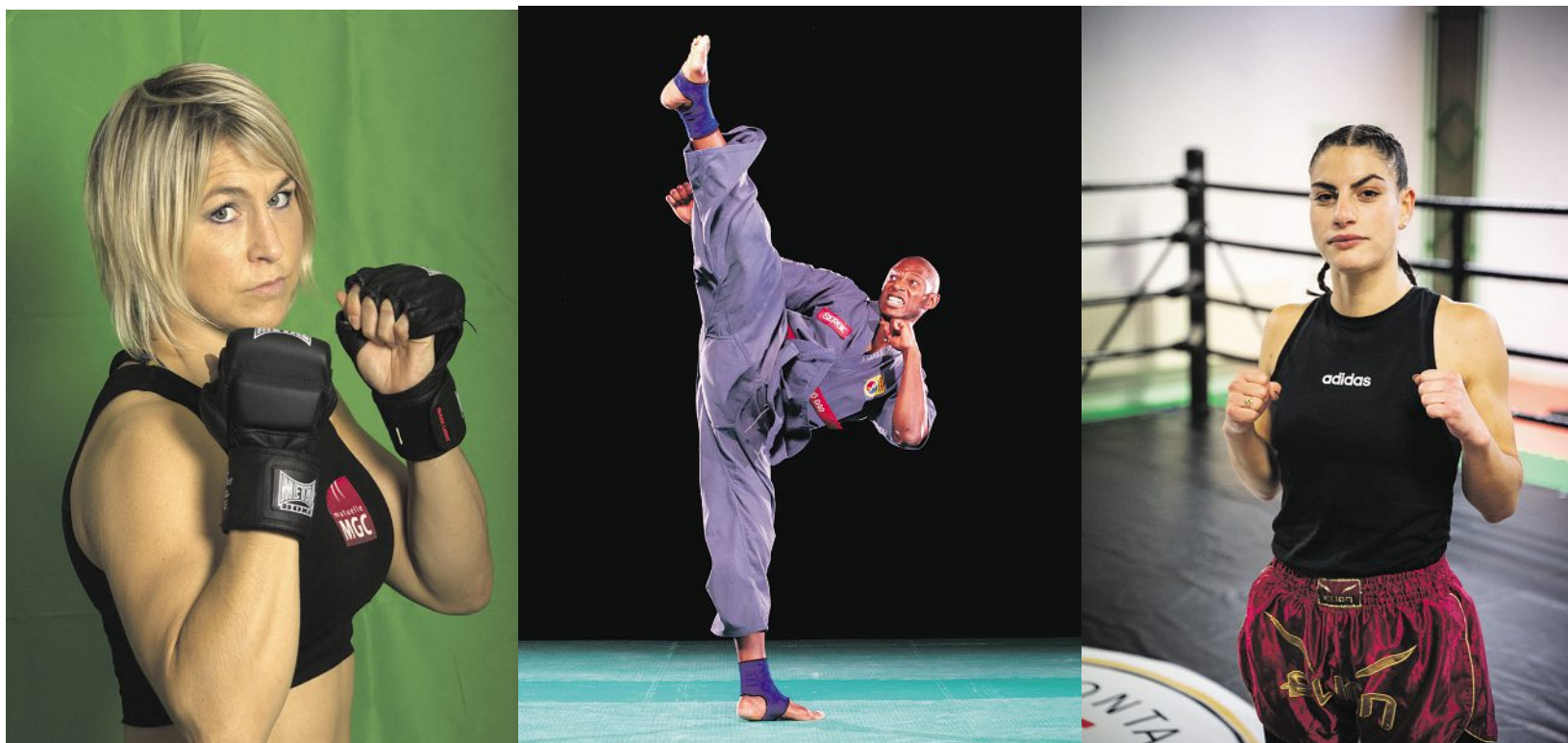
que nous cherchons à transmettre pour que chacune puisse évoluer avec davantage de sérénité. Au Samouraï 2000, nous avons imaginé plusieurs paliers d'accès, comme le « but boxing », au départ pensé pour elles et qui a finalement conquis l'ensemble des pratiquants. Nous avons aussi mis en place des cours calés sur ceux des enfants, afin que les mères puissent s'entraîner pendant que les plus jeunes sont sur le tatami.

Quelles disciplines attirent le plus aujourd'hui ?

L.H. : Le karaté demeure notre discipline emblématique. On peut le pratiquer dès trois ans avec les budokis et poursuivre jusqu'à un âge très avancé. Nous proposons même des cours dédiés aux plus de 60 ans. Certains débutent à 65 ans sans aucune difficulté. C'est une pratique complète, à la fois sportive et introspective. Elle peut s'aborder sous l'angle de la compétition, dans sa dimension traditionnelle, ou à travers toutes les valeurs qu'elle véhicule : se dépasser, mieux se connaître, apprendre à s'adapter. Nous développons également un volet « karaté santé », inscrit dans notre démarche sport-santé.

