

NANTES SENIORS

N° 52
AUTOMNE
2019

GRATUIT

INFOS, CULTURE & LOISIRS EN LOIRE-ATLANTIQUE



THÉÂTRE DE LA
Fleuriaye
CARQUEFOU

Globalement d'accord
Les Goguettes en trio mais à quatre
Humour musical
Mardi 19 novembre | 20h45

L'occupation
Romane Bohringer / Annie Emaux
Mardi 26 novembre | 20h45

Les aventures de Tom Sawyer
Comédie musicale pour la famille
Mercredi 11 décembre | 14h30 et 20h

SAISON
19/20

02 28 22 24 24
www.theatre-carquefou.fr

AUTO



La Renault 12

VOYAGE

À la découverte de...
la Sardaigne



SORTIES

La Fleuriaye
L'ONPL
Le Grand T



Vous n'imaginez pas ce qui vous attend.  **futuroscope**



Futuroscope, le bonheur est dans le Parc !

Faites plaisir à vos petits-enfants et réservez une escapade dans le plus accueillant des parcs. Découvrez les attractions à succès, riches en émotions : *l'Extraordinaire Voyage*, élu meilleure attraction en Europe, *Arthur l'Aventure 4D*, *Danse avec les Robots*, *La Machine à Voyager dans le Temps des Lapins Crétiens*... Nouveau, **Futuropolis**, la ville du futur, où les enfants font comme les grands. Athlète, pilote, sauveteur, pompier, chef de chantier... tous les rêves se réalisent ! Eclats de rire garantis avec les nouveautés : les **Trampolines aquatiques** et le **Manège nautique**. Et à la nuit tombée, l'Aquaféerie vous transporte au pays des étoiles. Il y en a pour tous les goûts et tous les âges !



Confort et détente

Des hébergements à proximité

11 hôtels de 1* à 4* étoiles vous accueillent à moins de 10 minutes à pied du parc. Pratique pour une pause à l'hôtel dans la journée ou un retour rapide après le l'Aquaféerie nocturne ! Profitez aussi d'une restauration de qualité, variée et pour tous les budgets (buffet à volonté, menu gourmand à base de produits régionaux...).



En savoir plus sur futuroscope.com

SA du Parc du Futuroscope, capital 6 504 455€, Jaunay-Clin 89130 Jaunay-Marigny, RCS Poitiers B 444 030 902, Brune/Calune Prodi/E. Brouard/M. Vimeret/Aérophile/D. Laming, Architecte/Ateliers D. Joulin et Zundel Cristea/Ed. Wild Architectural Objects/S.Laval/J.L. Audy/Achim Lippolli/O. Heral/Cirque du Soleil® - © 45 Degres/Futuroscope.

Les cigales ont bien chanté tout l'été. Un peu trop chaude, la belle saison a tenu toutes ses promesses : aéroport vétuste et toujours plus fréquenté donc inadapté (vive le low cost !), périphérique saturé malgré les vacances scolaires, manifestations en centre-ville, divertissements côtoyant la précarité « uberesque » (vive le low cost...). Le "futile", la course à la consommation et à la distraction accélère toujours, comme si nous voulions nous enivrer, comme le dit la chanson : « Plus rien à faire du tout – j'm'envoie en l'air ça c'est super – folie légère – c'est fou » : 1982, chanson « Vacances j'oublie tout » du groupe Elegance !

Bonne lecture.

Toute l'équipe de Nantes Seniors.

ACTUALITÉS

4 L'extention de la Cité des Congrès

AUTO

6 La Renault 12

BIEN-ÊTRE

10 Les SPA et hammams

VOYAGE

12 À la découverte de la Sardaigne

BALADE

14 Le Château de la Motte-Glain

AGIR

16 Le ramassage citoyen des déchets

SORTIES

18 Théâtre, Danse, Expositions, Musique...

TERROIR / ARTISANAT

28 Les cours de cuisine

RECETTE

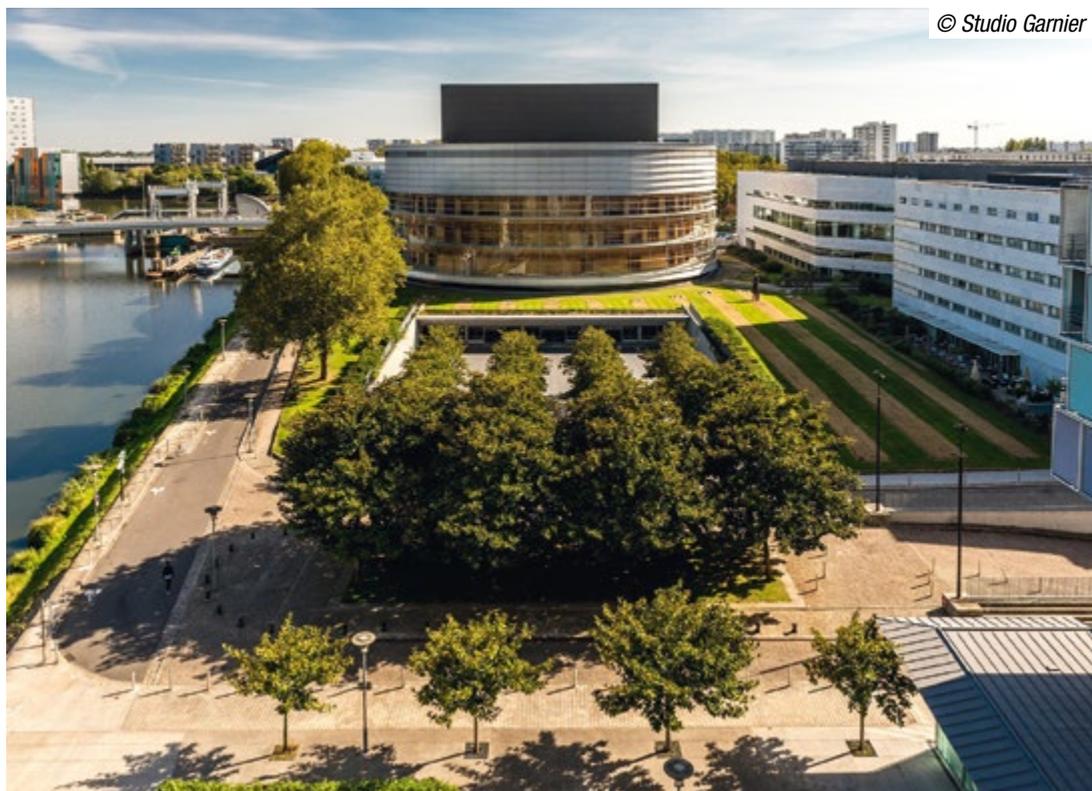
30 Rouleaux de Printemps Sucrés



Street Marketing
Affichage
Dépôt
Régie

ANDÉGAVE
 COMMUNICATION

Retrouvez-nous sur
www.andegave-communication.fr



© Studio Garnier

UN CENTRE DES CONGRÈS À L'IMAGE DE LA VILLE

Il y a presque 3 ans, Johanna Rolland faisait ses vœux annuels aux citoyens nantais en présentant brièvement quelques projets phares (Nantes Séniors #42) qui verraient le jour durant son mandat. La coulée verte qui traversera la ville, la nouvelle ligne de tram qui desservira le prochain CHU ou encore la métamorphose de la place de la Petite Hollande faisaient partie de ces annonces. L'un de ses derniers vœux nous emmenait à proximité de l'emblématique tour LU. La Cité des Congrès qui fêtait alors ses 25 ans connaîtrait, elle aussi, un lifting ! Et aujourd'hui, qu'en est-il ?

Les mois filent, le mandat aussi et la Cité des Congrès n'est finalement pas prête de s'agrandir, voilà ce que nous nous disions il y a encore quelques semaines. Pourtant, tout a changé à la fin du printemps où la

métropole a tenu à rappeler que ce projet d'extension et de rénovation de la Cité des Congrès verrait bien le jour ! Avec ses 10 millions de visiteurs depuis son ouverture au début des années 90's et ses résultats en constante hausse, l'inverse aurait été particulièrement surprenant.

2026 comme objectif

Comme tout programme d'une telle ampleur, les études et travaux prendront un certain nombre d'années. Entre le Musée d'Arts, la Gare et le CHU, les Nantais voient leur ville évoluer significativement. Malgré des délais moins importants, la finalité de La Cité bouleversera tout de même son quartier d'attache. L'intention d'étendre ce lieu professionnel mais aussi culturel est née suite à la divulgation des excellents chiffres de fréquentation. En effet, comme indiqué en préambule, La Cité des Congrès a affirmé sa réputation dans l'hexagone depuis sa naissance en 1992 en accueillant beaucoup de congrès mais également de grands artistes. Seulement, de sérieux freins empêchent son développement pourtant probant. Le premier d'entre eux est sans contestation possible le manque d'espace. Ainsi, de nombreux événements, souvent à portée internationale, doivent éliminer Nantes comme terre d'accueil faute de place.

