

NANTES SENIORS

N° 67
AUTOMNE
2023

GRATUIT

INFOS, CULTURE & LOISIRS EN LOIRE-ATLANTIQUE

LE THÉÂTRE DE JEANNE

ABONNEZ-VOUS AU RIRE ET À LA BONNE HUMEUR !
TOUT SAVOIR SUR L'ABONNEMENT 2023/2024 : WWW.THEATRE-JEANNE.COM

LES GRANDES COMÉDIES

On s'attache

DU 7 AU 24 SEPTEMBRE 2023
10h - 14h30 - 20h30 - 21h30

LES PARENTS VENNENT DE MARS
LES ENFANTS...
DU ME DO
Chez papa

À PARTIR DU 30 SEPTEMBRE 2023
14h30 - 20h30

PETITS CRIMES ENTRE AMIS

DU 28 SEPTEMBRE AU 15 OCTOBRE 2023
10h - 14h30 - 20h30 - 21h30

ADO... J'OTIR À VOS TOUTOURS

VACANCES TOUSSAINT 2023
10h - 14h30 - 20h30 - 21h30

L'HOMME PARFAIT N'EXISTE PAS

DU 9 AU 26 NOVEMBRE 2023
10h - 14h30 - 20h30 - 21h30

Arrête de pleurer Penélope

DU 30 NOVEMBRE AU 10 DÉCEMBRE 2023
10h - 14h30 - 20h30 - 21h30

CONCERTS

MON GAINBOURG PRÉFÉRÉ

NOVEMBRE 12 - DÉCEMBRE 2023 - 2024

SPECTACLES JEUNE PUBLIC

Fourmi de pain

DU 10 AU 24 SEPTEMBRE 2023
14h30 - 20h30

Samuel Chapman sage

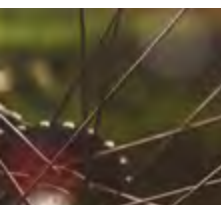
DU 13 AU 27 SEPTEMBRE 2023
14h30 - 16h30 - 20h30

Fourmi de pain

DU 1^{er} AU 18 OCTOBRE 2023
14h30 - 20h30 - 21h30

THEATRE-JEANNE.COM | 06 99 10 76 05 | 5 RUE DES SALORGES 44100 NANTES

BIEN-ÊTRE



Les bien-faits du vélo en appartement

BALADE



Parcs et jardins Nantais

RECETTE



Barre de céréales au chocolat



Parc des expositions / Nantes
PROGRAMME 2023
www.exponantes.com
 Billetterie en ligne sur <https://boutique.exponantes.com>

Pour plus d'informations : tel. : +33 (0)2 40 52 08 11 / exponantes@exponantes.com
 Suivez-nous sur  Nantes Métropole 



Creativa
 SALON DU DO IT YOURSELF
9 > 12 NOVEMBRE 2023
www.creativa-nantes.fr | 



Salon
HABITAT Déco
10 > 12 Novembre 2023
 ENTRÉE GRATUITE LE VENDREDI 10 NOVEMBRE
www.salon-habitat-deco.fr | 



FORUM DES
Seniors ATLANTIQUE
 NANTES
23 > 25 NOVEMBRE 2023
 PARC DES EXPOSITIONS
 Entrée gratuite sur www.forumdeseniorsatlantique.fr



Bonjour à toutes et à tous,

A l'heure d'écrire cet édit de rentrée, la crainte de se retrouver "carbonisé" à l'annonce d'une canicule insupportable y compris dans notre belle région nantaise, est vite retombée comme un soufflet, à tel point qu'il a fallu ressortir le kit d'Automne (Kways, parapluie et autres bottes) pour visiter les sites touristiques de la région, du jamais vu depuis une décennie...

Quittons la rubrique "météo" (Été Indien en vue?), pour se concentrer sur cette rentrée 2023 ! Nous allons pouvoir à nouveau reprendre le chemin des salles de spectacles, sans oublier les tous derniers RDV estivaux (RDV de l'Erdre, Folles des Plantes etc), et nous programmer le grand retour de certains artistes de légende tels qu'Etienne Daho (un Grand Cru) qui s'arrête au Zénith de Nantes Métropole en Novembre 2023, mais aussi l'Iconique Nicoletta qui poursuit à près de 80 ans la tournée des églises (Une escale est prévue en octobre à Cholet).

J'ai aussi une pensée pour un grand journaliste disparu brutalement en ce WE du 15 août, je veux parler bien-sûr de Gérard Leclerc, que j'ai eu la chance de cotoyer dans une autre vie... Drôle de destin... !

Bonne lecture et bonne rentrée !
 Jean Ganachaud

Sommaire

ACTUALITÉS	2 Abbaye de Villeneuve
	4 Sélection Shopping
BIEN-ÊTRE	6 Les vélos d'appartement
	7 Heurus
	8 Le soin global anti-âge : Aquatonic
BALADE VOYAGES	10 Parcs et jardins Nantais
	14 Château de Ranrouët
	16 Direction la Normandie
AUTO	18 Les voitures de notre enfance
LECTURE	20 Revue 303
CULTURE SORTIES	22 Sorties culturelles
	28 Festivals et événements
TERROIR	30 La Friande, La Trinitaire, L'atelier Saint-Michel
RECETTE DE NADINE	32 Barre de céréales au chocolat



Théâtre Poche Graslin
 DU RIRE ET DE L'ÉMOTION !
 Suivez-nous ! 

Oscar de la Rose : 5 AU 14 OCTOBRE
 MONTE-CRISTO : 19 AU 28 OCTOBRE
 OPÉRATION GUIMAUVE : 2 AU 11 NOVEMBRE
 LE GAI MARIAGE : 16 NOV. AU 2 DÉC.

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



© Abbaye de Villeneuve

RESTAURATION DE L'ABBAYE DE VILLENEUVE

Rachetée en 2020 par le groupe Akena, l'Abbaye de Villeneuve, aux Sorinières, a subi de gros travaux pour devenir un hôtel 4 étoiles de standing

Très importante au XVème siècle l'abbaye est victime de la révolution, l'église est détruite, beaucoup de bâtiments brûlés et les tombes des seigneurs sont profanées et leurs cendres jetées au vent.

L'Abbaye de Villeneuve a été construite en 1201 par des moines cisterciens. Partiellement endommagée par le poids des siècles, elle avait été transformée

en hôtel en 1974.

C'est une vieille dame âgée de plus de 800 ans. Et elle s'apprête à tourner une nouvelle page de son histoire. Fermée au public depuis près de deux ans, l'Abbaye de Villeneuve, aux Sorinières, au sud de Nantes, a réouvert ses portes le 15 juin en tant qu'hôtel quatre étoiles. Le bâtiment médiéval, dont il reste certaines parties datant du XIIIe siècle, était déjà un établissement hôtelier haut de gamme depuis 1974. L'ancien propriétaire, qui avait transformé la bâtisse alors à l'abandon, y avait reçu certains clients prestigieux, à l'image du Dalaj Lama (2008), de Catherine Deneuve ou de l'équipe de France de football menée par Zidane.

Mais il avait choisi de passer la main en 2020 et c'est le groupe Akena qui est devenu acquéreur de cet écrin atypique. « C'était un hôtel connu par beaucoup de monde, bien placé, très attirant par son passé, mais qui ne correspondait plus trop à

l'époque. Il a fallu changer énormément de choses pour en faire un 4 étoiles étendard pour notre groupe », explique Marc Plisson, président d'Akena.

« Le résultat est époustouflant »

Plus de 6 millions d'euros ont été investis pour restaurer l'abbaye, moderniser les 18 chambres et ajouter un bar, une brasserie, une cave à vins ouverte à la dégustation et un club à cigares. « Les travaux ont duré deux ans, indique Marc Plisson. Le chantier a été colossal, notamment pour l'électricité et la fibre. On a aussi fait quelques choix audacieux mais le résultat est époustouflant. Ça va au-delà de ce qu'on imaginait. On tenait à donner une dimension chic tout en apportant une ambiance cocooning, où l'on se sent à l'aise. »

Le restaurant gastronomique a été conservé mais sa carte a été revisitée, en lien avec Philippe Legendre, ancien chef triplement étoilé du Georges-V.

L'hôtel dispose aussi de deux salles de séminaires, d'une grande salle de réception, d'une piscine

circulaire, d'un vaste jardin arboré et à l'arrière de l'abbaye, les chambres, le lobby et les restaurants donnent sur la piscine et le jardin. Comptez de 150 à 490 euros la nuitée.