Les disciplines plus récentes, comme le MMA, rencontrent-elles le même succès ?

D.D. : Le MMA connaît en effet une forte progression depuis quelques années. Sa visibilité sur les réseaux sociaux contribue largement à son essor. Plus largement, les boxes attirent de plus en plus, notamment



Parmi les intervenants, de gauche à droite : Laëtitia Blot, judokate et combattante de MMA, Serge Crozon, cascadeur, et Prestia Carolina, championne de Muay Thai

la boxe anglaise. Au club, nous proposons le full contact, le kickboxing, la boxe anglaise et le muay-thaï.

L'un de nos atouts est d'être pluridisciplinaires. Les pratiquants de MMA peuvent ainsi se former dans chacune de ces boxes avant de tout combiner en compétition. Cela leur offre une base technique infiniment plus solide.

Cette diversité reflète-t-elle l'évolution des pratiques ?

D.D. : Elle représente surtout une véritable richesse. Avec une vingtaine de disciplines, chacun peut trouver celle qui lui correspond, parfois même en découvrant des pratiques dont il ignorait l'existence. Le spectacle d'Antarès s'inscrit dans cette logique : montrer tout l'éventail des arts martiaux peut susciter des vocations ou simplement donner envie d'essayer.

L.H. : Un village pré-spectacle présentera aussi des disciplines plus douces, comme le tai-chi-chuan ou le pilates, afin d'ouvrir la porte à tous les publics.

Le sport reste un outil majeur de santé, et en tant que Maison Sport Santé, nous voulons montrer que même les « allergiques » peuvent trouver leur place au Samourai 2000.

Après ce spectacle, quels sont vos projets pour 2026 ?

D.D. : Après une année anniversaire très dense, nous allons revenir à un rythme plus quotidien. Plusieurs stages ponctueront l'année, certains réservés aux adhérents, d'autres ouverts à tous. Nous poursuivrons également nos actions autour des droits des femmes. Et puis il y a la vie sportive, qui ne s'arrête jamais : compétitions de karaté et de boxe, préparations pour les championnats d'Europe, de France ou du monde. Chaque week-end, nos athlètes sont engagés quelque part. Si l'on ne suit pas la cadence, on se fait vite distancer.

Un dernier mot sur la soirée du 31 janvier ?

L.H. : Elle est vraiment ouverte à tous : enfants, adultes, seniors, passionnés ou simples curieux. C'est avant tout un spectacle, pensé pour offrir un grand moment de divertissement, avec peut-être quelques vocations à la clé. Le village ouvrira à 18h30, le show durera deux heures trente avec entracte, et la soirée s'achèvera vers 23h30.

D.D. : Les 4 000 places d'Antarès devraient trouver preneur sans difficulté. Le plateau réuni affiche un niveau tout simplement exceptionnel !

La Nuit des Arts Martiaux et Sports de Combat Sam. 31 janvier à Antarès
Tarif : à partir de 15€



Le Samourai 2000, référence nationale

Référence du karaté et des arts martiaux en France, le Samourai 2000 accueille enfants, adultes et seniors autour d'une vingtaine de disciplines. Encadrés par des professeurs expérimentés, les 1 400 adhérents y trouvent un équilibre entre rigueur technique et dépassement de soi.

« Les valeurs qui nous portent - respect, entraide, ouverture - sont au cœur de notre fonctionnement, affirme Dimitri Deniau. Notre devise - Venez pour nos activités, restez pour nos valeurs - résume bien l'esprit du club. »

7 bd Louis Leprince-Ringuet
02 43 28 84 03
samurai2000.com

SOLDES

OUVERTURE
DU MARDI AU SAMEDI
DE 10H À 18H45

10 passage du Commerce
72000 LE MANS
02 43 23 49 10

RCS A Le Mans 391 883 493
*Selon étiquetage et dans la limite des stocks disponibles.



Artémis Lingerie

Du bonnet A au bonnet K avec et sans armature
Taille 36 à 48 • Lingerie de nuit
Lingerie de jour Balnéaire • Collants

DU 7 JANVIER AU 3 FÉVRIER 2026

*Soldes**
JUSQU'À -50%





Hugo Cardon : le Manceau qui fait chavirer la course au large

À vingt-trois ans, Hugo Cardon s'affirme comme l'une des figures montantes de la course au large. Sixième de la Solitaire du Figaro 2025 où il a également décroché le titre de meilleur bizuth, ce jeune marin formé au club nautique d'Arnage poursuit, entre Lorient et Le Mans, une trajectoire construite sur le temps long. Son horizon : la Route du Rhum 2030, cap qu'il s'est fixé avec la patience propre aux navigateurs de longue distance.