Pour pallier à ce manquement, l'idée d'extension est apparue. Elle coûtera un peu plus de 50 millions d'euros et se fera au sud du bâtiment (entre les ponts de Tbilissi et Aristide Briand). Une passerelle joindra le bâtiment actuel et son extension où salle de gala professionnelle et nouveaux bureaux verront le jour. Hormis ce volet essentiel, une numérisation et une rénovation notamment par une mise en norme sécuritaire de La Cité seront également effectuées. Par ailleurs, un espace de coworking indépendant est censé intégrer ce projet d'agrandissement. Tout cela devrait permettre à la ville d'engranger de très nettes retombées dès 2026, date fixée pour la fin des travaux. L'appel d'offres à destination des maîtres d'œuvre devrait être, quant à lui, lancé dès la fin de l'année.

« La Cité des Congrès doit être plus visible, plus ouverte sur la ville, plus polyvalente et totalement numérique ! Demain, la Cité des Congrès étendue et modernisée, représentative d'une nouvelle génération d'équipements technologiquement à la pointe, permettra de mieux prospecter et d'accueillir les grands événements professionnels, au service du rayonnement international de Nantes »

Johanna Rolland, maire de Nantes, début 2017.

Un centre des congrès autonome

Par ailleurs, fin 2020 (ou début 2021), la Cité des Congrès devrait avoir sa propre centrale solaire en autoconsommation. L'appel d'offres lancé à ce propos a été remporté par le Rennais Legendre Energie en mai dernier. Mandatée par Nantes Métropole, l'entreprise mettra en place une installation photovoltaïque sur la toiture du bâtiment. Cette dernière sera rénovée puis utilisée pour accueillir cette nouvelle centrale destinée à alimenter suffisamment la Cité tout au long de l'année. Avec cette nouvelle maîtrise des coûts, l'établissement devrait avoir un surplus d'énergie en fin d'année qui serait revendu et rejoindra le réseau électrique général. Le spécialiste breton s'attaquera donc une nouvelle fois à une structure nantaise après le nouveau Marché d'Intérêt National et le Zénith de Nantes Métropole.

Plus d'informations : nantesmetropole.fr

Pôle Collection

RENDEZ-VOUS MENSUEL
Automobiles de collection et de prestige
Chaque 2^{ème} dimanche matin

Dimanche 8 septembre
Dimanche 13 Octobre
Dimanche 10 Novembre

Parking Maison DV
Allée des 5 Continents - Vertou (Route de Clisson) - de 10H à 13H

www.polecollection.fr

Séver autOmOBiles | HAPPY POLE | imprimédia | Génicado | Audes-Marti | Maison DV



LA RENAULT 12

En lançant le projet 117, la Régie se lance dans un projet ambitieux en voulant sortir une voiture mondiale, capable de se vendre aussi bien en France que sur les marchés extérieurs, avec des priorités comme le Brésil. Renault investit dans ses bureaux d'études avec l'arrivée de sociologues et des premiers informaticiens, sur le modèle des méthodes américaines.

La Renault 12 rencontre le succès, produite à l'usine de Flins, elle est la voiture la plus vendue en 1973. Grâce notamment à une longue carrière à l'international qui dura jusqu'à 1999, un peu plus de 4 millions d'unités seront vendues.

Les coupés Renault 15 et 17 sont ses dérivés. Au Salon de Paris 1970, les breaks L et TL rejoignent les berlines.

Une carrière internationale

Dans les années 1970, la 12 est également la voiture française la plus fabriquée à l'étranger, dans les pays comme l'Australie, l'Afrique du Sud, l'Argentine, l'Australie et le Canada. La 12 a connu une carrière très discrète aux États-Unis. Elle fut aussi fabriquée en Colombie, Côte d'Ivoire, Espagne, Irlande, Madagascar, Maroc et Portugal !

Entre 1969 et 2004, le constructeur Dacia a fabriqué sous licence en Roumanie la Renault 12 : berline mais aussi coupé (à partir de 1979), break et pick-up. Après 35 ans de production (!) les deux dernières voitures (une berline et un break) sont tombées des chaînes fin 2004 après 1 959 730 exemplaires produits. Elle a été remplacée par la fameuse Logan. Les versions pick-up ont été produites jusqu'à fin 2006.

Malgré cette carrière commerciale brillante, la R12 est rapidement tombée dans l'oubli et devenue une voiture ringarde... Mais elle intéresse aujourd'hui les collectionneurs.

Il faut préciser que la voiture ne dispose d'aucune particularité technique ni esthétique si ce n'est le décrochement de pavillon arrière.

HANGAR À BANANES | NANTES

THÉÂTRE 100 NOMS

THÉÂTRE

LES COURS

une production Théâtre 100 Noms
LA PIÈCE CULTE À RE-DÉCOUVRIR

LE DÎNER DE CONS

DE FRANCIS WEBER

LES VENDREDIS 20H15 & SAMEDIS 21H15

Avec CHRISTOPHE VALÉRIO | ALEXANDRE DIMAS | PIERRE ADIS JOUAN | FRANCIS BRINHAU | JAGHIE JOUPEY
MISE EN SCÈNE CLÉMENT POUILLET
Avec le DANCING DU BARRI (L'Équipe d'athlétisme) | ALIX BARRIQUET | LOUIS PÉREZ | MATHIEU BOUTIER | PHILIPPE GUYOT

LES VENDREDIS 20h15 & SAMEDIS 21h15

LES COURS DU THÉÂTRE 100 NOMS

4 niveaux de 8 à 88 ans
+ 3 profs
x 28 lundis
= 100% récré-ation

représentation en public en juin 2020

INSCRIVEZ-VOUS VITE POUR LA SAISON 2019/2020

www.theatre100noms.com

INSCRIPTIONS JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE

Christophe

ALÉVÊQUE

REVUE DE PRESSE

17 OCTOBRE / 16 JANVIER / 9 AVRIL

UNE PRODUCTION DU THÉÂTRE 100 NOMS

LE MALADE IMAGINAIRE

UN CABARET MÉDICAL DE MOLIÈRE

LES DIMANCHES 17H15

theatre100noms.com | 02 28 200 100

HUMOUR

THÉÂTRE



La Gordini

Rude tâche que de succéder à la R8 Gordini ! Renault dévoile la Renault 12 Gordini en 1971, la sportive de la gamme avec un moteur de 1.565cm³ provenant de la R16 TS, dont la puissance est portée à 113 ch. Cette traction ne séduit pas les sportifs malgré de nombreux atouts comme une boîte à cinq rapports, un freinage renforcé, le bleu de France et ses deux bandes blanches. Ses performances étaient aussi convenables. Un peu plus de 5 000 exemplaires prendront la route.

Aujourd'hui la R12 réapparaît dans les rassemblements d'anciennes, réhabilitée par des passionnés séduits par son style finalement très 70's, et ses défauts qui sont devenus des qualités (pont arrière rigide,

suspensions à très grand débattement, couleurs...).

Il existe par exemple l'Amical R12 (r12passion.fr) qui organise les 7 et 8 septembre un événement commémorant l'anniversaire des 50 ans de la Renault 12 dans le village de...LA DOUZE en Dordogne.

Acheter une R12 aujourd'hui

On peut avoir une voiture à refaire pour presque rien, mais vu le coût d'une restauration mieux vaut s'orienter vers un beau modèle bien conservé (rare étant donné la rouille, les voitures bricolées...) dans les 4 000 ou 5 000 €. La version Gordini en revanche crève déjà le plafond en dépassant parfois les 25 000 €.



Audilab

Ensemble, pour une belle écoute

Pour votre
AUDITION,
RENTRÉE rime
avec **SÉRÉNITÉ**

Bilan auditif⁽¹⁾
+ 1 mois d'essai⁽²⁾
GRATUITS

Accédez à des aides
auditives de catégories
supérieures grâce à une

ÉCONOMIE
de **200 €**
minimum par appareil



4 ANS
de garantie
SERVICES
INCLUS



www.audilab.fr

(1) Test non médical
(2) Sur prescription médicale

NANTES - COMMERCE
17, allée Duguay-Trouin
02 40 74 68 49

NANTES - SUD
82, route de Clisson
02 40 03 71 76

REZÉ
4, rue Victor Hugo
02 40 75 30 73

VALLET
45, rue des Forges
02 40 85 35 35

NANTES - VIARME
23, place Viarme
02 40 89 20 00

MACHECOUL ST-MÈME
10, rue de la France Libre
02 40 78 60 49

SAINT-PHILBERT
6, rue St-F. d'Assise
02 40 65 85 28

LIGNÉ - Atol Ligné Optique
25, rue des Palmiers
02 40 03 71 76



PENSER À SOI ET À SON CORPS

La ville n'a pas fait que des heureux en confirmant sa volonté d'ouvrir un bassin nordique d'ici 2023. Censé être réalisé à proximité du stade Marcel Saupin, sa création apparaît comme une aberration écologique pour les uns et la réponse à une attente des Nantais pour les autres. A voir si le projet se fera réellement mais d'ici là contentons-nous de ce qui existe. Sans les comparer à un bassin nordique, penchons-nous sur les SPA et hammams déjà présents en ville.