« Au niveau des services, on pourrait prétendre à du 5 étoiles », considère Thierry Kremper, le nouveau directeur, lequel confie avoir l'intention de créer une « dizaine de chambres supplémentaires » à moyen terme.

Quant aux éléments historiques, ils ont été précieusement sauvegardés, notamment l'ancien cloître construit par les moines cisterciens. « Ce patrimoine exceptionnel devait être valorisé. On sent que les pierres ont du vécu quand on entre ici », insiste Thierry Kremper. La nouvelle Abbaye de Villeneuve emploie une quarantaine de salariés, contre une douzaine auparavant.

Il s'agira du 27e établissement français du groupe hôtelier Akena, basé à Rezé. Son premier en catégorie 4 étoiles. En pleine croissance, l'enseigne va passer à 35 hôtels d'ici à 2023.





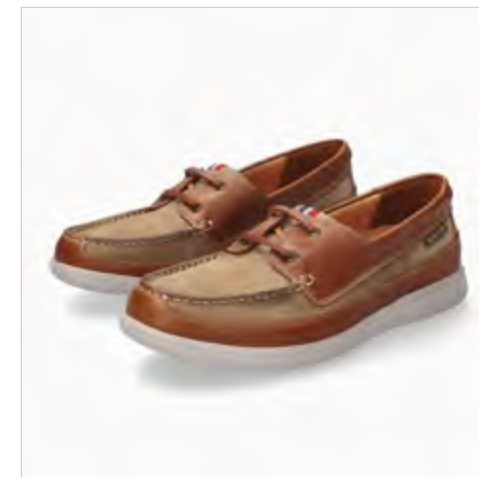
Bol en grès nantais - Bleu/vert à reflets ocre avec prénom doré
 Passe au lave-vaisselle et au micro-onde
 Dimensions : 12 x 5,5 cm - 300g
 Fait main à la Chapelle-sur-Erdre
 nantaises.com - **30,00 €**



Bouteilles de soupes froides avec sa touche d'iode - 1 pers.
 La Verte : concombre, poivron vert et algues
 La Rouge : tomate, concombre, poivron rouge et algues
 Simple à préparer et pratique avec leur bouteille en verre
 La Belle-Iloise
 12, rue de la Fosse - Nantes
 02 51 83 19 93 - labelleilloise.fr - **8,95 €**



L'intemporelle marinière à manches 3/4 orné de rouge
 Un intemporel de la garde robe avec sa touche framboisier qui la ravive et lui apporte de la gaieté.
 100% coton - Lavable en machine, ne pas mettre au sèche linge
 Armor Lux
 12, rue de la Barillerie - Nantes
 ou Passage Pommeraye Galerie Régnier
armorlux.com - **55,00 €**



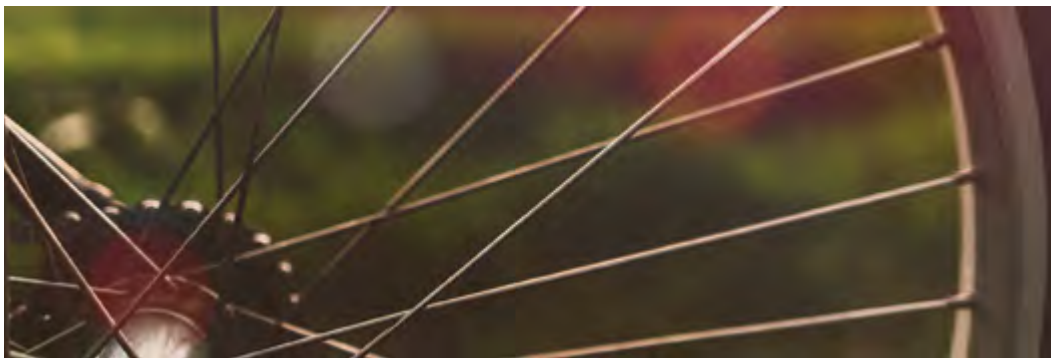
Trevis, chaussures bateau pour homme
 Extérieur et intérieur cuir
 Semelle intérieure amovible
 Semelle extérieure composée d'un shock-absorber et de soft-air technologie qui absorbent les chocs de la marche
 Talon : 1,5 cm
 Mephisto
 7 place Saint-Pierre - Nantes
 02 40 47 87 28 - mephisto.com - **180 €**



Crème anti-rides avec SPF 20- Dr. Pierre Ricaud
 Une crème triple action : lisse, uniformise le bronzage et protège
 A base de peptide et d'acide hyaluronique
 Pot de 40 ml
 Dr Pierre Ricaud
 11, rue Contrescarpe - Nantes
ricaud.com - **35,00 €**



Aloe Vera en vase
 Plante décorative et médicinale
 Arrosage : au printemps et été, 1 fois par semaine - le reste de l'année, lorsque la terre est sèche sur quelques centimètres
 Jean Tessier Fleuriste
 2, rue des Carmélites - Nantes
jeantessierfleuristenantes.com - **28,00 €**



LES BIENFAITS DU VÉLO D'APPARTEMENT

Normalement, une heure de vélo pour les personnes âgées, voire une demi-heure, à allure modérée par semaine permet de retrouver et d'entretenir sa forme physique.

Cette activité permet notamment l'amélioration du fonctionnement du système cardiovasculaire. De plus, en tant que sport non porté, il est aussi idéal pour renouer avec les exercices physiques sans pour autant mettre à mal les articulations. Au contraire, cette discipline a des vertus bienfaitrices pour celles-ci, notamment pour les genoux et la hanche.

Les bienfaits du vélo sur le mental

Un tour de vélo augmente les niveaux de sérotonine et de dopamine, des régulateurs d'humeur qui impactent positivement votre moral. Le cyclisme lutte donc contre les symptômes de la dépression, mais également de l'anxiété et du stress.

Faire du vélo d'appartement : une activité recommandée pour les personnes âgées ?

Commencer ou reprendre la pratique d'une activité physique doit toujours s'accompagner de quelques précautions pour le senior. Il est recommandé de réaliser un bilan médical complet avant de pratiquer le vélo d'appartement. Lors de cette consultation, le médecin tient compte de l'âge de l'ainé, de son niveau sportif et de l'ancienneté de sa sédentarité, et conseille la personne âgée quant à la fréquence recommandée d'exercice physique.

S'adresser à un coach sportif pour accompagner sa pratique du vélo d'appartement peut aussi s'avérer pertinent.

Les seniors étant souvent plus fragiles, il est essentiel de choisir un vélo d'appartement adapté à leurs besoins. Il faut que l'appareil conjugue qualité, confort et fiabilité pour prévenir tout risque de blessure et de démotivation.

Quels sont les bienfaits du vélo d'appartement sur la santé des seniors ?

Le vélo d'appartement est parfait pour profiter des bienfaits du sport car l'appareil aide le senior à maintenir son capital santé pour rester autonome dans son domicile le plus longtemps possible. Grâce à son niveau de résistance réglable, le vélo d'appartement pour personnes âgées s'adapte aux débutants comme aux sportifs confirmés. Il permet aux seniors de rester en forme et de reprendre confiance en leurs capacités physiques.

Le vélo d'appartement contribue à faire reculer les effets de l'âge sur le corps et à affiner sa silhouette. Avec cet équipement, le senior a la possibilité de pratiquer un entraînement cardio-vasculaire très bénéfique à sa santé, sans sortir de son domicile.



Retrouvez plus d'informations sur les vélos d'appartement sur notre site internet : www.nantesseniors.com

HEURUS : UN AUTRE REGARD SUR LA VIEILLESSE

Heurus signifie « bonheur » en breton et ce n'est pas un hasard. Il s'agit d'offrir une vraie solution alternative pour les seniors autonomes. Les résidences Heurus sont un modèle hybride qui se distingue par son offre : des logements adaptés au vieillissement, des services communs de haute qualité, des espaces de vie partagés chaleureux, du personnel bienveillant et généreux.

Les Résidences Services Séniors Heurus accueillent des personnes autonomes ou fragilisées, seules ou en couple, recherchant une solution pour vieillir sereinement, sans avoir à changer d'environnement.

Elles profitent toutes d'un positionnement stratégique, dans un environnement attractif à proximité des commodités. Après étude, elles sont implantées géographiquement là où l'offre de solutions d'hébergement pour personnes âgées est réputée insuffisante.