Septembre 2025. Lorsque Hugo Cardon franchit en tête la ligne d'arrivée de la deuxième étape de la Solitaire du Figaro, l'émotion tarde à le submerger. « Je savais que je faisais une belle course, mais sur le moment je n'ai pas réalisé que j'avais gagné », confesse, avec le recul, le jeune homme de 23 ans. Cette victoire apparaît pourtant comme l'aboutissement d'un rêve d'enfant pour ce Sarthois de naissance, initié à la voile dès l'âge de 8 ans au club nautique d'Arnage.

La rencontre avec Arnaud Boissières

Jusqu'à ses 16 ans, il fait ses armes sur le plan d'eau de la Gèmerie, à bord de différents dériveurs : Optimist, Open Bic, Laser 4.7 puis Laser Radial. Les régates s'enchaînent, les résultats aussi. Trois titres de champion de Sarthe, une troisième place à l'Open de France 2019 en Laser Radial... Autant de jalons qui confirment ce que l'intéressé pressent déjà. La voile ne sera pas qu'un loisir, mais bel et bien le fil conducteur de son existence.

Pour accompagner cette vocation naissante, ses parents l'inscrivent au lycée Éric-Tabarly des Sables-d'Olonne, en section sportive voile légère. C'est là que le destin lui fait croiser la route d'Arnaud Boissières, en pleine préparation de son quatrième Vendée Globe. Lors d'un stage, le skipper chevronné repère ce garçon déterminé et décide de le prendre sous son aile. Hugo passe ses « mercredis, week-ends et vacances » à travailler à ses côtés et découvre de l'intérieur l'univers de la course au large, devenu sa « passion ». Le jour du départ du Vendée Globe 2020,

il pilote le semi-rigide chargé de récupérer l'équipe de Boissières. Il se fait alors une promesse : un jour, lui aussi traverserait les océans, seul sur son bateau !

Un apprentissage méthodique

Dès lors, tous ses choix s'ordonnent autour de cet horizon. Il s'engage dans le circuit Mini 6.50, multiplie les navigations en Figaro, Class40 et IMOCA pour apprendre au contact des meilleurs. Il effectue des convoyages, exerce comme préparateur, découvre l'envers du décor : les avaries, la logistique, la gestion du corps et du mental. « J'ai vu concrètement comment anticiper ma récupération, sentir l'état du bateau, gérer les trajectoires. Cela a été très formateur et déterminant pour la suite. »

Trois années d'entraînement, de recherche de partenaires et de montage de projet plus tard, Hugo s'aligne au départ de la Mini-Transat 2023. À 21 ans, le plus jeune concurrent de cette édition s'élance des Sables-d'Olonne en direction de la Guadeloupe pour sa première traversée de l'Atlantique en solitaire, sur un bateau prêté en échange de bons soins. Vingt-sept jours en mer, sans la moindre communication. « Dans l'immensité de l'océan, j'ai expérimenté la vraie solitude », raconte-t-il aujourd'hui, évoquant cette initiation aux dimensions du grand large.

De retour sur la terre ferme, il revient plus déterminé que jamais et poursuit méthodiquement son apprentissage. En 2024, il change de classe et passe au Figaro 3. L'année suivante, il prend le départ de la Transat Paprec en double aux côtés d'Anaëlle Pattusch. Le

duo termine à la quatorzième place, une performance honorable qui permet au jeune marin d'engranger de précieuses heures de navigation océanique.

Arrive enfin la Solitaire du Figaro 2025, rendez-vous tant attendu. Au départ du Havre, Hugo Cardon est entouré de ses sponsors sarthois et de la Team MAM, cette association locale dédiée aux jeunes sportifs de haut niveau qui l'accompagne avec nutritionniste, préparateur mental et ostéopathe. « Être là avec mon équipe et mes partenaires, c'était déjà un accomplissement. Cette course ne se prépare pas en un mois. Il faut financer le projet, préparer le bateau, s'entraîner quotidiennement. Ce sont de longues heures de routines, de gestes répétés dans les moindres détails... »

Un rythme impitoyable

La Solitaire demeure en effet une épreuve à part dans le paysage de la voile française. « Plus dure encore que le Vendée Globe parce qu'on a tous le même bateau et les mêmes équipements. La différence se fait sur la préparation... et sur le skipper. » Dans ce format exigeant, où la monocoupe de série neutralise l'avantage technologique, la course se joue à un rythme soutenu. Quatre à cinq jours en mer, deux à trois jours de récupération à terre, puis repartir à nouveau. Trois étapes s'enchaînent presque sans répit : Le Havre-Roscoff, Roscoff-Vigo, Vigo-Saint-Vaast-la-Hougue. « Je n'ai pas dormi plus de vingt minutes d'affilée. Les micro-siestes duraient dix, quinze minutes, pas plus. » La fatigue s'accumule, frôle parfois l'hallucination, sous la contrainte permanente



des côtes, des courants, des écueils et des bateaux de pêche. « Il faut rester en alerte constante. C'est ce qui rend la course dangereuse, mais aussi terriblement excitante. »