Les bienfaits des SPA et hammams

Le SPA est connu de tous comme un lieu de détente idéal où nos problèmes du quotidien s'effacent dans la brume ambiante des saunas et hammams. L'eau, la

chaleur et par extension les soins correspondent à la combinaison parfaite pour s'évader sans se ruiner (si l'on consomme modérément). Peu importe la taille de l'institut, ces lieux sont réputés pour leur intimité et la sérénité qu'on y trouve. A la fois calmes et reposants, le temps semble s'arrêter une fois la porte d'entrée passée.

Sans parler de réel bienfait sur le long terme (ou « therme » pour le jeu de mot), ces sessions relaxantes peuvent s'avérer particulièrement utiles lors de fortes périodes de stress. Le climat humide et la chaleur (35-40 degrés) activent systématiquement un relâchement des muscles et donc un apaisement naturel. Il est conseillé de lier cette activité à ses pratiques de bien-être quotidiennes que sont le sport ou l'alimentation saine. Par ailleurs, il apparaît également important de préciser son utilité pour la guérison de certaines maladies. Jointe à la prise de médicaments (ou non), la venue au SPA entraîne une amélioration quasi-certaine de nos conditions de santé.

Quelle que soit la raison que vous arguez pour vous y rendre, ce moment de détente ne peut que s'avérer positif et ce même si les bienfaits, qu'ils soient

physiques ou psychologiques, ne se remarquent pas d'emblée. C'est un instant où l'on se retrouve, tout simplement.

Les avantages notables du SPA

- Réduction de la tension artérielle
- Oxygénation du sang
- Stimulation énergétique
- Baisse de la pression artérielle et musculaire
- Amélioration du sommeil et de la digestion
- Nettoyage de la peau et élimination des toxines
- Aide à la respiration

Où se rendre dans le cœur de Nantes ?

Beaucoup d'endroits spécifiques existent en Loire Atlantique ou dans la métropole que ce soit sur le littoral atlantique ou à Saint-Herblain par exemple. Dans le centre de la Cité Des Ducs, ils se font forcément plus rares mais nous avons recensé les trois principaux.

De par son emplacement, il intrigue autant qu'il est fréquenté. Le **Zein** est situé au sous-sol du Lieu Unique et est réputé pour son hammam accessible

sans réservation préalable. Vous pouvez y rester autant de temps que vous le souhaitez ! Comptez 22€ pour y accéder et ainsi découvrir ce lieu atypique non visible de l'extérieur.

Le Lieu Unique / zeinorientalspa.fr / 02 40 89 09 99

Le Comptoir du Soin propose quant à lui une variabilité déstabilisante de prestations. Ne pas y trouver son bonheur serait étonnant. Plusieurs « rituels », « escales » ou abonnements sont ainsi à la carte. Pour 35€, vous aurez un accès privatif au hammam et à la balnéo pendant une heure.

22, rue du Calvaire / lecomptoirdusoin.com / 02 40 74 86 74

Enfin, le plus grandiose des lieux nantais mais également le plus récent se trouve à proximité du Radisson Blu. **Aquatonic** et son entrée discrète et déjà apaisante vous accompagne vers une session relaxante en plein cœur de ville. Les possibilités sont nombreuses dans ce lieu spacieux : hammam, sauna, piscine, soins du visage et du corps, cours aquatiques, personal training ... On vous conseille bien entendu le Parcours Aquatonic accessible à partir de 32€ !

5, place Aristide Briand / aquatonic.fr / 02 40 41 89 89

Senior Compagnie
Plus qu'une aide, une compagnie

Réseau national spécialiste du grand âge et du handicap.
12 ans d'expertise dans le maintien à domicile.

NOTRE VOCATION : MAINTENIR LE LIEN SOCIAL DES PERSONNES ÂGÉES ET / OU HANDICAPÉES

MAINTIEN À DOMICILE



VIE SOCIALE ET RELATIONNELLE

VIE QUOTIDIENNE

ACTES ESSENTIELS DE LA VIE

RETOUR D'HOSPITALISATION

GARDES NON MÉDICALISÉES

Montage des dossiers d'aides financières

Vos agences à Nantes

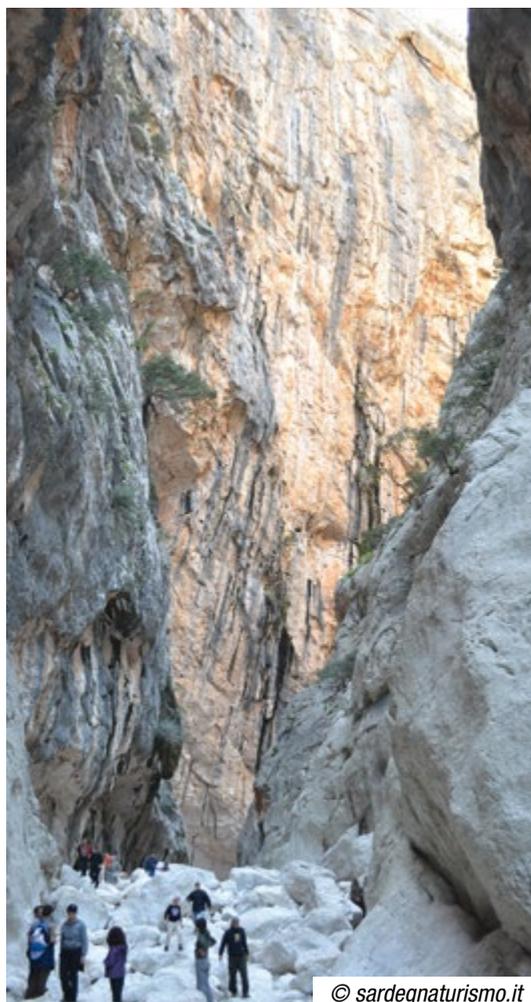
Nantes Nord : 19 rue Paul Bellamy - 02 40 48 12 36

Nantes Sud : 164 route de Clisson - 02 28 21 04 04

nantes@senior-compagnie.fr

50% de réduction ou crédit d'impôt

www.senior-compagnie.fr



© sardegnaturismo.it



© sardegnaturismo.it



Culurgiones ogliastrini © sardegnaturismo.it

LA SARDAIGNE, ENTRE NATURE ET GASTRONOMIE

Après les Allemands, les Français sont les premiers visiteurs étrangers à se rendre en Sardaigne. Les Nantais seront de plus en plus nombreux à fouler les terres sardes, en effet Easy Jet et Volotea se sont dotés de liaisons régulières vers l'île italienne. Comme on tenait cependant à le préciser dans le dernier numéro de Nantes Séniors, les voyages en avions doivent être effectués avec modération, pour le bien de la planète qu'ils traversent.

Les images paradisiaques ne sont pas trompeuses, l'île a des ressources naturelles et un paysage inestimable que l'UNESCO fait en sorte de protéger. Ses 2000 kilomètres de plages constituent l'attraction principale, le littoral n'est pourtant pas surexploité par la population sarde qui a toujours privilégié l'intérieur de l'île notamment pour ses terres et la nourriture qui en découle. Bien différente de sa sœur française la Corse (d'ailleurs moitié moins grande), ses traditions trouvent un écho significatif auprès des voyageurs venus de l'hexagone. Connus pour leur hospitalité et leurs fêtes typiques, les Sardes se sont nettement ouverts aux touristes avec le développement des lignes aériennes. Que ce soit grâce à sa gastronomie, sa nature ou à son offre culturelle (10 festivals jazz existent en Sardaigne), ce territoire insulaire italien arrive à attirer davantage de monde chaque année.

Un peuple de « bons vivants »

Les enquêtes sur le tourisme en Sardaigne sont sans équivoque, les Sardes aiment la fête et savent recevoir.

C'est d'ailleurs peut-être l'une des raisons du succès de cette destination auprès des Français ! Le cadre de vie et la qualité de leur quotidien sont remarquables. Ainsi une concentration particulièrement élevée de centenaires est présente sur l'île. Cette dernière peut d'ailleurs se targuer d'avoir le record de la longévité féminine.

Une gastronomie raffinée et réputée

Tout juste débarqué dans la capitale sarde Cagliari, prenez la direction de l'un des restaurants de la ville. Tel est le principal conseil donné par les Sardes. La nature, très présente sur l'île, se retranscrit directement dans les mets à la fois riches et plein de caractère. Ainsi, nombreuses sont les plantes sauvages accompagnants les repas qu'ils soient à base de viande ou de poisson. La Sardaigne est également connue pour ses vins et fromages qui séduiront une nouvelle fois les Français.