Tous les appartements Heurus sont proposés à la location, du T1 au T3, et répondent à la réglementation PMR (Personne à Mobilité Réduite). Les équipes Heurus sont présentes 24h/24 dans

la résidence, permettant aux séniors de se sentir en sécurité, même en cas de perte d'autonomie avancée ou d'accident de santé.

Zoom sur le SAAD internalisé

Afin de permettre aux résidents de rester le plus longtemps possible au sein des résidences, Heurus a fait le choix de proposer l'intervention de personnels soignants dans l'accompagnement aux gestes de la vie quotidienne : se laver, se doucher, s'habiller, se déplacer, etc.

Le choix aurait pu se porter sur l'intervention de prestataires extérieurs or, afin de s'assurer de la qualité des prestations et de leur adaptation au quotidien, Heurus a préféré proposer ce service complémentaire en option. En évitant des surcoûts inutiles liés au frais ou temps dédiés aux déplacements, c'est le résident qui décide du temps qui lui est consacré. De plus, le montant de l'APA permet d'aller relativement loin dans l'accompagnement.

L'objectif étant de repousser l'entrée en EHPAD qui, lui, propose un accompagnement hyper collectif, souvent peu individualisé. Ainsi grâce à l'expertise et la connaissance des besoins réels des séniors, Heurus permet aux résidents de rester acteurs de leur vie, tout en proposant une approche préventive de la perte progressive de leur autonomie.

Heurus
02 49 10 89 20
www.heurus.com

ANDÉGAVE COMMUNICATIONS

- Diffusion
- Street Marketing
- Digital
- Régie publicitaire et éditions
- P40
- Impression

andegave-communication.fr



PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

On ne va pas vous l'apprendre, la période actuelle n'est pas des plus réjouissantes. Il est pourtant important de garder le cap et de penser aussi à soi. En plein coeur de Nantes, Aquatonic vous accueille en ce sens, pour des moments à part, loin de la grisaille quotidienne.

Ouvert il y a quelques années et imaginé par les Thermes Marins de Saint-Malo, l'établissement situé Carré Lafayette dans un cadre contemporain est dédié à la détente, au lâcher prise. Ce lieu d'exception s'éloigne des codes traditionnels du secteur et se rapproche, par ce biais, des besoins réels de sa clientèle. Différents espaces vous y sont proposés avec chacun sa particularité. Que vous cherchiez de l'apaisement ou de la tonicité, vous trouverez forcément une offre adaptée, 90% des visiteurs en sont d'ailleurs satisfaits. Des cours aquatiques ou en salle mais aussi des soins beauté complètent d'ailleurs le parcours initial. Coup d'oeil sur les trois sources de bien-être qui composent le projet Aquatonic.

Au coeur du parcours

Le parcours Aquatonic est ponctué de 12 petits espaces (geysers, bain à remous, jets pour le dos, transats immergés...). Baigné de lumière grâce à sa grande façade vitrée, il vous convainc à lui seul d'avoir passé la porte de l'établissement. On

termine avec grand plaisir par le coin hammam, sauna et fontaine à glace.

Des soins pour tous

Dans un décor raffiné et feutré, le SPA présente une offre de soins complète que ce soit pour le visage ou le corps. Une quarantaine de soins est ainsi à la carte : bulles délassantes, réflexologie plantaire, soin visage éclat, modelage dos, soin détoxifiant... Quelle que soit la raison de votre venue, s'il y en a une, vous ferez très certainement le bon choix ! 7 cabines, dont 2 duo, sont à disposition. L'espace détente et la terrasse extérieure vous permettront de rester au calme après les soins.

Vitalité et tonicité

Dans un autre registre, mais bien entendu complémentaire, Aquatonic a mis en place une offre dédiée aux activités physiques, que ce soit pour une reprise ou pour de l'entretien. Ainsi, ces divers programmes encadrés par des professionnels varient par exemple du cours de Pilates aux sessions d'abdos fessiers en passant des renforcements musculaires renforcés. La salle de cardio-training et de musculation prolonge l'expérience sportive au Carré Lafayette.

Vous trouverez tous les renseignements nécessaires ici : www.aquatonic.fr/nantes ou par téléphone : 02.40.41.89.89

L'équipe d'Aquatonic sera ravie de vous accompagner !

*Aquatonic Nantes
5, place Aristide Briand*

AQUATONIC
Eau, Sport et Spa

OFFERTS*
1 MOIS D'ABONNEMENT
+
BILAN SANTÉ FORME

MA RENTRÉE
sportive

Toutes nos offres sur
aquatonic.fr/nantes

*Offre valable jusqu'au 30/09/23. Voir conditions en club.
©Photo : GingerKitten ©Création : Agence Bellecour.



PARCS ET JARDINS NANTAIS

La capitale de la région des Pays de la Loire est riche d'une tradition de maraichers et de vergers. La douceur du climat et le terroir se sont enrichis ensuite des apports plus exotiques des échanges maritimes (camélias). Voici les principaux parcs et jardins :

Le Jardin extraordinaire : aménagé dans l'ancienne carrière Misery du Bas-Chantenay et ouvert en septembre 2019, ce jardin est le 101e parc de la ville. Il offre une végétation luxuriante, grâce à la proximité des falaises exposées plein sud et à la cascade de 25 mètres de haut, assurant une humidité nécessaire aux fougères et autres plantes exotiques du site. C'est le souhait de tenter de recréer l'univers féérique des Voyages Extraordinaires de Jules Verne dont la maison natale est située tout à proximité qui a par ailleurs guidé le choix de ces plantes luxuriantes.

Jardin des Plantes : le premier que vous verrez si vous arrivez en train, il est situé face à la gare. 7 hectares riches de plus de 10 000 espèces vivantes, une magnifique serre de 800 m², 50 000 fleurs. Il est labellisé Jardins Remarquables et figure parmi les quatre grands jardins botaniques de France. Il comprend également une aire de pique-nique, des jeux pour enfants et le café de l'Orangerie. Entrée boulevard Stalingrad et place Sophie-Trébuchet.

Parc de Procé : 12 hectares aménagés sous l'impulsion de la bourgeoisie nantaise autour

d'un manoir datant du XVIII^{ème} siècle. Le parc est traversé par la Chézine et abrite des spécimens centenaires de cormier, séquoia, cèdre de l'Atlas. Un lieu particulièrement apprécié des joggers et des familles. Entrée rue des Dervallières, boulevard Clovis-Constant et boulevard des Anglais.

Parc du Grand-Blottereau : le magnifique château dessiné par Ceineray au XVIII^{ème} siècle sert de décors à une serre tropicale abritant une collection superbe de plantes exotiques. Ses 22 hectares renferment également un jardin méditerranéen et un jardin coréen. Entrée boulevard Auguste-Peneau

Ile de Versailles : en plein centre-ville le jardin de style japonais est planté sur cette île artificielle depuis 1987. La maison de l'Erdre permet de découvrir la rivière et l'histoire de l'activité humaine sur le site. Des bateaux électriques sont disponibles à la location.

Jardin de Fonderies : le monumental site des fonderies était autrefois l'atelier où les hélices de bateaux étaient fondues. Sous cette structure métallique de 16 mètres de haut et de 115 mètres de long ce sont aujourd'hui plusieurs dizaines d'espèces exotiques qui s'épanouissent dans ce milieu urbain et adoucissent la vie des riverains. Entrée boulevard Vincent Gâche et rue Louis Joxe.

Parc des Oblates jardin ouvert très récemment au public, c'est le 100^{ème} parc de Nantes. Ancienne propriété de la congrégation des sœurs franciscaines il comprend un cimetière, un oratoire, des prairies qui permettent l'épanouissement de la faune et de la flore (pins parasols, chênes, cèdres...). Entrée rue de la Convention.

THÉÂTRES NANTAIS ASSOCIÉS
PRÉSENTENT

3^È ÉDITION
10 THÉÂTRES - 23 SPECTACLES
JUSQU'À 04H00

LA NUIT DU THÉÂTRE

30 SEPT. 2023 NANTES

ET SI ON PASSAIT LA NUIT ENSEMBLE ?