La suite est désormais entrée dans les annales de cette édition 2025. Après une première étape entachée d'une avarie qui compromet ses ambitions, le Manceau remporte la deuxième manche, celle-là même qui lui fera prendre conscience, avec un léger décalage, de l'ampleur de sa performance. La troisième étape confirme son avance au classement général. Il termine finalement sixième et obtient en prime le titre envié de meilleur bi-zuth, distinction qui récompense le débutant le mieux classé.

« On ne gagne jamais seul »

Derrière cette performance remarquée se dessine pourtant une réalité moins spectaculaire que les podiums : celle d'une équipe qu'il a patiemment constituée, à l'image de tous les marins du large qui savent qu'on ne gagne jamais seul. Autour de lui, tout un écosystème s'est constitué avec un département qui croit en son projet depuis le premier jour et des entreprises engagées dans cette aventure revendiquée comme « 100 % locale ». « Je suis encore à la recherche de partenaires sarthois, pas forcément issus du milieu maritime », précise néanmoins celui qui partage aujourd'hui son temps entre Lorient, capitale française de la course au large, et Le Mans, sa ville natale à laquelle il demeure viscéralement attaché.

Car cet engagement collectif ne suffit pas encore à effacer les contraintes du quotidien. Parti sur la Solitaire endetté, le navigateur ne se verse toujours

aucun salaire. « Ce n'est pas simple tous les jours, concède-t-il. L'enjeu est de trouver suffisamment de sponsors pour atteindre une stabilité financière dans les années à venir. »

Objectif : la Route du Rhum

Mais ces difficiles équations budgétaires ne l'empêche pas de voir toujours plus loin. Dans sa ligne de mire se dresse la Route du Rhum 2030, course mythique reliant Saint-Malo à la Guadeloupe, érigée en Graal absolu par toute une génération de marins français. Enfant, depuis la rive malouine où réside sa marraine, Hugo assistait aux départs de cette transat légendaire, fasciné par le ballet des bateaux « sortant des écluses au coucher du soleil », si proches « qu'on pouvait presque les toucher ». Une scène gravée dans sa mémoire, qui s'est muée avec le temps en un objectif pleinement assumé.

En attendant cette échéance rêvée, le programme s'annonce chargé. Une nouvelle saison Figaro en 2026, avec la Solitaire en mai-juin. Un projet en double mixte pour la Transat Paprec 2027, épreuve transatlantique qui permet d'affiner la stratégie tout en partageant les contraintes de la navigation hauturière. Des conférences dans les écoles sarthoises aussi, pour montrer aux jeunes que « quand on a une passion et qu'on travaille, on finit par y arriver. Il faut se donner les moyens de tracer sa route ! »

La sienne est faite de vent, de sel et d'obstination. Elle le mène vers Saint-Malo où, un jour de novembre 2030, des dizaines de voiliers s'élanceront dans la lumière dorée des écluses. Parmi eux naviguera peut-être un Class40 aux couleurs de la Sarthe.



POUR CONTACTER HUGO

hugo.sarthatlantique@gmail.com / 07 81 55 86 72

LinkedIn : Hugo Cardon

Instagram : hugo_sarthatlantique



La parole aux Manceaux Et vous les soldes ?



Ils scrutent les étiquettes, négocient avec leur porte-monnaie et rêvent déjà de bonnes affaires. Pour prendre le pouls des soldes d'hiver, nous avons tendu notre micro aux Manceaux : budget, envies, repérages... chacun a sa stratégie.



Camille

29 ans, chargée de communication



Les soldes, je les anticipe presque comme un rendez-vous. Je repère les articles plusieurs semaines avant, je note les prix et je me fixe un budget. Le jour J, je regarde si la réduction est réellement intéressante. J'essaie d'éviter les achats coup de tête, même si ce n'est pas toujours simple ! C'est aussi une manière de consommer plus sereinement, sans céder à la pression des vitrines.



Nadia

36 ans, infirmière



Avec mon rythme de travail, je privilégie beaucoup les achats en ligne, souvent tard le soir ou entre deux gardes. Je profite des soldes pour investir dans de bonnes pièces : un manteau, des chaussures, parfois du linge de maison. J'essaie d'acheter moins, mais mieux, en me demandant si j'en aurai encore l'usage l'hiver prochain, si la qualité justifie vraiment la réduction affichée et si l'achat répond à un vrai besoin plutôt qu'à une simple envie passagère.