Un exemple de Menu Sarde

Thon de la mer sarde, chou blanc, crème de patate douce et sa mayonnaise au citron

Filets de gattuccio de la mer dans leur sauce, oignons aigre et haricots verts bouillis

Culurgiones ogliastrini, ravioles au pecorino sarde
Brebis de nos campagnes grillée et ses légumes du marché

Biscuits Sardes

Des paysages époustoufflants

La traversée de l'île italienne nécessite environ 5 heures. Avec patience et admiration, son tour complet s'annonce donc assez long. Dans l'idéal, en espaçant les deux voyages, visiter le Nord puis le Sud séparément peut donc s'avérer judicieux. Deux aéroports reliant Nantes (Olbia et Cagliari) se trouvent d'ailleurs aux extrémités de l'île. Moins montagneuse que sa voisine française, la Sardaigne détient cependant quelques trésors naturels. Ses couleurs uniques et ses rochers atypiques confortent cette idée. Peu peuplée, la 2^{ème} région d'Italie la plus verte saura vous convaincre grâce à ses paysages grandioses. En témoignage par exemple l'archipel de la Maddalena et son parc national situé sur la côte nord-ouest de la Sardaigne.

Estimation approximative des émissions de carbone pour un voyage aller-retour Nantes-Cagliari pour une personne (Fondation Good Planet / goodplanet.org) : 1,05 tonnes de CO2. Soit 0,58 fois ce que la Terre peut supporter par personne par an pour stopper l'accroissement de l'effet de serre.

Renseignements : sardegnaturismo.it

© DR



LE CHÂTEAU DE LA MOTTE-GLAIN

Situé non loin de Châteaubriant, en Bretagne historique, le Château de la Motte-Glain est construit à l'ancienne frontière du duché de Bretagne et du pays angevin, sur les Marches de Bretagne.

Le château dévoile son architecture magnifique au milieu de bois et d'étangs dans un cadre préservé de toute intrusion moderne. Les bâtiments que nous découvrons aujourd'hui datent du XV^e siècle. Il s'agit d'une reconstruction de Pierre de Rohan. Le premier témoignage de l'existence du château remontant à 1226. Il se singularise par son mélange de styles : entre médiéval, gothique et renaissance. L'ensemble est vraiment spectaculaire et stimule l'imagination des tout-petits. Réalisé en schiste avec toitures en ardoise (tiré de carrières de la région), les ornements ont nécessité de transporter la pierre de tuffeau depuis Ingrandes, en Maine-et-Loire.

Au cours de son histoire le château de la Motte-Glain a accueilli 2 rois : Charles VIII en 1497 et Charles IX

en 1565, ce qui explique la présence d'une chambre du Roi. Au XVII^e siècle les douves furent comblées et le pont levis détruit. Pendant la Fronde Louis XIV interdit de fortifier le château. En échange les fleurs de lys royales sont apposées sur la façade. Durant la révolution le château est relativement épargné, le seigneur n'ayant pas choisi d'émigrer. Seules les armoiries sont martelées sur les cheminées.

Aujourd'hui propriété de la famille de Lézardière, le château de la Motte-Glain est ouvert au public depuis 1979. Des campagnes de restauration ont été menées sur la chapelle, les lucarnes du châtelet et le mur d'enceinte ouest. Les extérieurs sont très impressionnants mais la visite comprend également les salles à manger, le salon, la chambre d'honneur meublées. Le guide connaît toute l'histoire et les anecdotes des lieux. La chapelle abrite une statuette intéressante.

Nous vous encourageons vivement à visiter l'un des rares châteaux authentiques de Loire-Atlantique, agrémenté d'une visite passionnante.

Château de la Motte Glain
44670 La Chapelle-Glain - lamotteglain.com

神韻晚會 2020
SHEN YUN
LA RENAISSANCE DE 5000 ANS
DE CIVILISATION

« C'est comme être au paradis ! »
— Paul Behrends, consultant

« C'est à couper le souffle ! J'en ressors intensément inspirée et profondément touchée ! »
— Rita Cosby, journaliste primée aux Emmy Awards

« De l'énergie, de la précision, de la beauté... Je suis bouleversé. C'est tellement beau ! »
— John Anthony, ancien juge

★★★★★
J'ai écrit des critiques pour environ **4.000 spectacles**. Rien ne vaut ce que j'ai vu ce soir. »
— Richard Connema, critique de Talkin Broadway

Tout au long de l'histoire, les artistes de la majorité des cultures ont eu pour habitude de s'inspirer du divin pour créer. L'Art permettait de s'élever, apportant ses bénéfices aux artistes et à ceux qui en faisaient l'expérience. Aujourd'hui, Shen Yun rend hommage à ces traditions, ramenant à la vie la sagesse et les vertus de la civilisation chinoise ancestrale à travers d'anciennes légendes, mais aussi des contes modernes sur le courage.

SHEN YUN apporte au public une toute nouvelle expérience, révélant une Chine préservée du joug du régime communiste. Tenez-vous prêts à voyager dans le temps et à être captivé par l'action, l'humour et la beauté de 5000 ans d'histoire. Une expérience éclairante qui touchera certainement votre cœur.

21-23 FÉVRIER Nantes Cité des Congrès

En tournée en France du 18 février au 10 mai
Tours | Montpellier | Aix-en-Provence | Paris | Nice

ShenYun.com/FR
0 805 386 386



QUAND LES DÉCHETS POLLUENT NOS VILLES !

De plus en plus d'initiatives citoyennes et associatives tentent d'apporter des solutions locales pour combattre la pollution à Nantes et dans d'autres grandes villes françaises et internationales. A l'image de la notoriété grandissante de l'adolescente suédoise Greta Thunberg, la jeunesse tente de motiver l'ensemble de la population à agir, maintenant. Hormis les gestes du quotidien, certaines opérations de ramassages de déchets sont mises en place que ce soit dans la Cité des Ducs ou sur le littoral du département après la période estivale.

Nées dans le monde entier, ces missions de nettoyage séduisent un public de plus en plus large. Des jeunes lycéens aux grands-parents accompagnants leurs petits-enfants pour les sensibiliser, ce mouvement connaît un réel essor depuis quelques années. Les autorités n'actant aucune décision audacieuse, les

citoyens s'engagent eux-mêmes dans ce combat du quotidien. On l'a encore récemment vu avec le mouvement #FillThebottle (créée par Amel Talha, jeune francilienne de 18 ans) qui incite les gens à ramasser des mégots dans une bouteille d'eau et a posté une photo de celle-ci sur les réseaux sociaux. A lui seul, un mégot est susceptible de polluer jusqu'à 500 litres d'eau et malheureusement, c'est le déchet le plus jeté dans nos rues et sur nos plages.

« 60 millions de mégots (10,5 tonnes) sont ramassés chaque année à Nantes »

Chiffres officiels du Ministère de la Transition Ecologique et Solidaire / Juillet 2018

« CleanWalker »

En France, le mouvement « **CleanWalker** » est né en 2018 à Paris et s'est depuis étendu aux villes provinciales. Benjamin Carboni, comédien et vidéaste, est à l'origine de ce projet. L'objectif de cette démarche est de rassembler les gens autour d'une même cause, celle de ramasser les déchets qui jonchent nos sols. Les employés municipaux ayant eux-mêmes des moyens limités pour combattre ce fléau, cette aide bénévole ne sera pas de trop.

A Nantes, la première « CleanWalker » s'est déroulée dimanche 24 février. Elle a rassemblé une centaine de

personnes. Celles-ci ont essayé de couvrir une partie de l'hypercentre nantais. Les déchets étant trop nombreux, une marche n'aurait pas suffi ... Les gants et sacs étaient fournis et la « récolte » fut prise en charge par la métropole.

La ville de Nantes a organisé sa journée de la propreté

En septembre 2018, la ville de Nantes appelait déjà ses citoyens à une **journée de la propreté**. Des kits de collecte étaient distribués dans douze lieux prédéfinis par la mairie. Cette opération collective s'est déroulée lors de la journée mondiale de ramassage des déchets sauvages. On en est donc rendu là, devoir créer une journée mondiale spécifique... De nombreux quartiers ont donc pu bénéficier du volontariat de certains habitants. Des ateliers et activités de sensibilisation étaient organisés en parallèle de ce ramassage place Bretagne.

Ce mois-ci, la ville de Nantes se joint à la World CleanUp Day pour sa journée de la propreté. Des agents de Nantes Métropole distribueront aux bénévoles des sacs et inviteront les citoyens à ramasser les déchets dans un secteur défini. Rendez-vous le 21 septembre !

L'application nantaise qui lie le sport et le ramassage des déchets

D'autres initiatives similaires ont également vu le jour comme la « **Run Eco Team** » où les joggeurs sont invités à ramasser des déchets. Cette association est née à Nantes en 2015 et a déjà séduit de nombreux coureurs dans le monde entier comme Mark Zuckerberg, le créateur de Facebook. D'autres personnalités ont également joué le jeu et ainsi renforcer la crédibilité de l'asso nantaise. Fort de ce succès, le Nantais Nicolas Lemonnier, à l'origine du projet, a lancé une application de running qui comptabilise le nombre de déchets ramassés par ces coureurs engagés. Aujourd'hui, plus de 130.000 personnes ont téléchargé cette appli mobile. En marge de celle-ci, Run Eco Team organise régulièrement des événements fédérateurs afin d'augmenter le nombre de détritiques ramassés.