LE THÉÂTRE DE JEANNE

THÉÂTRE BEAULIEU

3 RUE DE BELLEVILLE

THÉÂTRE Roche Braslin

THÉÂTRE 100 NOMS

INFOS & BILLETTERIE lanuitdutheatre.fr

Parc de la Chantrerie : 37 hectares aménagés le long de l'Erdre. Une ferme permet de se familiariser avec les légumes du potager et les animaux de la ferme. Entrée route de Gachet

Parc floral de la Beaujoire : 14 hectares de magnolias, iris, bruyères et rocaïlle à proximité du parc des expositions de la Beaujoire et du périphérique. Il est reconnu pour sa roseraie. Sa création remonte aux Florales de 1971. Entrée route de Saint-Joseph de Porterie.

Parc de la Gaudinière : créé au XIX^{ème} siècle il fut la propriété des Chaurand, riche famille d'armateurs. Des nombreuses espèces (cyprés, douglas, séquoias, chênes rouges d'Amérique, rhododendrons) créent l'illusion d'un parc naturel et montagneux. Carrefour Patouillerie – Robert Schuman.

Parc de Beaulieu : Dernier témoignage des prairies humides de Loire sur l'île de Nantes, le CRAPA a été aménagé au début des années 80 lors de l'urbanisation de l'est de l'île de Nantes, secteur de Beaulieu. Vaste espace vert, il est le plus « naturel » des parcs de Nantes. Son extrémité Est est classée comme zone d'intérêt naturel pour sa flore et sa faune. Dans les grandes prairies de fauche, jeux d'enfants, terrains de grands jeux et barbecues invitent à la détente.

Tous les parcs et jardins de Nantes sur www.jardins.nantes.fr

Événement

La Folie des plantes a lieu chaque année, le premier week-end de septembre.

Prochaine édition septembre 2023.

Exposition-vente, conseils, animations thématiques pédagogiques et culturelles... Ces deux jours sont une occasion pour le public de rencontrer et d'échanger avec les professionnels du monde horticole et les acteurs du jardinage sur la protection de l'environnement, de la biodiversité.

La diversité des exposants sera à nouveau étonnante dans ce cadre prestigieux du parc du Château du Grand Blottereau, folie nantaise du XVIII^e siècle.

Écopôle

Créée en 2000, Écopôle, est un réseau d'acteurs locaux, constitué d'une centaine d'associations, et de plus de 150 organisations autres (entreprises, partenaires institutionnels et adhérents individuels)

qui agissent dans le domaine de l'environnement et du développement durable. Labellisé en 2003 « Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement », Écopôle constitue un espace local d'information, d'échange, de médiation et de coopération.

Curieux de nature ?

Découvrez le Carnet de balades nature & environnement: un recueil de bonnes idées pour rêver, conter, observer et savourer la nature ! Partir sur la piste des petites bêtes, s'amuser avec le nom des plantes, pousser la porte d'un jardin naturel, apprendre à identifier les oiseaux... Grâce à ces sorties organisées par les associations et structures membres du réseau d'Écopôle, les voyageurs pourront comprendre les enjeux écologiques du territoire tout en s'amusant et en explorant !

Le Carnet de balades est gratuit et disponible à Écopôle. Vous pouvez aussi vous le procurer auprès de partenaires (mairies, médiathèques, centres sociaux-culturels) ainsi que dans les offices de tourisme du département.

« Bienvenue dans mon jardin au naturel »

« Bienvenue dans mon jardin au naturel » est un événement organisé dans toute la France. Porté localement par Écopôle CPIE Pays de Nantes, cet événement permet aux particuliers d'ouvrir et de faire découvrir leur jardin au plus grand nombre. Les jardiniers participants accueillent les visiteurs et partagent leurs techniques de jardinage, leurs moyens et autres astuces pour entretenir un jardin naturel.

« Bienvenue dans mon jardin » est une action nationale portée par les CPIE, acteurs professionnels de l'environnement et de la sensibilisation. L'action est organisée en France pour la 11^{ème} fois, le 10 et 11 juin 2023.

Vous jardinez au naturel, et vous souhaiteriez transmettre votre passion, votre projet ? Vous êtes passionnés de jardinage ? Tentez l'aventure à nos côtés en ouvrant les portes de votre jardin ! Contactez dès maintenant :

Sandra Mazel : 02 40 48 54 54
sandra.mazel@ecopole.com

Ecopole, CPIE Pays de Nantes, 31, rue Louis Joxe, 44200 Nantes, 02 40 48 54 54,

www.ecopole.com

www.baladesenloireatlantique.fr

ZOO BOISSIÈRE DU DORÉ (44)

NOUVEAUTÉ 2023
LA TERRE SACRÉE DES TIGRES

NOUVEAU LODGE FAMILY SPA à 30 minutes de Nantes

+ de 1100 animaux sur 25 hectares à 30 min. de Nantes et Cholet



© www.chateauderanrouet.fr

CHÂTEAU DE RANROUËT

Découvrez les imposants vestiges du château de Ranrouët édifié au 13^{ème} siècle. Circuit d'interprétation, visites et spectacles pour les familles, théâtre, concerts, marchés, expositions...

À l'ombre des chênes centenaires se dévoile l'imposante silhouette des vestiges du château de Ranrouët.

Située dans un cadre unique et insolite, cette sentinelle des marais est différente des sites perchés. Édifiée à partir du 13^{ème} siècle, elle a été constamment remaniée jusqu'au 17^{ème} siècle. Les propriétaires successifs, les Assérac, les Rochefort, les Rieux ont su l'adapter aux besoins de leur époque. À la fois forteresse et résidence, le château de Ranrouët est aussi un témoin incontournable de l'histoire de la Bretagne.

Horaires d'ouverture :

- Juillet et août : 10h-19h 7j/7
- Avril, Mai et Septembre : 14h00-18h00 (fermé le lundi)
- Vacances de Pâques et Juin : mardi au vendredi 10h-12h / 14h00-18h00 et le week-end 14h00-18h00
- Octobre : du jeudi au dimanche 14h-17h30
- Vacances de Toussaint : du mardi au vendredi 10h-12h / 14h-17h30 et le week-end 14h-17h30

Ouverture : Du 31 mars au 1er novembre

Infos pratiques : Accès handicapés, Boutiques, Parking, Tables de pique-nique

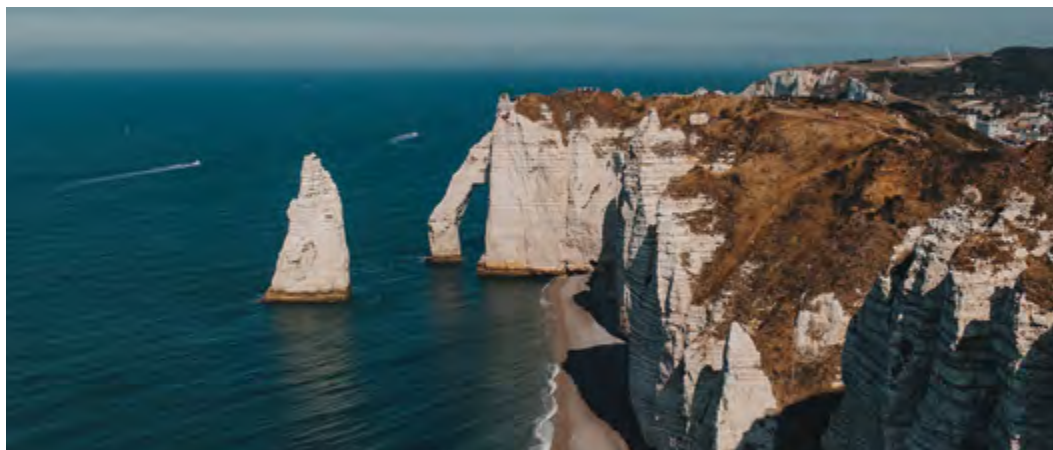
www.chateauderanrouet.fr

Château de
Ranrouët
2023
Plongez dans l'histoire!

VISITES
THÉÂTRE
SPECTACLES
ANIMATIONS
EXPOSITIONS
CIRCUIT DÉCOUVERTE

PROGRAMMATION ET INFOS PRATIQUES
OUVERT DU 1^{ER} AVRIL AU 5 NOVEMBRE,
TOUS LES JOURS EN JUILLET ET AOÛT
WWW.CHATEAUDERANROUET.FR - 02 40 88 96 17





VOYAGER EN NORMANDIE

Pour les fêtes de fin d'année, pourquoi ne pas s'offrir un séjour dans le Pays d'Auge, région naturelle et traditionnelle de la province Normande. Culture, histoire, gastronomie, tout un univers nous attends à deux pas de la baie de Seine & de la Manche !