Michel

61 ans, retraité de l'enseignement



Je n'ai jamais aimé la foule. Je préfère flâner tranquillement en semaine, lorsque les boutiques retrouvent un rythme plus apaisé. Les soldes deviennent alors un temps d'observation plutôt qu'une course aux promotions : je compare, j'examine la qualité, j'échange avec les commerçants. Et il m'arrive de repartir les mains vides, sans frustration, simplement satisfait d'avoir pris le temps de choisir. Il faut dire que le temps, désormais, joue en ma faveur puisque je suis retraité !



Julien

45 ans, artisan électricien



Je ne me précipite jamais au début. J'attends volontairement la deuxième ou la troisième démarque, quitte à prendre le risque que ma taille ne soit plus disponible. Cette patience fait partie du jeu et m'évite les achats inutiles ou dictés par l'urgence. Pour moi, les soldes sont surtout un moyen d'acheter moins cher des vêtements solides, faits pour durer, plutôt que de multiplier les pièces éphémères que je ne porterai qu'une seule saison.

Les bonnes tables de Mélissa



Ouvert en novembre, le restaurant Mister Tandoori prolonge l'aventure d'un food truck lancé il y a trois ans. Porté par Gurdeep, formé dans la restauration française, ce projet mise sur l'authenticité et l'accessibilité pour toucher tous les publics, de la pause déjeuner rapide au repas familial posé. Entre mobilité et ancrage, cette double proposition redessine les contours de la restauration indienne dans la ville.

Retrouvez Mélissa sur Instagram : @moncurieuxvoyage



MISTER TANDOORI

Une table indienne pensée pour tous les rythmes

Depuis novembre dernier, une nouvelle adresse anime discrètement le paysage gastronomique du Mans. Mister Tandoori, fraîchement installé, ne se contente pas d'élargir l'offre de restauration indienne dans la ville : il propose une approche qui conjugue authenticité culinaire et accessibilité assumée, pensée pour toucher un public aussi large que divers. La carte est une invitation au voyage. Chaque plat porte le nom d'une cité indienne et en incarne la spécialité, comme une manière de parcourir le sous-continent sans quitter sa table. Et pour pousser l'expérience jusqu'au bout, l'établissement propose même du vin indien - oui, cela existe vraiment ! Une singularité qui témoigne d'une volonté d'aller au-delà des codes habituels pour offrir une découverte culinaire complète.

Un parcours forgé dans l'exigence française

Derrière Mister Tandoori se dessine le parcours de Gurdeep, arrivé en France à l'adolescence. Dès 2011, il se forme auprès de tables réputées : La Réserve, puis Le Beaulieu, où il s'imprègne de la rigueur et des standards de la gastronomie française. Ces années d'apprentissage, loin d'être une parenthèse, constituent le socle technique sur lequel il bâtira plus tard son propre projet. Celui-ci prend d'abord la forme d'un food truck, lancé il y a trois ans. Ce format mobile permet d'être au plus près des zones d'activité, là où salariés, ouvriers et étudiants recherchent une pause déjeuner à la fois rapide, savoureuse et abordable. Le food truck devient ainsi un laboratoire grandeur nature, permettant de tester recettes et formules auprès d'une clientèle pressée mais exigeante.

Du camion au restaurant : une logique de complémentarité

L'ouverture du restaurant en novembre s'inscrit dans la continuité naturelle de cette démarche itinérante. Avec ses quarante couverts, l'établissement accueille désormais un public élargi : familles en quête d'une sortie conviviale, travailleurs entre deux rendez-vous, amateurs de cuisine traditionnelle indienne ou simples curieux. La carte reflète cette diversité : à côté des plats classiques mijotés selon les règles de l'art, on trouve une offre express - salades, burgers revisités - qui répond aux impératifs du déjeuner sur le pouce.

Cette double casquette, Gurdeep la revendique pleinement. Chaque matin, on le retrouve en cuisine, avant qu'il ne gagne la salle le midi pour échanger avec ses clients, recueillir leurs impressions, maintenir ce lien direct qui structure l'identité du lieu. Autour de lui, une équipe de cinq personnes partage cette énergie et cette exigence quotidienne.

Ouvert sept jours sur sept, midi et soir, Mister Tandoori fonctionne désormais sur deux registres complémentaires, nomade et pratique via le food truck, ancré et chaleureux dans son écrin de quarante places. Une dualité qui résume bien l'ambition du projet, celle de rendre la cuisine indienne accessible partout, tout le temps, sans jamais transiger sur l'authenticité.



INFOS

MISTER TANDOORI

- 35 av. Olivier Heuzé
- 02 44 02 34 47
- Ouvert tous les jours, de 11h45 à 14h et de 19h à 22h



Emmanuelle : « 2026 ressemble à un printemps qui redémarre »

Installée dans le quartier de Pontlieu depuis 2011, Emmanuelle propose des massages d'accompagnement au bien-être loin des codes traditionnels de l'institut de beauté. Mère de trois enfants et animatrice bénévole sur RCF, elle partage ses bonnes adresses mancelles, ses bonnes résolutions pour 2026 et sa vision d'une vie harmonieuse.