Rendez-vous le 21 septembre pour le World CleanUp Day / Journée de la Propreté à Nantes De 10h à 16h dans toute la ville (15 points de collectes sont prévus)

Village de la propreté (10h-18h) – Place Bretagne Renseignements : worldcleanupday.fr / nantes.fr

Sautron (44)

Du 27 septembre au 6 octobre

Salon

Impressions

2019

1000 m²
d'exposition

20 artistes

+ de 400 œuvres

www.sautron.fr
@villedesautron

UNE FÊTE MACABRE CONNUE DE TOUS

Un classique n'est jamais simple à revisiter, le résultat peut même s'avérer décevant pour un public connaisseur. Ici, le challenge a pourtant été accepté par Jérémie Le Louët et le résultat est plutôt satisfaisant. La célèbre pièce *Hamlet* de William Shakespeare est réinventée et séduisante, elle sera jouée sur la scène du Grand T au cœur de l'automne.

La compagnie des Dramaticules donne un sérieux coup de jeune à l'œuvre née au début du XVII^{ème} siècle. Le dramaturge anglais est régulièrement mis en avant dans les théâtres de l'hexagone avec plus ou moins de réussite. *Hamlet* reste l'une des pièces les plus revisitées dans le monde malgré la longueur de son texte et la complexité d'une telle réinterprétation.

Caméra, confettis et flonflons vont bouleverser la tragique histoire du Prince du Danemark initiale. Le décor de cabaret coloré ainsi que la musique jouée lèvent directement le voile sur la direction choisie par Jérémie Le Louët. Les acteurs bouleversent les codes théâtraux, une caméra s'invite à la fête, tout est fait pour vous surprendre et ainsi aller encore plus loin dans cette mise en scène très actuelle. Cette version inattendue est certainement l'une des plus belles surprises de ce début de saison au Grand T.

Être ou ne pas être : telle est toujours la question !

Hamlet

Du 12 au 16 novembre au Grand T
legrandt.fr



Hamlet © Doïsne Studio Photo

MARIA ET SON CÉLÈBRE CASSE- NOISETTE

L'approche de la fin d'année rime avec l'arrivée des ballets classiques sur les scènes nantaises. Généralement programmée à La Cité des Congrès, la production Casse-Noisette investira cette fois-ci le Zénith de Nantes. Les artistes du Saint-Petersbourg Ballet et l'orchestre de musiciens qui les accompagne se produiront donc sur un espace d'autant plus grand. Le rendu sera forcément plus impressionnant, à voir maintenant s'il sera si bien accueilli par le public étant donné la taille de la salle. Ce symbole classique lié aux fêtes de Noël de par son histoire racontée tourne dans le monde entier depuis près de 150 ans. La magie et la somptuosité que transportent ce ballet ont rendu ce spectacle incontournable au fil des décennies.

Casse-Noisette

Mardi 19 novembre à 20h au Zénith de Nantes
indigo-productions.fr

LA VENTRILOQUE, LOIN DE LA RINGARDISE

Laura Elko fut nommée P'tit Molière du meilleur seul-en-scène 2017 pour *Enfin vieille !* Ce spectacle sera joué au Théâtre de Poche Graslin en octobre. A la fois comédienne, chanteuse et ventriloque, l'artiste bouscule son public. Ce seul-en-scène met en avant une jeune femme qui se questionne sur son quotidien, sa vie et ses objectifs futurs. Toutes ses interrogations, qui sont le fruit de l'intervention d'une marionnette, mènent à une problématique claire : a-t-elle vraiment choisi cette vie ? Une seule nuit va ainsi mettre en branle bon nombre de ses certitudes. Un spectacle bouillonnant interprété par une Laura Elko touchante et bourrée d'énergie.

Enfin vieille !

Du 3 au 12 octobre au Théâtre de Poche Graslin
theatredepochegraslin.fr

SALON IMPRESSIONS D'ARTS DE SAUTRON

À chaque rentrée, depuis une dizaine d'années, le salon Impressions d'Art lance la saison artistique et culturelle de Sautron et ses alentours. Entre surprises contemporaines et travaux traditionnels, l'événement mélange les genres et met en avant une vingtaine d'artistes et environ 400 œuvres par édition.

Du 27 septembre au 6 octobre de 14h30 à 19h
(11h-19h le samedi et le dimanche)

Sautron : Espace Phelippes-Beaulieux, Espace de la Vallée, Musée, Espace Marie-Hélène Gouleau et Mairie
sautron.fr



© DR

LE NOUVEAU
Théâtre Poche Graslin

A L'AFFICHE !

RÉSERVATIONS : 02 40 47 34 44
reservation@theatredepochegraslin.fr
www.theatredepochegraslin.fr
5 rue Lekain, 44000 NANTES

Suivez-nous !

 SEPTEMBRE	 SEPTEMBRE	 OCTOBRE	 OCTOBRE	 OCTOBRE
 OCT. / NOV.	 OCT. / NOV.	 NOVEMBRE	 NOVEMBRE	 NOV. / DEC.

SOPHIA ARAM, QUAND LE FOND PREND LE PAS SUR LA FORME

Sa dernière tournée pour son spectacle *Le Fond de l'Air Effraie* fut un réel succès, en témoigne l'ovation que lui a donné le public carquefolien lors de sa venue en 2016. Elle sera de retour 3 ans après à la Fleuriaye pour vous présenter son nouveau spectacle, incisif à souhait.

Féministe, engagée et de gauche, Sophia Aram n'a pas l'habitude de se cacher. Chroniqueuse emblématique de France Inter, la francilienne prend le temps de créer et de partager ses spectacles dans l'hexagone. Quelques



Sophia Aram © Benoit Cambillard

QUE FAITES-VOUS MERCREDI SOIR ?

Si un inconnu venait à vous poser cette question dans la rue, réfléchissez bien avant de donner votre réponse. En effet, avec son *Dîner de Cons*, Francis Veber a touché une grande partie des Français. Sa pièce et le film qui en a découlé ont touché toutes les générations. Cette année, le Théâtre 100 Noms tente donc un gros coup en revisitant cette mythique comédie née en 1993 et incarnée notamment par Jacques Villeret (au théâtre comme au cinéma).

Avant de penser à la pièce, la majorité des Français citeront le film mis en scène par Francis Veber lui-même. En effet le duo Villeret – Lhermitte a marqué les esprits et se retrouve encore en 2019 sur nos petits écrans. Nous allons pourtant nous concentrer sur la

années ont ainsi séparé ses deux derniers spectacles. *A Nos Amours* prend clairement la suite de ses 3 prédécesseurs en évoquant des thèmes peu abordés par le passé. Après l'école, les religions et la montée des extrêmes, Sophia Aram adoucira t-elle un peu ses propos avec cette thématique dirigée vers l'amour, le désir et la sexualité ? Quoi qu'il en soit, la politique, l'actualité et les religions ne seront jamais loin, ces sujets étant intimement liés à la carrière de la comédienne.

« Parfois j'ai un peu le sentiment de faire partie de l'orchestre du Titanic, je pense que l'on a besoin de rire mais ça ne me dérangerait pas que les choses s'améliorent un peu quitte à avoir moins de matière pour mes sketches »

Sophia Aram, Lemon Mag, Janvier 2016

Sophia Aram - *A Nos Amours*
Mardi 15 octobre à 20h45 au Théâtre de la Fleuriaye
theatre-carquefou.fr



Le Dîner de Cons © DR

partie théâtrale de cette création puisque le théâtre du Quai des Antilles s'est lancé dans cette aventure afin de lui redonner des couleurs, à son échelle.

Après *Une Semaine Pas Plus*, *Le Tour du Monde en 80 Jours* ou *Le Malade Imaginaire* plus récemment, la direction artistique du Théâtre se lance dans un nouveau challenge. Sera-t-il à la hauteur des précédents qui ont déjà mis la barre assez haute ? On n'en doute pas vraiment de notre côté. Alexandre SIBIRIL (*Une Semaine Pas Plus*, *Le Tour du Monde en 80 Jours*) incarnera une nouvelle fois le rôle principal de la pièce. Le succès du *Dîner de Cons* nantais dépendra donc en partie de sa prestation qui sera à coup sûr au niveau. Il sera accompagné sur scène par Christophe VALERIO, Pierre-Louis JÓZAN, François AUBINEAU (*Thé à la Menthe* ou *T'es Citron* ou *Panique au Plaza* / Théâtre Beaulieu) et Agathe JOLIVET (*Curriculum Vite Fait* ou *Voulez-vous couchette avec moi ce soir ?* / Théâtre de Jeanne).

Le Dîner de Cons
Du 13 septembre au 4 janvier au Théâtre 100 Noms
theatre100noms.com

LA BELLE ÉVEILLÉE, REINE DU NUMÉRIQUE

En parallèle de Scopitone et avec un thème intimement lié au festival de musique électronique, la Nantes Digital Week est devenue l'un des rendez-vous phares de la rentrée. Au fil des éditions, elle s'est imposée dans le paysage numérique régional mais également français. Loin d'être réservé à une poignée de geeks et aux professionnels, cette semaine (10 jours précisément) saura mettre Nantes en lumière à travers sa programmation particulièrement riche.