Réparti sur trois départements (le Calvados, l'Orne & l'Eure), le Pays d'Auge est un haut lieu du patrimoine hexagonal. De ses cités balnéaires légendaires à ses petits villages pittoresques perdus dans les terres, on y retrouve la véritable âme Normande, ses plages aux parasols multicolores, ses maisons à colombages et ses grands vergers de pommes.

Bien qu'historiquement les premières mentions du Pays d'Auge remontent au 9e siècle, c'est bien plus tard au 19e que ses atouts commenceront à être célébrer. À commencer par Trouville, fleuron de la Belle Epoque, authentique et emblématique. Première station balnéaire à être commémorer par des artistes, de Flaubert à Boudin (né à Honfleur non loin de là) en passant par Dumas, on peut s'y balader entre casinos, villas et palais haussmanniens, ports de pêche et de plaisance ou côte sauvage où se croisent baigneurs (moins à cette période de l'année...) et pêcheurs. Sa promenade et ses Planches datant de 1867 en fait la première promenade côtière de Normandie. Tout du long de la promenade, maintenant appelée Savignac, vous pourrez non seulement apercevoir les œuvres du célèbre affichiste du même nom, mais aussi découvrir des noms d'écrivains, de photographes et de peintres sur les bancs bleus

qui la longent. De quoi ajouter une touche originale et artistique à votre journée. Si vous voulez prendre de la hauteur, rendez-vous près de la gare pour profiter d'une vue à 360° sur les ports de Trouville et Deauville du haut des deux belvédères de la Presqu'île.

On l'évoquait il y a quelques lignes, on ne peut éviter de visiter Honfleur, véritable joyau et haut-lieu du tourisme Normand. Ici aussi l'aura des artistes du 19e siècle est grande, tant les lumières changeantes du ciel qui surplombe l'estuaire de la Seine ont inspirés des peintres comme Courbet, Monet ou Boudin (encore lui !). Celle qu'on appelle la Cité des peintres et de l'impressionnisme compte en son sein plusieurs dizaines de galeries ou d'ateliers d'artistes dans la continuité du bagage historique et culturelle de la cité. En en sortant, vous profiterez du décor avec ces ruelles pavées pittoresques entourées de maisons à colombages étroites recouvertes d'ardoises. Dans le centre-ville d'Honfleur, la principale attraction est le Vieux-Bassin, un port construit en 1681 sur ordre de Colbert, alors secrétaire d'Etat de la Marine de Louis XIV. Entièrement entouré de quais et ainsi entièrement accessible au public, on peut observer en son sein les maisons traditionnelles l'enclavant se refléter dans l'eau du bassin, et observer les façades colorées et typiques des nombreux restaurants aux alentours. Honfleur est également le point de départ de nombreuses balades et randonnées dans l'arrière-pays d'Auge à la découverte de la route du cidre ou encore de la route des fromages...

Car oui, en plus d'être le pays du cheval et des haras (un tiers des chevaux de course y est élevé et on trouve deux hippodromes à Deauville), le Pays d'Auge est également le berceau des fromages normands : camembert, livarot ou pont-l'évêque,

autant de fromages originaires de villages ou de villes éponymes. Avec une majuscule, Camembert et Pont-l'Évêque deviennent deux communes à la renommée nationale. Pour accompagner tout ça, quoi de mieux qu'un verre d'alcool Normand local : calvados, cidre, pommeau... De par son aspect côtier, le Pays d'Auge est également reconnu pour ses spécialités de la mer, avec la Halle aux poissons de Trouville pour ne citer qu'elle. Bâtie en 1936 et inscrite aux monuments historiques en 1992, c'est un lieu typique, traditionnel et incontournable de la ville. Car s'il y a bien une ville où l'on peut déguster des fruits de mer, c'est bien Trouville ! Vous y trouverez selon les saisons coquilles Saint-Jacques, soles, huîtres, moules ou encore les fameux maquereaux : pêchés artisanalement, ils sont réputés pour leur fraîcheur et leur qualité. En guise de digestif, laissez-vous tenter par le Normandy-Coffee (où café Normand dans la langue de Flaubert). Assez proche du Irish Coffee, la différence résulte dans l'utilisation du calvados en lieu et place du whisky. Il fallait y penser !



Le patrimoine culturel est aussi très riche en Pays d'Auge, et on pense immédiatement au Festival du cinéma américain de Deauville. Créé en 1975, il se tient pendant 10 jours au mois septembre, et a accueilli par le passé les plus grandes stars du cinéma américain (Robert De Niro, Clint Eastwood, Nicole Kidman, Harrison Ford, Liz Taylor...). La tenue de ce festival fait de la cité un pôle culturel de premier plan et une référence internationale. Escalade incontournable des plaisanciers, la station balnéaire sait charmer ses visiteurs, entre ses hôtels (dont le mythique Normandy et ses 5 étoiles), son casino et l'établissement des bains de mer. Ses célèbres Planches offrent un spectacle étonnant : devant une toile de fond impressionniste où les rayons du soleil jouent avec les nuages et les reflets de l'eau, s'étend un champ de parasols multicolores. Mais au chapitre des festivals, Cabourg donne

Si vous préférez la douceur de la campagne à la vie des grandes cités, le Pays d'Auge compte son nombre de villages, de châteaux et de vergers à découvrir sur les routes. À 8km de la mer, direction Beaumont-en-Auge, ses maisons aux pans de bois colorés, ses paysages typiques et son panorama sur la vallée. Non loin de là l'un des plus beaux villages de France est sorti de terre, pas plus grand qu'une place de village, mais avec un charme fou : c'est Beuvron-en-Auge. Les maisons à colombages se succèdent tandis que dans les halles on peut s'attabler à un restaurant étoilé réputé, « Le Pavé d'Auge ». Plus insolites que les halles ou les maisons, les petites mairies du Pays d'Auge sont tout aussi pittoresques. Celle de Saint-Laurent-du-Mont, par exemple, est un carré de 6 mètres de côté ! Près de Cambremer, charmant village en plein cœur de la Route du Cidre, le Manoir du Bais est un monument insolite à ne pas manquer pour son splendide pigeonnier à pans de bois ! Il faut emprunter la route de Montreuil-en-Auge pour une vue plongeante sur le site. Une plongée dans le patrimoine profond de la région.



aussi de la voix avec le Festival du Film « Journées Romantiques » ou encore le festival musical « Cabourg mon Amour ». Là encore la ville devient à la moitié du XIXe siècle une station balnéaire florissante après avoir été jadis un modeste village de pêcheurs. La dune se transforme en une ville au plan d'urbanisation original : une forme de théâtre gréco-romain, où les avenues formant les gradins mènent vers une place centrale, la scène, le casino. Tout autour, les premières villas aux styles architecturaux éclectiques s'érigent : renaissance, médiéval, gothique et classique se mêlent pour créer ce charme si distinct de l'architecture Belle Époque.

Venez découvrir le Pays d'Auge & La Normandie pour vous forger des souvenirs de vacances impérissables !



RENAULT 5 ALPINE TURBO

Cette année, Renault fêtait les 50 ans de la R5, l'occasion d'essayer un modèle un peu spécial.

En 1972 la Régie Renault présente la « 5 », citadine polyvalente au design moderne qui résistera au temps et offrira une carrière longue et internationale à l'une des plus grandes réussites du constructeur au losange.

Renault avait déjà proposé aux pilotes en herbes la Renault 8 Gordini. La Renault 12 ne réussit jamais à prendre dignement la suite pour les amateurs du genre. En 1972, Renault prend une participation majoritaire dans Alpine. Le choc pétrolier de 1973 freine la vente de voitures de sports, et Renault sort alors une R5 Alpine assemblée dans l'usine Alpine.

Celle-ci développe alors 93 ch. Et se distingue par des pare-chocs avec jupes et antibrouillards intégrés, des stickers sur les ailes et un boîte 5 vitesses. Mais il faut attendre 1982 pour que les

R5 Alpine aidée d'un turbo atteigne les 110 ch. En utilisant toujours les bases du moteur cléon fonte. Les monogrammes Turbo fleurissent alors sur la carrosserie. Les belles jantes tulipes permettent le refroidissement des 4 freins à disque et notre modèle du jour parfaitement restauré conformément à l'origine se présente dans sa magnifique livrée bleu Alpine. Ici pas de becquet ou de bas de caisse en plastique, on est encore dans un design sobre hérité des années 70. Seul la prise d'air sur le capot a été ajoutée par le constructeur pour faire respirer le turbo. La monte pneumatique fait sourire avec du 175 par 60 sur 13 ...