Pouvez-vous vous présenter ?

Je m'appelle Emmanuelle Le Du. Je ne suis pas originaire de la Sarthe, mais je me suis installée au Mans en 2011 avec mes trois enfants, aujourd'hui presque adultes. J'ai 48 ans, un âge où l'on relit son parcours avec davantage de recul... et beaucoup de gratitude.

Quel est votre métier ?

Je suis praticienne en **massage d'accompagnement au bien-être** (1). J'ai été formée à l'école ElémentTerre, où j'ai appris des techniques qui se combinent pour composer des séances vraiment personnalisées. L'idée est d'échanger avec la personne, d'identifier ses besoins dans l'instant et de choisir ensemble les techniques adaptées. Je propose le massage à l'huile classique, doux et enveloppant, mais aussi la relaxation coréenne qui invite au lâcher-prise par des mobilisations et des vibrations, le shiatsu zen pour réguler et harmoniser l'énergie, et le soin Rebozo. Ce dernier permet de masser les gens à l'aide d'un tissu, sans contact direct. C'est particulièrement apprécié des mamans en post-partum, mais il convient à tous, quel que soit l'âge ou le besoin.

Au-delà du massage, avez-vous d'autres activités ?

Oui, j'anime bénévolement l'émission « **Bref et efficace** » (2) sur RCF. Chaque mois, je dresse le portrait d'une adhérente de Bref, une association de femmes entrepreneuses. On y parle business, réseau et entreprise, au féminin. J'y découvre des parcours, des expériences, des projets. Tout cela s'est fait un peu par hasard. J'avais été invitée à témoigner dans une émission sur la parentalité, puis j'ai progressivement pris le relais. De fil en aiguille, je suis passée de la parentalité au bien-être, puis à l'entrepreneuriat. J'en suis aujourd'hui à ma cinquième saison.

Et si vous nous ouvriez votre carnet d'adresse... Quelles sont vos bonnes adresses gourmandes ?

J'adore **Picnic** (3) dans le Vieux Mans. La qualité des produits et leur origine me séduisent beaucoup, sans parler de la terrasse, incroyable. L'été, j'ai vraiment l'impression d'être en vacances lorsque j'y déjeune ou que j'y prends une pâtisserie. J'aime aussi beaucoup **Hyperbols** (4), près de la préfecture. L'hiver, on déjeune dans la maison ; l'été, dans le jardin. Dans ces deux adresses, la carte est toujours source de découvertes. J'ai un rapport au corps assez particulier : manger sain et équilibré est essentiel pour moi.

Et pour boire un verre ?

Je suis plutôt « team » tisane ! Je dirais **Canopée** (5), pour la variété des boissons et la qualité des produits sélectionnés. Et puis, impossible de résister à leur carrot cake, un régal.

Des adresses shopping ?

J'ai un faible pour les boutiques où la relation humaine compte autant que l'objet. C'est pourquoi j'apprécie tout particulièrement **C' Jolies Choses** (6). Et j'ai un vrai coup de cœur pour **ZU Optique** (7), pour la qualité de l'accompagnement. Choisir des lunettes, c'est s'engager pour quelques années. Il faut que ce choix soit aligné avec la personnalité.

Une adresse bien-être à partager ?

Je ne rate aucun cours de yoga de Cristina Zanetti au **centre Manceau** (8), dans le quartier de Gazonfier. Et au même endroit, Karine Silvanie propose également des séances de danse libre. Un petit bijou. Un lieu à investir pour vivre le mouvement de manière libre, joyeuse, parfois un peu folle, et laisser s'exprimer pleinement ce que l'on est.

Dans quel état d'esprit abordez-vous 2026 ?

Avec beaucoup de joie et de confiance. Pour moi, 2026, c'est un peu un printemps, quelque chose qui redémarre. J'ai dans l'idée qu'il va se passer autre





chose que ce qui peut paraître un peu sombre ces derniers temps.

Des bonnes résolutions pour 2026 ?

Ralentir, peut-être encore un peu plus.

Avez-vous un rituel matinal ?

Étirements et yoga pendant que mon thé infuse. Cela peut prêter à sourire, mais l'effet est profondément salvateur. Une fois ce rituel adopté, la journée s'ouvre sous un autre jour. Ce réveil doux et progressif relève d'un véritable respect de soi et, par ricochet, des autres. Moins je me laisse happer par le mode réactionnel, plus mes journées gagnent en justesse, et les échanges qui les jalonnent aussi.

Un objet incontournable ?