La Cité des Ducs s'est forgée une réputation et est désormais reconnue comme l'une des métropoles européennes les plus actives sur le plan du numérique. On pourrait citer La Cantine Numérique comme le symbole de ce développement intense qui s'opère dans le département. L'incendie de ses locaux fin 2016 avait d'ailleurs provoqué un vif émoi à Nantes. Remise sur pieds depuis, celle-ci jouera une nouvelle fois un rôle important dans cette 6^{ème} édition.

Les organisateurs appuient sur le fait que cet événement est un « festival du numérique pour tous ». Le dernier terme apparaît comme le plus important et cela se concrétise par un volet pédagogique conséquent sur le festival. On pense notamment aux nombreux ateliers (pour tous les âges) proposés sur la dizaine de jours. Par ailleurs les professionnels et le grand public se côtoient lors des concerts, expositions artistiques, conférences et débats. Sa centaine d'événements a un objectif clair : évoquer tous les aspects du numérique. Que ce soit par les innovations technologiques, la créativité artistique, la réflexion ou les expérimentations, les manières d'aborder ce thème sont riches et variées. Depuis ses débuts en 2014, la NDW a accueilli près 440.000 visiteurs et n'hésite pas à parcourir la ville mais aussi le département (on pense notamment à la programmation nazairienne). Ainsi, en 2018, plus de 80 lieux ont œuvré à la réussite de cet événement.

Nantes Digital Week
Du 12 au 22 septembre dans la métropole nantaise et à Saint-Nazaire
nantesdigitalweek.com

The poster features a stylized illustration of a woman's face with glowing yellow eyes against a dark, starry background. Text on the poster includes: 'NANTES DIGITAL WEEK #6', '12 > 22 SEPT 2019 + de 100 Rendez-vous / 80 Lieux', 'LE FESTIVAL DU NUMÉRIQUE POUR TOUS', and 'EXPOSITIONS ATELIERS CONFÉRENCES CONCERTS...'. Logos for Nantes Métropole, Cité, Printemps Numérique, Pays Loire, and Le Festival de Nantes are visible at the bottom.

DERNIÈRE DANSE DU FESTIVAL S.O.Y. !

Rendez-vous de musiques aventureuses et curieuses depuis 17 ans, le Festival S.O.Y. nous convie du 1^{er} au 3 novembre pour sa 17^{ème} et dernière édition.

Organisé par l'association Yamoy, le Festival nous propose cette dernière danse avec une programmation éclectique à son image, composée d'artistes internationaux et de nouveaux talents. Du folk baroque à l'Art-rock expérimental, il confirme son audace, promettant émotions en live et découverte à son public.

Habitué à investir complètement l'espace nantais, c'est dans une dizaine de lieux culturels que se produiront cette année cette sélection d'une quinzaine d'artistes. Des énergiques **Priest** à **Sarah Davachi** en passant par **Deaf Senter** ou l'étonnant et intrigant **Oiseaux-Tempête**, le Festival SOY promet de faire vibrer une dernière fois la scène nantaise.

Point chaud et têtes d'affiches du festival : **Thurston Moore Band** au Lieu Unique, le fameux groupe d'Art-rock expérimental présentera son nouvel album à l'occasion de son unique date dans l'Ouest. Il sera accompagné de la folk douce et puissante de **Weyes Blood**, une pépite de la Subpop à découvrir ou redécouvrir absolument.

Nina Ducleux

Festival Soy #17

Du 1er au 3 novembre à Nantes
festival.soy



UNE EXPÉRIENCE UNIQUE POUR LES FANS DE DIRE STRAITS

Le groupe mythique est mis à l'honneur lors de la tournée The Dire Straits Experience. Ce concert n'est pas un simple hommage. En effet, Chris White, saxophoniste et membre du groupe pendant quelques temps, fait partie de cette formation spécialement conçue pour faire revivre les shows des britanniques.

Durant 18 ans, le groupe anglais a enchaîné les succès en trustant les premières places des charts même si les brouilles internes ont régulièrement bouleversé la formation. David Knopfler, l'un des fondateurs de Dire Straits avec son frère, quitta notamment le groupe après seulement 3 années en plein enregistrement du troisième opus. Mark Knopfler, le frère donc, qui a mené les différents membres pendant toute l'aventure a décidé de mettre fin à Dire Straits en 1995 après un ultime album décevant. Avec des tubes tels que « Sultans of swing », « Money for nothing » et « Private investigations », The Dire Straits Experience remet le rock des années 80 sur scène.

The Dire Straits Experience

Lundi 18 novembre à 20h à La Cité des Congrès
kproduction.fr

LE THÉÂTRE DE JEANNE

ABONNEZ-VOUS AU RIRE ET À LA BONNE HUMEUR !
TOUT SAVOIR SUR L'ABONNEMENT 2019/2020: WWW.THEATRE-JEANNE.COM

LES GRANDES COMÉDIES

DU 5 AU 29 SEPTEMBRE
JEUDI, VENDREDI, SAMEDI 20H30 ; DIMANCHE 17H

DU 2 AU 27 OCTOBRE
DU MERCREDI AU SAMEDI 20H30 ; DIMANCHE 17H

DU 30 OCT. AU 17 NOV.
DU MERCREDI AU SAMEDI 20H30 ; DIMANCHE 17H

DU 20 NOV. AU 15 DEC.
DU MERCREDI AU SAMEDI 20H30 ; DIMANCHE 17H

DU 18 DEC. AU 19 JAN. 2020
DU MERCREDI AU SAMEDI 20H30 ; DIMANCHE 17H
+ 23 DEC. : 20H30 & 24 DEC. : 19H ET 21H

30 & 31 DECEMBRE
30 DEC. : 20H30 ; 31 DEC. 2019 : 18H, 20H & 22H

SPECTACLES JEUNE PUBLIC

DU 18 AU 28 SEPTEMBRE
MERCREDI 14H30 ET SAMEDI 16H

DU 22 SEPT. AU 13 OCT.
LES DIMANCHES À 15H

DU 2 AU 16 OCTOBRE
MERCREDI 14H30 ET SAMEDI 16H

06 99 10 76 05

www.theatre-jeanne.com

5, rue des Salorges 44100 Nantes

L'AUTOMNE, LA SAISON DES SALONS !

Comme chaque année, le Parc des Expositions accueille une série de salons d'octobre à novembre. Cette série commencera dès le 11 octobre avec Zen et Bio qui se développe chaque année davantage. Autour de la Toussaint, Creativa ouvrira ses portes aux petites mains créatives et aux curieux. Viendra ensuite le tour des salons Habitat Déco du 9 au 11 novembre et Vins & Gastronomie du 15 au 18 novembre. On n'oublie pas le Salon International du Disque pour les amateurs de vinyles ou tout simplement de musique, la date n'a pour le moment pas été communiquée. Enfin, le Forum des Séniors Atlantique prendra ses aises du 21 au 23 novembre pour conclure cette série à la fois riche et variée.

Parc des Expositions de la Beaujoire
exponentes.com



LES CLASSIQUES DU THÉÂTRE DE JEANNE À L'HONNEUR

En ce début de saison, le théâtre de la rue des Salorges propose 3 succès déjà passés sur ses planches. Arrête de pleurer Pénélope, Faut-il tout dire dans son couple ? et Ma sœur est un boulet reviennent ainsi dans ce lieu nantais dédié aux pièces comiques et aux représentations jeune public.

Faut-il tout dire son couple ? entame sa 3^{ème} saison sur les bords de Loire. Tout juste revenus d'Avignon,



MIDI MINUIT POÉSIE #19

Le célèbre festival de poésie nantais réinvestit la Cité des Ducs du 9 au 12 octobre prochain. Une trentaine d'auteurs venus de la région mais aussi de l'hexagone (et de bien plus loin) participeront à cette nouvelle édition. Lectures, lectures-concerts, performances et entretiens avec les invités sont au programme. MMP #19 tissera des liens entre la poésie et les arts sonores et expérimentera différentes approches avec la nourriture.

Midi Minuit Poésie #19
Du 9 au 12 octobre au Lieu Unique, à Cosmopolis,
au Musée d'Arts...
maisondelapoesie-nantes.com

Isabelle Rocher et Thomas Lempire ont hâte de vous retrouver ! Cette comédie de Vincent Delboy mise en scène par Thibault Martel concilie amour et humour. En effet, l'histoire relate d'un couple qui a décidé de tout se dire au quotidien. L'excès est plutôt reconnu comme nuisible, c'est ce que démontrera la relation de Colin et Debra pour qui rien ne doit être caché à l'autre. A la fois moderne et révélatrice de notre société, cette comédie met en branle le mythe de la transparence totale censée être idéale. Humour, rebondissements et sentiments sont au programme !