L'intérieur se montre plus confortable que sportif avec ses beaux sièges tulipes et son tableau de bord commun aux autres versions. Heureusement les mains se posent sur un beau volant Alpine et l'observateur attentif remarque tout de suite en plein centre de la console le manomètre de pression d'huile et surtout celui du turbo. L'accélérateur au plancher suggère aussi la sportivité, facilitant le talon-pointe.

Sous le capot il y a forcément du monde avec le turbo qu'il faut alimenter en air et refroidir, et on



remarque la belle culasse estampillée Renault-Alpine. Notre exemplaire de 1984 se reconnaît à ses 2 véris de coffre au lieu d'un, et à la calandre et aux gouttières de couleur noire.

Le démarrage se fait au starter, carburateur oblige, et il faut bien la laisser chauffer en roulant calmement au début, toute voiture turbo de l'époque supportant mal d'être bousculée à froid. Le bruit est sympathique même si le souffle du turbo et l'insonorisation d'époque fatiguent sur longue route. Le terrain de prédilection de la R5 Alpine c'est la route départementale ou passé les 3000 tours / minute, le souffle du turbo donne ce fameux « coup de pied au cul » et fait très vite monter l'aiguille du compteur, mettant à mal le train avant : il faut bien tenir le volant, on est pas en ballade ! Il faut rester humble avec cette petite bombe, de nombreux exemplaires ayant terminé au fossé. Les sièges

se maintiennent bien et on s'amuse sans aller forcément très vite, jouant avec l'effet turbo mais en restant prudent sur les routes humides. Très attachante et symbole d'une époque où Renault et Alpine expérimentaient le Turbo au Mans, en Formule 1 et en Rallye, on comprend aujourd'hui le succès et bientôt la renaissance de la R5 Alpine (en électrique...). Tenté par cette puce énervée et pleine de charme ? L'offre n'est pas si rare mais attention à l'authenticité du modèle (turbo greffé sur un moteur atmo), à la qualité de restauration et aux exemplaires accidentés... La renaissance d'Alpine et de la Renault 5 mettent un coup de projecteur sur ce modèle alors dépêchez-vous ! Le plaisir et la popularité du modèle font vivre un grand moment !

Merci au propriétaire de cette R5 Alpine Turbo patiemment et méticuleusement restaurée.



REVUE 303 LE CINEMA D'ANIMATION

Comme de coutume la Revue 303 nous livre un numéro riche de par la qualité de ses textes et de ses illustrations ainsi qu'original dans le choix de la thématique.

Celui-ci est consacré au cinéma d'animation ; nous y retrouvons des figures connues qui ont régalé petits et grands.

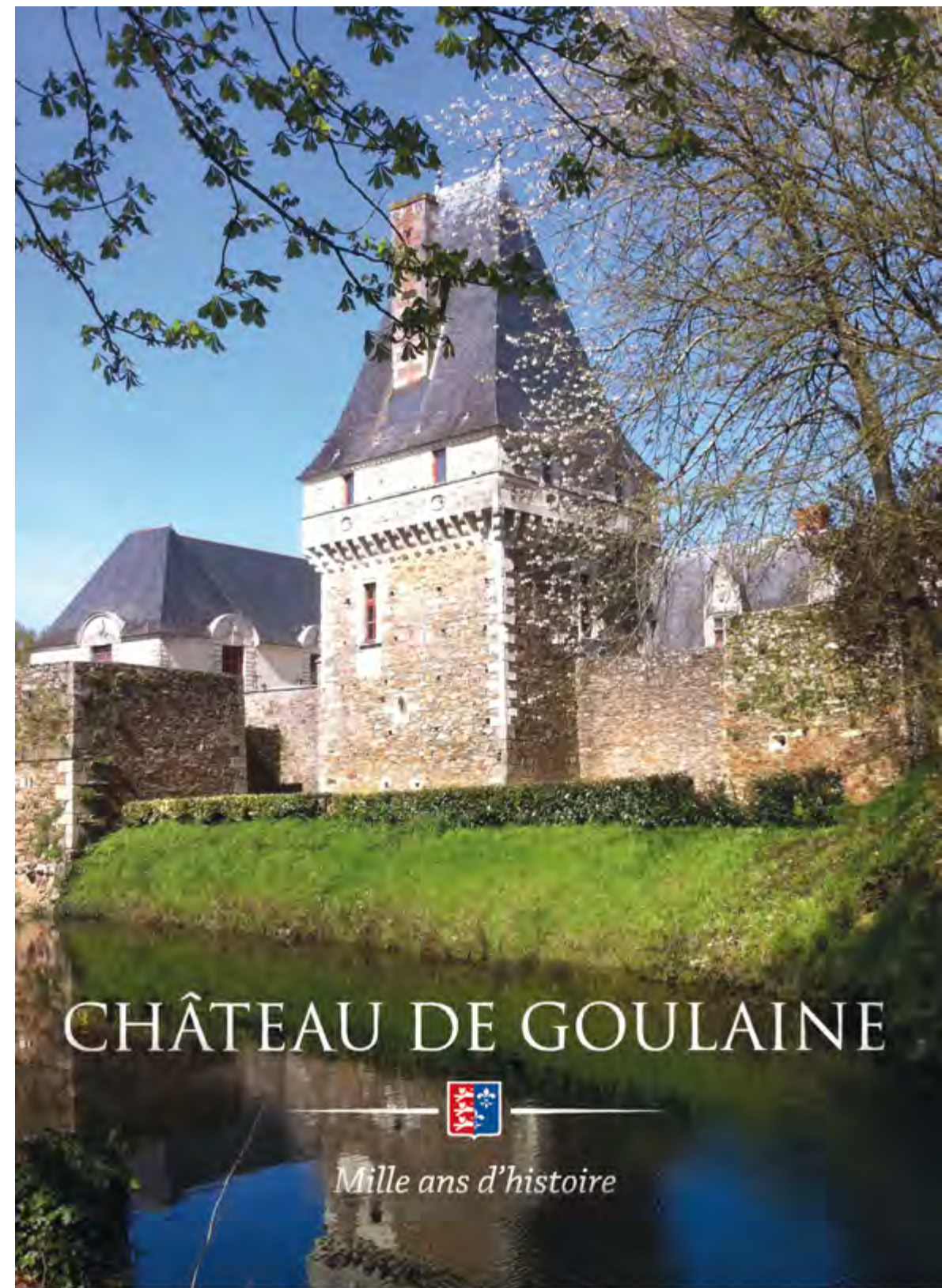
Pour en finir avec les préjugés qui entourent le cinéma d'animation, disons-le tout net : l'art de l'image par image n'a pas été inventé par Walt Disney, et il a produit bien autre chose que des histoires de chats et de souris ou des contes édulcorés pour enfants ! Depuis plus d'un siècle il est un art majuscule, à la croisée de tous les autres, qui puise son éternelle jeunesse dans sa capacité à se réinventer sans cesse. Un art de l'invention

permanente dont chaque artiste est un pionnier à sa manière.

On peut dans les Pays de la Loire retracer un pan essentiel de son histoire, depuis la Vendée, où Serge Danot inventa *Le Manège enchanté*, jusqu'à Angers où Laloux, Moebius et Caza explorèrent de nouveaux horizons sous le signe de la science-fiction, en passant par Nantes où Jacques Demy tourna ses premiers films en stop motion.

La région est aussi un territoire où s'imagine le futur du cinéma d'animation : nombre de jeunes talents y sont formés ou produits et d'autres, venus du monde entier, y trouvent un havre inspirant pour inventer les récits de demain.

Revue 303 – Le cinéma d'animation - 15 €



44115 Haute-Goulaine - Tel +33(0)2 40 54 91 42
contact@chateaudegoulaine.fr - www.chateaudegoulaine.fr



© DR

LE NOUVEAU RENDEZ-VOUS VINYLE À NANTES

Disquaire, qui met à la fois en avant l'objet vinyle mais aussi le métier, existe depuis février 2022. Ce salon est organisé à la Little Atlantic Brewery par Le Disquaire du Dimanche. Une 4ème édition verra le jour cet automne pour le grand bonheur des passionnés.