Mon futon, un grand matelas de laine à la fois ferme et confortable. C'est mon compagnon de travail. Il me permet de masser au sol, avec une liberté de mouvement totale et une proximité différente de celle d'une table classique.

Ce qui vous définit le mieux ?

Douceur et intensité. Deux dimensions qui peuvent sembler opposées, mais qui cohabitent dans ma pratique et ne se révèlent vraiment qu'en séance.

Une ambiance musicale qui vous inspire dans votre travail ?

Je crée mes propres playlists, mais j'aime beaucoup l'artiste Ajeet Kaur, aussi bien pour ma préparation avant d'accueillir quelqu'un que pendant le massage. C'est une ambiance vraiment propice à la détente. Et évidemment, une bougie, même si ça peut sembler caricatural.

Un événement local que vous ne manquerez pour rien au monde ?

La 25^e Heure du Livre (9). C'est joyeux, varié, riche, à partager en famille ou avec des amis. C'est un espace intellectuel, émotionnel et artistique. J'aime cet événement pour tout ce qu'il permet de vivre.

Un quartier où flâner ?

La vieille ville pour son aspect médita-

tif, qui permet d'entrer dans un espace un peu hors du temps. Et puis les espaces verts, qui sont très beaux et très variés au Mans.

Si vous deviez donner trois adjectifs pour qualifier Le Mans ?

Vivant, accueillant et... en évolution.

Et si vous deviez convaincre un ami de s'installer ici ?

Je lui parlerais de l'équilibre rare de la qualité de vie entre coût, infrastructures, services et activités. Un équilibre aussi géographique, aux portes de la Bretagne, de la Normandie, de l'Atlantique et de Paris. Et surtout, cet entre-deux précieux entre ville et campagne. Pouvoir rejoindre rapidement la nature tout en vivant pleinement la ville, c'est une vraie richesse. Le Mans est une ville où il fait bon vivre, où je me sens pleinement à ma place.

Instagram : @emmanuelle.le.du

LE CARNET D'ADRESSES D'EMMANUELLE :

- (1) **Le Lien d'Abord**
leliendabord.com
- (2) **Bref et Efficace**
rcf.fr
- (3) **Picnic**
14 bis rue Saint-Placeau
- (4) **Hyperbols**
1 place Aristide Briand
- (5) **Canopée**
6 rue du Docteur Leroy
- (6) **C' Jolies Choses**
Passage du Commerce
- (7) **ZU Optique**
13 rue du Cornet
- (8) **Centre Manceau**
1 rue Marcel Proust
- (9) **La 25^e Heure du Livre**
25heuredulivre.fr



SALONS DÉCOR
Literie Joly

Fauteuils
Canapés
Chaises
Meubles
Luminaires

du Mercredi 7 Janvier
au Mardi 3 Février

SOLDES

JUSQU'À

-40%*

Matelas
Sommiers
Linge de maison
Couettes
Oreillers

* Sur articles signalés en magasin selon stock disponible.

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

www.literiejoly.fr

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









Art urbain : Le M.U.R. Plein Champ #19

Le 22 novembre 2025, Manon Pinteaux a investi une œuvre du musée de Tessé pour en proposer une relecture en direct sur le M.U.R. Plein Champ. Devant le public, l'artiste a créé une fresque inspirée du Coffre aux Cariatides (seconde moitié du XVI^e siècle), pièce anonyme du musée.

Patrimoine et fresque contemporaine

Influencée par le graffiti, la bande dessinée et l'art pop, Manon Pinteaux y voit un terrain de jeu visuel : un motif ancien à faire basculer vers une esthétique contemporaine. Elle évacue toute dimension héroïque ou solennelle pour privilégier une

réinterprétation ludique et instinctive. Neptune, le Triton et les chimères se métamorphosent en silhouettes déformées, volumes simplifiés et couleurs vibrantes. Le mythe s'étire, se décale, circule entre héritage et invention.

Une œuvre éphémère en dialogue avec la ville

L'œuvre restera en place jusqu'à la prochaine intervention sur le M.U.R. Plein Champ, programmée le samedi 28 mars 2026, date à laquelle un nouvel artiste prendra possession du support pour y proposer sa propre interprétation.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Ce projet s'inscrit dans une dynamique nationale de valorisation de l'art urbain éphémère. Le M.U.R. (pour Modulable, Urbain, Réactif.) Plein Champ constitue ainsi le 47^e mur du réseau, rejoignant une lignée initiée à Paris et poursuivie notamment à Grenoble et Marseille.

RACONTEZ-NOUS VOS QG



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

lemans
maville

📍 AU MANS

LE MANS, VOUS L'AIMEZ ?