Faut-il tout dire dans son couple ?
Du 2 au 27 octobre au Théâtre de Jeanne
theatre-jeanne.com

ONPL

Offre spéciale
Du 26 août
au 15 octobre 2019

SUCCOMBEZ À L'ABONNEMENT
CLASSIC'DÉCOUVERTE
Soyez moderne, explorez le classique !

**3, 4 OU 5 CONCERTS
À UN TARIF TRÈS AVANTAGEUX !**

Faites votre sélection
parmi les 15 concerts de la saison 2019-2020

TARIFS UNITAIRES
DU CONCERT

19€
En 1^{re} catégorie !

14€
En 2^e catégorie !

En vente sur onpl.fr

ORCHESTRE NATIONAL
DES PAYS DE LA LOIRE

SAISON
2019 · 2020

DIRECTION MUSICALE
PASCAL ROPHÉ

Alena Baeva © Vladimir Shirokov



LA DOUCEUR DE LA NATURE, EN MUSIQUE

En janvier prochain, Beethoven sera à l'honneur pour la mythique Folle Journée nantaise. L'événement nantais célébrera le 250^{ème} anniversaire du compositeur allemand. Sans grande surprise, on le retrouvera également dans la saison de l'ONPL et ce dès la fin du mois de septembre. Sa *Symphonie N°6 « Pastorale »* sera jouée en clôture de la deuxième date de la saison après une œuvre de Noskowski et un concerto de Mendelssohn dirigé par la violoniste Alena Baeva.

« Figure de proue de la musique polonaise de la seconde moitié du 19e, Zygmunt Noskowski puise son inspiration dans les racines de son Pays. Empreintes de nostalgie, ses œuvres célèbrent l'ancienne gloire de la Pologne.

C'est avec un immense plaisir que nous retrouverons la violoniste Alena Baeva cette saison. Après une interprétation très remarquée du premier concerto de Chostakovitch en avril 2018, nous l'entendrons ici dans le *Concerto n°2 de Mendelssohn*. Fiévreux, lyrique et rêveur, il est l'un des plus célèbres du répertoire.

La *Symphonie n°6* reflète le vague à l'âme de Beethoven qui, luttant contre la dépression, trouve en la nature une source de joie inépuisable. Paix et douceur imprègnent cette œuvre unique où l'on entend tour à tour le chant des oiseaux, le calme de la campagne après la tempête ou l'arrivée des bergers dans la prairie. »

ONPL - *Etonnants paysages*

Samedi 28 septembre à 20h et mardi 1er octobre à 20h à La Cité des Congrès
onpl.fr

NOM DE CODE : UTOPIALES

Depuis 1998, début novembre, la ville de Nantes se voit envahie d'une passion, celle de la science-fiction. Amateurs du genre et professionnels de la question se rencontreront à nouveau cette année dans un va-et-vient entre fictif et réel pour l'édition anniversaire des 20 ans du festival.

Dès l'affiche, le ton est donné. Son concepteur, Mathieu Bablet, l'a voulue évocatrice, le fait est qu'elle est à la fois vertigineuse et lucide. Il a en effet refusé, pour un thème comme « Coder / Décoder », de céder à la facilité de banals codages informatiques. Il a préféré partir sur une proposition du Nantes futuriste, faite d'écologie, d'autonomie et d'héritage « Jules Vernien ».

Quelque part, la vocation du festival est là : faire partager au plus grand nombre l'univers de la fiction, qui devient petit à petit fiction de notre univers. Les aventures et les paysages que nous proposons les intervenants nous entraînent ailleurs à partir de détails ou d'allusions à notre propre monde. Pour qu'en même temps, ce panorama de l'inconnu nous parvienne comme beaucoup plus concret que prévu et nous replonge ainsi dans le cœur du vécu, voire du « à vivre ». Grâce aux Utopiales, les enjeux de demain semblent plus encore les débats d'aujourd'hui : le réel est point de départ, mais peut-être aussi horizon.

Si l'homme descend du songe, cela signifie que l'Utopia devient parfois réalité.

Louis Chauvin

Les Utopiales

Du 31 octobre au 3 novembre à La Cité des Congrès
utopiales.org



© Mathieu Bablet

NANTES - ZÉNITH MARDI 19 NOV. 2019 — 20H00 —

Un grand ballet classique, interprété par des artistes russes, accompagné d'un orchestre live. Casse-Noisette est un véritable chef d'œuvre musical et chorégraphique !
Le soir de Noël, la petite Maria reçoit de son oncle une casse-noisette. La nuit, les jouets commencent à s'animer, à bouger, la petite fille est entraînée dans un tourbillon d'aventures extraordinaires. La magie de Noël, les costumes magnifiques, les chorégraphies variées, une véritable atmosphère des fêtes font de Casse-Noisette un spectacle pour toute la famille. Un merveilleux spectacle, une symphonie de la beauté et de grâce !

A VOIR ABSOLUMENT !

CASSE-NOISETTE

DE PIOTR TCHAIKOVSKI



LE LAC DES CYGNES

DE PIOTR TCHAIKOVSKI



AVEC ORCHESTRE LIVE

NANTES - ZÉNITH VEN. 17 JANV. 2020 — 20H30 —

Le Lac des cygnes a été présenté la première fois à Moscou en 1877.

L'histoire d'amour du prince pour une jeune fille, transformée en cygne par un sorcier, est un sujet fantastique où la danseuse principale a un double personnage à jouer et à danser - Odette, cygne blanc, lyrique et poétique, Odile, cygne noir, maléfique et fatal.

C'est l'école russe de danse classique, l'école d'excellence de Saint-Petersbourg, que les spectateurs pourront voir sur scène. Les danseurs ont été formés dans les meilleures écoles de ballet de Russie d'après la méthode Vaganova de Saint-Petersbourg.

Le Lac des cygnes fait partie des ballets les plus connus au monde et le plus joué dans les théâtres.

La musique de Piotr Tchaïkovski transporte le spectateur dans un univers poétique, un univers de grâce, d'élégance et de beauté infinie.

La splendeur des décors et des costumes, l'orchestre live, l'esthétique et la poésie de la danse classique, interprétée avec brio et élégance par les danseurs russes, font de ce spectacle un vrai joyau pour toute la famille !

LOCATIONS : POINTS DE VENTE HABITUELS. | INFOS, GROUPES ET CE : HARACOM 03 21 26 52 94

TOUS À TABLE

Préparer de bons plats est à la portée de tous même si certains ont une appétence pour travailler les aliments ou un réel talent pour les sublimer. Preuve en est en page 30 où Stéphanie du blog Une Graine d'Idée ne cesse de nous surprendre à chaque numéro ! Apprendre ou progresser par soi-même n'est pas forcément aisé, nous vous avons donc fait une sélection de deux lieux au cœur de Nantes qui vous aident à aller plus loin.

Sapio Arts, la nouvelle référence nantaise

À quelques mètres de la Basilique Saint-Nicolas, le restaurant Sapio Arts a développé ses ateliers culinaires afin de proposer à sa clientèle un savoir-faire enseigné par des chefs professionnels réputés. Ses plages horaires variées (de 30 minutes à 4h) séduisent un large public, que ce soit des couples, des familles ou des groupes d'amis. La réservation en ligne par thème (pâtisserie, déjeuner etc.) vous permet de choisir ce qui vous intéresse.

À venir :

- Classiques de la pâtisserie française samedi 21 septembre de 14h à 16h
- Les Secrets de l'huile d'olive samedi 28 septembre de 16h30 à 19h
- Sushis & Makis samedi 12 octobre de 17h30 à 18h30

Prix : de 30€ à 60€ selon les ateliers

sapio-arts.fr / 02 40 47 57 06

11 rue de la Clavurerie



© sapio-arts.fr

Cook & Go, cuisine à emporter !

Les Ateliers Cook & Go existent aux 4 coins de la France et n'ont certainement pas le charme des cours de cuisine locaux et personnalisés. Cependant, ils ont le mérite d'être abordables et de proposer des saveurs variées à leurs clients. Venez cuisiner seul ou à plusieurs et repartez avec un, deux voire trois repas pour quelques euros supplémentaires, tel est le concept. Le lieu ne sert ainsi qu'à la cuisine et permet de partager votre réalisation avec vos proches quelques heures après sa conception. Dans une ambiance conviviale, venez tester vos talents !

Exemples de cours (début septembre) :

- Saveurs Indiennes samedi 7 septembre de 12h à 13h30
- Menu de la Criée samedi 7 septembre de 18h à 19h30

Prix : de 39€ à 49€ selon les ateliers (+ 10€, 15€ ou 20€ par couvert supplémentaire)

cook-and-go.com / 02 51 17 69 96

3 rue Léon Maître



© Cook&Go

Intimité et prestation haut de gamme

D'autres restaurants nantais comme le traditionnel L'Atelier d'Alain (atelieralain.fr) ou le gastronomique Le Rive Gauche (lriverogauche-restaurant.com) ont également à la carte des cours de cuisine. Le premier cité ne propose que des cours privés (entre 6 et 12 personnes) pour rendre ce moment de cuisine plus mémorable. Le second ne réserve que les deuxièmes mardis du mois (14h30-17h) à cette activité.