Ce salon vinyle, qui rassemble une dizaine de vendeurs, est né d'un constat. Les événements dédiés à l'année comme les bourses aux disques

ne touchent pas forcément une nouvelle génération d'acheteurs et de collectionneurs. L'idée était donc de proposer une ou plusieurs dates qui viendraient compléter l'offre existante à Rezé en décembre avec le salon annuel de la Trocardière qui compte une centaine d'exposants. Les trois premières éditions ont rassemblé 2800 personnes et prouvent ainsi l'intérêt pour ce projet à taille humaine dans une ville culturelle comme Nantes. Les disquaires, venant de l'Ouest de la France, sont accompagnés tout le weekend par des DJ sets, du tatouage autour du monde de la musique mais aussi une table ronde. La programmation complète est à retrouver en ligne !

*Disquaire, le rendez-vous vinyle
Samedi 21 et dimanche 22 octobre de 11h à 19h
Little Atlantic Brewery - Docks de Chantenay*

LE RETOUR TANT ATTENDU

On imagine que tous les Nantais ont vu l'information passer mais une piqûre de rappel ne peut pas faire de mal. Royal de Luxe sera enfin de retour dans les rues de la Cité des Ducs mais aussi à Saint-Herblain. Le rendez-vous est noté les 22, 23 et 24 septembre.

L'annonce a eu l'effet escompté, la nouvelle création de Royal de Luxe mettra en scène le Xolo et le Bull Machin qu'on a déjà pu voir en photos. Ils ont en effet déjà déambulé dans les rues de Villeurbanne l'an passé, près de 150.000 spectateurs s'étaient déplacés pour l'occasion. La compagnie a un lien évident avec la ville qui l'a accueillie en 1989 sur les bords de Loire où ils ont pu utiliser un hangar désaffecté pour développer encore davantage leur

imaginaire. En 1994, le plus connu des géants de la compagnie posa ses valises à Nantes après un premier périple dans les rues du Havre l'année d'avant. S'en sont suivies de nombreuses collaborations entre Royal de Luxe et la région nantaise qu'on ne pourra citer en totalité ici : « Retour d'Afrique », « La visite du Sultan des Indes sur son éléphant à voyager dans le temps », « El Xolo », « Le Mur de Planck » ...

Dans cette histoire, il ne faut pas oublier les nombreux pays et villes qui ont ouvert leurs portes à ces créations uniques au monde. Nombreux d'entre nous ont grandi à leurs côtés et on espère que l'art de rue version XXL aura encore de beaux jours devant lui tout comme la compagnie née en 1979. Ces spectacles intergénérationnels resteront toujours impressionnants, un retour à ne pas manquer !

*Royal de Luxe
Vendredi 22, samedi 23 & dimanche 24 septembre
Dans les rues de Nantes et Saint-Herblain*

ONPL ORCHESTRE NATIONAL DES PAYS DE LA LOIRE

Venez écouter

Votre Orchestre !

Abonnez-vous

A partir de 3 concerts, des tarifs très avantageux pour vous et vos proches : obtenez près de 50% de réduction sur le prix de vos billets de concert

ou optez pour le **Pass Automne-Hiver**
3 concerts pour 60€

ou encore... **Achetez vos places à l'unité**
de 8 à 37€

onpl.fr

Nemanja Radulović
dans le Concert d'ouverture

Vassilena Serafimova
dans le programme
Concerts pour marimba

Sascha Goetzel
directeur musical de l'ONPL

Saison 2023-2024
Billetterie 02 51 25 29 29

ON RIDE JUSQU'AUX NANTAIS

La guinguette street-food Les Nantais située sur le site de la Carrière à Saint-Herblain terminera sa saison 3 dans quelques jours, le 17 septembre. Cet été, la programmation riche et diversifiée a encore séduit des milliers de personnes. Ride On sera le dernier temps fort de la saison.

Après une première édition parfaitement réussie, le Garage Culture Syndicate revient en grande pompe à Saint-Herblain. Ces riders convaincus (auto, moto & sport) ont monté ce collectif pour réunir ceux qui aiment rouler, partager ou même construire. Leurs

événements comme le Wake- N-See sur le site du TSN 44.2 (Téleski Nautique et Aquapark) de Nozay et donc la première édition du Ride On ont permis de rassembler un grand nombre d'amateurs et de curieux. Cette culture est un véritable art de vivre pour les fondateurs du Garage et ils n'ont qu'une envie, partager leur passion au plus grand nombre. Les animations seront nombreuses sur ce premier dimanche de septembre : bike show (voitures et motos), exposition photo, contest de skate / bmx, marketplace, tatoueur & barbier, concerts live ... Un gros rendez-vous à ne pas manquer aux portes de Nantes.

Ride On #2

Dimanche 3 septembre de 10h à 21h

Guinguette street-food Les Nantais - La Carrière @ Saint-Herblain

UN DÉBUT DE SAISON RÉJOUISSANT POUR L'ONPL

Les hostilités de cette nouvelle saison seront déjà lancées quand le violoncelle prendra le contrôle de la Cité des Congrès. A la mi-octobre, Anastasia Kobekina viendra jouer et faire chanter son instrument de prédilection.

Ce concert, aux prémices de l'automne, s'annonce tout en gaieté et légèreté. Jean-Philippe Rameau,

Piotr Ilitch Tchaïkovski et Francis Poulenc sont mis à l'honneur sur cette date dirigée par le jeune et talentueux chef d'orchestre belge Karel Deseure.

La soirée débutera avec Les Indes Galantes où Rameau renouvella le genre de l'opéra ballet. Le voyage continuera par *Les Variations sur un thème rococo*, cette pièce de Tchaïkovski réputée dans le répertoire pour violoncelle. Enfin, Sinfonietta de Poulenc, qui donne d'ailleurs son nom à ce rendez-vous de l'ONPL, conclura ce moment tout en joie avec la retranscription musicale de ce qu'étaient les Années Folles.

Sinfonietta, le violoncelle à l'honneur

Mardi 17 octobre à 20h

La Cité des Congrès

LA RUE DU MARÉCHAL JOFFRE S'ANIME

L'une des rues les plus emblématiques de Nantes connaîtra une nouvelle fois deux temps forts en octobre prochain. Pour l'occasion, la rue sera délaissée de son flot de voitures.

La chaussette de M.Joffre, festival emblématique du quartier, dynamisera la rue Joffre le premier dimanche d'octobre. Cet événement met traditionnellement le spectacle vivant en avant en se produisant dans la rue mais également dans

ses commerces. La programmation est diversifiée (improvisation, spectacle, jeune public, concert) et les candidatures sont ouvertes à tous. Ce rendez-vous accessible, familial et convivial est essentiel dans une ville où tout devient toujours plus gros.

Festival La chaussette de M.Joffre

1^{er} Octobre 2023

Le deuxième rendez-vous, moins culturel mais tout aussi symbolique, conclut la traditionnelle saison des vide-greniers dans la Cité des Ducs. Le déballage bi-annuel de la rue Joffre est toujours prisé par les chineurs et badauds en quête de vintage ou d'objets, vêtements et mobilier de seconde main utiles au quotidien.



Visiter Nantes en groupe

Programme sur mesure, croisières sur l'Estuaire, visites guidées ... Nos guides partageront leur connaissance et leur passion pour une ville qui s'affirme comme une des capitales culturelles les plus effervescentes d'Europe. Plus de 30 visites thématiques, comme autant de bonnes raisons de faire Le Voyage à Nantes toute l'année !

Catalogue des visites à découvrir en ligne.
www.levoyageanantes.fr – Rubrique s'organiser/
groupes/visite-de-nantes



RÉSERVATION :
SERVICE GROUPES VOYAGE À NANTES
02 40 20 60 11
groupes@levoyageanantes.fr

DES RETROUVAILLES COMME LANCEMENT DE SAISON

« Cette année, nous avons souhaité renouer avec le rituel de présentation de la nouvelle saison », expliquent Franck Steinmetz, adjoint à la culture, et Alan Mollé, programmateur. Tout est dit, la saison culturelle de Sainte-Luce-sur-Loire et donc celle du Théâtre Ligéria débiteront par le déroulé de l'année à venir. Ce premier temps sera toutefois suivi d'un spectacle déjanté nommé Vertumne et interprété par le Nantais Manu Galure, un troubadour des temps modernes qui manie l'art du piano à sa manière.