ÉCRIVEZ-NOUS À

lemansmaville@additi.fr

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

/MOTS/CROISÉS/

UN HÉROS DIVINISÉ	▼	FLÂNE EN CHEMIN (S')	▼	COUCHE-TARD	▼	COMBINER	▼	TROMPERIE AUX CARTES	▼	ESTUAIRE BRETON	▼
ANIMAL INDEFINI		DISTANCÉ		CHIFFRES ROMAINS		BOUQUINÉ				CHOQUANTES	
▶		▼		▼		▼		COUP AU TENNIS	▶		
								FAUTE AU RUGBY	▼		
ATTACHÉE AUX DÉTAILS	▶										
ADORAIT											
▶						IL Y FAIT CHAUD	▶				
						PAS REN-FROGNÉS	▼				
BON PLI À LA BELOTE	▶			ELLE TIENT LA TAPISSERIE	▶						QUI N'EST PAS DANS LA GÈNE
BRADYPE											▼
▶		PRÉPARA LA PISTE	▶				ENDROIT DÉTERMINÉ		À ELLE	▶	
		CRAINTE							C'EST DU CAOUT-CHOUC	▼	
ACCUMULATION DE CYCLES	▶			CHECK-UP	▶		▼				COUPE DE PANTALON
À RENDRE				CÉLÈBRE COMPOSITEUR							
▶			AFFAIRES À FAIRE	▶							▼
			CEINTURER								
IL GAMBADE DANS LA SAVANE	PETIT ARRANGEMENT	▶				ÉCHARPE	▶				
	PERSAN	▼				ENTRAÎNÉ À VIVRE À BORD	▼				
▶								CONSTANTE DU CERCLE	▶		APPRÉCIÉ PAR L'EXPERT
								L'ARGON	▼		▼
AFFLUX DE GENS	▶				SYMBOLE D'UN BON CONDUCTEUR		BIEN ÉQUIPÉ	▶			
BIEN TOUCHÉ							SÉRIEUSE MENACE	▼			
▶				BOUTON CONFIT	▶					PAS VILAIN, BIEN AU CONTRAIRE	
				PASSES UN HABIT	▼						
LIGNE DE FEUILLE	▶							CIRCUIT DE BASKETTEURS	▶		
ALE OU STOUT								BRAMA	▼		
▶					QUI SEMBLE IMAGINAIRE	▶					
ILS REFUSENT TOUTE AUTORITÉ		GROUPE HUMAIN HOMOGÈNE	▶						UN ARTICLE QUI VAUT DE L'OR	▶	
▶					TAILLE LES PLATANES	▶					

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

HORizontalement : 1. Qu'on peut séparer du reste. **2.** Qui mettent du baume. **3.** Imbroglia. Abréviation polie. **4.** Greffe un scion. Exclamation. Paire romaine. **5.** C'est moi. Fut exaspéré. **6.** D'un auxiliaire. Est au bout de la guibolle. **7.** On l'a dans l'oreille. **8.** Une femme du Gard. Cours côtier du Nord. **9.** De haute lignée. Le début de la nuit. **10.** Presque à l'est. Dieu du Soleil en Égypte. Bon à mettre au rancart.

VERTICALEMENT : **A.** Sorte de bonbonne. **B.** Excroissances acérées. Atome chargé. **C.** Grande délicatesse. Arrivé au plus bas. **D.** Dont on raffole. Il est foulé du pied. **E.** Ex-gardien du PAF. Article de pêche. **F.** Ombres crayonnées. **G.** Commence le premier. Qui ne serrent pas. **H.** Diplôme de technicien. Ça exprime la douleur. À quel endroit ? **I.** Fils de Jacob. Enlevais. **J.** Espèce de taupe. Il n'est pas très étendu sur cette terre.

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.

MOYEN

1

2

5

6

7

8

MOYEN

9			= 17
	3		= 12
		4	= 16
= 24	= 14	= 7	

SOLUTIONS

MOTS CROISÉS

MOTS VERTICAUX

1. **MOYEN**

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

MOTS HORIZONTAUX

1. **MOYEN**

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

MOTS CROISÉS

MOTS VERTICAUX

1. **MOYEN**

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

MOTS HORIZONTAUX

1. **MOYEN**

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

MOTS CROISÉS

MOTS VERTICAUX

1. **MOYEN**

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

MOTS HORIZONTAUX

1. **MOYEN**

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

MOTS CROISÉS

MOTS VERTICAUX

1. **MOYEN**

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

MOTS HORIZONTAUX

1. **MOYEN</**

/S/ U/ D/ O/ K/ U/

FACILE

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

/S/ /U/ /D/ /O/ /K/ /U/

MOYEN

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

TOUTE L'ÉQUIPE

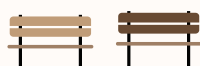
lemans
maville

VOUS ADRESSE
SES



“MEILLEURS VŒUX!”

20
26



BONNE ANNÉE