Avec une volonté de travailler de beaux produits et de préparer une cuisine raffinée, leurs cours oscillent entre 65€ et 90€.

Quiz : quel voyageur êtes-vous ?

Pour choisir votre destination :

- a- Vous cherchez un pays « aventureux »
- b- Vous consultez votre horoscope
- c- Vous privilégiez l'intérêt touristique et culturel de la destination

Pour organiser votre voyage :

- a- Vous achetez le Guide du Routard et suivez leurs conseils
- b- Vous vous adressez à une agence « grand public » qui vend des produits standards
- c- Vous préférez une agence qui crée, organise de A à Z les voyages et vous accompagne

Votre mode de voyage :

- a- Vous préférez voyager en autonomie
- b- Vous aimez bien les voyages réunissant un grand nombre de participants
- c- Vous préférez voyager en petit groupe vous permettant de nouer des relations conviviales

Comment gérez-vous votre budget :

- a- Pour vous le moins cher est suffisant
- b- Je n'ai pas de budget, je paye les dépenses qui se présentent
- c- Je préfère un budget préétabli tout compris sans surprise

Votre style de voyage :

- a- J'adore le camping et les pic-nics
- b- Je ne prête pas une grande attention à la qualité des prestations fournies
- c- Je souhaite me faire plaisir pendant mes voyages en bénéficiant des meilleures prestations existantes

Vos hébergements préférés :

- a- Une tente qui s'ouvre en 2 secondes
- b- Un camping-car
- c- Un hôtel confortable style « Relais Château »

Vos goûts en matière de restauration :

- a- Je prépare moi-même mes repas
- b- Une restauration classique me convient
- c- Je suis friand de découvrir à l'occasion la cuisine de grands chefs

Vous avez : au moins 4 réponses « c » regardez vite dans un miroir l'invitation ci dessous !!!

Vous êtes invité à venir découvrir les voyages proposés par notre Agence et son équipe

le 16 octobre 2019 de 16 à 18 h dans le bar de l'Hôtel ** RADISSON Place Aristide Briand à Nantes**
(Une coupe de champagne et des accompagnements vous seront servis.)

Pour vous inscrire (nombre de places limité) :

- envoyer un mail à amemi.voyages@gmail.com
ou - téléphoner au 02.51.17.69.96

ROULEAUX DE PRINTEMPS SUCRÉS

Ingrédients (pour 5 rouleaux) :

- 5 galettes de riz de petite taille
- 1/2 banane
- 5 fraises gariguettes
- 1 mini brownie individuel (rayon biscuit)
- 2 c.à.soupe de crème fraîche d'Isigny
- 10 gr de sucre blanc

Préparation :

- 1 - Mélanger la crème fraîche et le sucre. Réserver.
- 2 - Préparer votre demi-banane, vos fraises et votre brownies en brunoise pour l'ensemble.
- 3 - Tremper une galette de riz dans un récipient d'eau froide. Poser la galette sur une planche à découper. Laisser-là devenir souple.
- 4 - Quand la galette est souple et encore humide, déposer un peu de crème sucrée.
- 5 - Parsemer un peu de brownies, banane et fraise sur la crème sucrée.
- 6 - Rabattre le bas de la galette, puis les bords et rouler en serrant bien.



Merci à notre partenaire
www.unegrainedidee.com
pour la recette et la photographie !



La recette est sous la propriété du blog «Une Graine d'idée». Elle est protégée par les textes en vigueur sur le droit d'auteur. Toute diffusion ou copie sans autorisation de l'auteur fera l'objet d'un dépôt de plainte. © Une graine d'idée - Septembre 2019

EDITION, RÉGIE : JMD PUBLICITÉ MÉDIA - **RESPONSABLE DE LA PUBLICATION :** Jean GANACHAUD - **REDACTION :** Nina DUCLEUX - Louis CHAUVIN - Alban CHAINON-CROSSOUARD - Gilles GRÉGOIRE - **ILLUSTRATION :** Pauline BOUVET - **CONTACT COMMERCIAL :** Gilles GRÉGOIRE - 02 40 73 88 06 - gilles@andegave-communication.fr - 9 rue Jean Mermoz - 44980 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE - **VOUS DÉSIREZ ANNONCER UN SPECTACLE OU TRANSMETTRE UNE INFORMATION ?** alban@lemonmag.com - Date limite de réception : le 15 précédant la parution - **OU TROUVER NANTES SENIORS :** Office de Tourisme de Nantes Métropole - commerces de proximité - salles de spectacles - chez tous les annonceurs et sur plus de 800 points... **DIFFUSION :** Andégave Communication - 9, rue Jean Mermoz - 44980 SAINTE-LUCE / LOIRE - 02 40 73 88 06 - **IMPRESSION :** Imprimedia
Dépôt légal à parution - Cette édition a fait l'objet de soins attentifs. Les modifications pouvant intervenir après sa parution et les erreurs éventuelles ou omissions ne sauraient engager la responsabilité de la société JMD Publicité Média. N° de ISSN en cours.



PARC DES EXPOSITIONS / NANTES PROGRAMME 2019 WWW.EXPONANTES.COM

SEPTEMBRE

- **SALON DE LA CHAUSSURE**
DU 8 AU 9 SEPTEMBRE
- **PROSALON DU VEGETAL**
DU 10 AU 12 SEPTEMBRE
- **EUROVOLLEY**
DU 19 AU 22 SEPTEMBRE
- **SALON CE SEPTEMBRE**
DU 19 AU 20 SEPTEMBRE
- **CONGRES AGE 3 PETIT 1**
DU 24 AU 26 SEPTEMBRE - PRO

OCTOBRE

- **PRO CONGRES RNTP**
DU 1 AU 3 OCTOBRE
- **CONVENTION TATTOO NANTES**
DU 4 AU 6 OCTOBRE
- **SALON VEHICULES DE LOISIRS NEUFS**
DU 11 AU 14 OCTOBRE
- **SALON ZEN & BIO**
DU 11 AU 13 OCTOBRE
- **SERBOTEL**
DU 20 AU 23 OCTOBRE - PRO
- **CREATIVA NANTES**
DU 31 OCT. AU 3 NOV.

NOVEMBRE

- **SALON HABITAT DECO**
DU 9 AU 11 NOVEMBRE
- **SALON DE LA RECEPTION ET DU MARIAGE**
DU 9 AU 11 NOVEMBRE
- **SALON DU CHAMPIGNON**
DU 9 AU 11 NOVEMBRE
- **SALON VINS ET GASTRONOMIE DE NANTES**
DU 15 AU 18 NOVEMBRE
- **ART TO PLAY**
DU 16 AU 17 NOVEMBRE
- **FORUM DES SENIORS ATLANTIQUE**
DU 21 AU 23 NOVEMBRE

DÉCEMBRE

- **NANTES LES ANIMAUX FONT LEUR SHOW**
DU 14 AU 15 DÉCEMBRE



Suivez-nous sur
les réseaux sociaux



POUR PLUS D'INFORMATIONS / TEL : 02.40.52.08.11
exponantes@exponantes.com
www.exponantes.com



MICHELLE BERNIER
VIVE DEMAIN!

22 Nov 2019
Cité des Congrès

FREDERIC FRANCOIS
80 ANS DE CARRIERE

07 Déc 2019
Cité des Congrès

« SPECTACULAIRE, D'IMAGINATION ET DE VERTIGES, OÙ LE MOUVEMENT CARREFOU SE REINVENTE »

STOMP
DÉCOUVRIR À PARIS DEPUIS 1997

CARQUEFOU - LA FLEURIAYE
DU 20 AU 22 DÉCEMBRE 2019
20, 21, 22 Déc 2019
La Fleuriaye

FLORENT PEYRE R. JONATHAN LAMBERT JULIETTE POISSONNIER
MATTHIEU ROZÉ LILOU FOGLI

Le Prénom

09 Janv 2020
Cité des Congrès

STÉPHANE GUILLON

12 Janv 2020
Cité des Congrès

DAVID HALLYDAY
Eternal Tour

EN CONCERT
MERCREDI 15 JANVIER 2020
CITE DES CONGRES - NANTES
15 Janv 2020
Cité des Congrès

PHIL DEWARRE FREDY GARCIA
LES HOMMES LES FEMMES DE MARS VENUS 3
NOUVEAU SPECTACLE

14 Fév 2020
Cité des Congrès

LE GRAND BLEU
EN CINÉ-CONCERT

Interprété et créé par
ERIC SERRA
ET SES MUSICIENS

POUR LA PREMIÈRE FOIS EN TOURNÉE

21 MARS 2020
NANTES ZENITH MÉTROPOLE
21 Mars 2020
Zénith

THE ORIGINAL
* HARLEM *
GLOBETROTTERS

29€

MARDI 24 MARS 2020
24 Mars 2020
Zénith