Présentation de saison + Manu Galure
Samedi 16 septembre à 17h
Théâtre Ligéria - Sainte-Luce-sur-Loire



© Manu Galure



© Felipe Barbosa

UN TOUR DU MONDE À PORTÉE DE MAIN

Ladaniva est un duo atypique qui fait du bien à la musique actuelle. Depuis 2020, il partage ses rythmes entraînants aux sonorités venant des quatre coins de la planète

Zhaklin Baghdasaryan (chant) et Louis Thomas (multi-instrumentiste) se complètent parfaitement. Ils se font accompagner par des musiciens pour retranscrire encore davantage leur volonté de dépasser les frontières. Du Moyen-Orient aux Balkans d'où est originaire la chanteuse jusqu'à la Réunion avec le maloya, les deux artistes nous entraînent avec eux dans ce voyage musical. Ce mélange envoûtant reste cohérent malgré leurs influences diverses. Ladaniva (pour le nom d'une voiture russe commercialisée depuis la guerre froide) est un vrai coup de cœur que l'on avait découvert, de notre côté, début 2021 sur « Malika » en collaboration avec Voyou.

Ladaniva
Mercredi 18 octobre 2023 à 20h30
Le Champilambart - Vallet

LA PROTESTATION DES CORPS

L'art a toujours été un moyen d'évoquer les maux sociaux ou politiques. Que ce soit par la peinture ou encore le chant, le peuple et les artistes se sont toujours servis de ces outils pour exprimer leurs mécontentements. La contestation peut aussi venir de la danse et c'est le cas notamment avec le développement de la pantsula venue d'Afrique du Sud

Venue tout droit des townships noirs d'Afrique du Sud, la pantsula est traditionnellement énergique. Elle s'est adaptée aux différents combats sociaux et moraux qu'a traversés le pays. Le Français Amala Dianor et le Portugais Marco Da Silva Ferreira se sont associés avec Via Katlehong, compagnie iconique d'Afrique du Sud, pour mettre cette pratique en avant. Ce mouvement à part entière se rapproche du hip hop et demande aux danseurs une gestuelle dynamique et précise. Entre exultation et désarticulation, les chorégraphes se sont adaptés à leurs interprètes pour créer un mélange stylistique impressionnant.



© DR

Via Injabulo
Samedi 21 octobre à 20:30
Le Quatrain - Haute-Goulaine

RÉSIDENCE SERVICES SENIORS ESPACE ET VIE

○ Vivre chez soi, la sécurité et l'accompagnement en plus

Chez Espace et Vie, profitez de services facilitant le quotidien et soyez entouré de professionnels attentionnés.

16 rue du Danube à SAINT-HERBLAIN
Renseignements et visites
• espaceetvie.fr - 02 52 56 67 38

UN BAIN DE FOOD POUR LA RENTRÉE

Franquette est devenu l'évènement de la rentrée nantaise en seulement 3 ans. Porté sur l'art culinaire au sens large avec un goût pour les belles et bonnes choses, le festival a fait ses armes à Saint-Sébastien-sur-Loire sur l'île Forget. Le voici désormais à Nantes, toujours sur les bords de Loire.

Faute d'accord avec la ville de Saint-Sébastien-sur-Loire pour 2023, le créateur de l'évènement Bertrand Lacroix a finalement trouvé un point de chute avec le soutien logistique de Nantes Métropole. Il s'installera avec ses nombreux convives du côté

des Docks de Chantenay avec la collaboration de la brasserie Little Atlantic Brewery.

Franquette met en avant le savoir-faire des chefs, cavistes, brasseurs et autres métiers de bouche. Durant deux jours, venez profiter des nombreux food trucks, cuisines mobiles et autres stands & ateliers. 2000 personnes devraient se déplacer chaque jour pour partir à la découverte de nouvelles saveurs. Des conférences mais aussi des DJ sets ponctuent cette programmation alléchante. Marché noir, Dubrown, Ézope, les voisins d'Ohm Town, Painbar ou encore Paws seront par exemple de la partie. La programmation complète et gourmande est à retrouver sur les internet

*Franquette - Festival Culinaire
Samedi 2 & dimanche 3 septembre
Les Docks de Chantenay*

DERNIERS JOURS POUR LES EXPOSITIONS DANS LE DÉPARTEMENT

Les villes de Châteaubriant et Gétigné accueillent chacune une exposition mise en place par le département de Loire-Atlantique jusqu'au 1er octobre. Entre immersion et minutie, les deux propositions laissent travailler notre imaginaire.

Le domaine de la Garenne Lemot accueille le sculpteur Bernard Dejonghe et son exposition « Fusions ». Autour de ses oeuvres en céramique ou en verre, on découvre également la manière dont il travaille mais aussi ce qui l'inspire. La nature prend d'ailleurs une part importante dans ses réalisations. Du choix des minéraux à la gestion du feu, la création de ces pièces impressionne tout autant que le résultat final.

*« Fusions... »
Jusqu'au 1er octobre
Domaine de la Garenne Lemot*

Le château de Châteaubriant fait une nouvelle fois confiance à l'atelier Lucie Lom après son passage en septembre 2022. Dans la continuité de celui-ci, nous retrouvons Françoise de Dinan et l'encre de son manuscrit qui reste le fil conducteur de cette exposition immersive. Ce parcours poétique

en suivant l'encre noire nous amène jusqu'aux allées du jardin investies pour cette édition. Les créatures chimériques des livres de Françoise de Dinan prennent ainsi possession des arbres et murs entourant le château

*« Dans l'encre des rêves »
Jusqu'au 1er octobre
Château de Châteaubriant*



*Exposition "Fusions..."
© Paul Pascal/Département de Loire-Atlantique*

UNE VÉRITABLE INSTITUTION NANTAISE

Le festival Scopitone n'a plus rien à prouver, il a depuis des années assis sa réputation de défricheur dans les cultures électroniques & arts numériques. Le travail n'en est pas moins important pour l'équipe de Stereolux, préserver l'identité de cet évènement majeur sans tomber dans la facilité est un parcours d'équilibriste.

Les Nuits Électro sont le porte-étendard de Scopitone, nul doute qu'elles se dérouleront une nouvelle fois à guichets fermés. Entre références de la scène électronique (Molécule, le néo- Nantais Madben, Maelstrom & Louisahhh ...) et nouveaux talents percutants (Belaria, Eloi, Sofia Kourtesis, Vanille, Aili, Sabrina Bellaouel ...), les deux soirées risquent de marquer les esprits et réchauffer les coeurs.

En marge de ces deux dates essentielles se compose une programmation variée et ouverte à tous. Des rendez-vous pointus aux ateliers enfants, les passerelles sont nombreuses. Expositions, masterclass, rencontres & miniconférences, ateliers,

nombreux sont les rendez-vous à cocher pour parcourir l'expérience Scopitone. De l'intelligence artificielle aux DJ sets léchés, le festival ne manquera pas de satisfaire votre curiosité, que vous soyez néophytes ou habitués

*Scopitone
Du mercredi 13 au dimanche 17 septembre
Stereolux & lieux partenaires*



*© Gunner Knechtel Photography, CCCB, Barcelona
David Bowen / Tallieu Art Office*



LA FRIANDE

Située aux abords de l'historique marché de Talensac, La Friande vous propose depuis 1984 les meilleures spécialités de Nantes & de sa région, de l'épicerie fine et sa gamme de produits pour les apéros gourmets et estivaux à la grande gamme de biscuits et de confiseries pour les amoureux des douceurs du terroir, sans oublier les articles cadeaux en hommage à la ville et à son histoire. Coffrets cadeaux, compositions personnalisables, de quoi offrir et se faire plaisir en (re) découvrant le patrimoine des Pays de la Loire.

*La Friande
12 rue Paul Bellamy, 44000 Nantes
lafriande.fr*



LA TRINITAINE

Depuis plus de 65 ans, la famille Petit est toujours aux fourneaux de la Trinitaine, marque emblématique du patrimoine breton. La maison familiale est fière de perpétuer de génération en génération, le précieux héritage gastronomique breton, dans le respect des traditions avec toujours autant d'audace et d'agilité pour innover et proposer de nouveaux produits. Une famille, un territoire et un savoir-faire, celui de biscuitier. Disposant d'un réseau de 48 boutiques en France, La Trinitaine propose en plus des inimitables biscuits bretons des spécialités régionales sélectionnées avec rigueur. Simple, authentique, familiale, La Trinitaine est une référence pour les gourmands simples et authentiques.

*La Trinitaine
4 place Saint-Pierre, 44000 Nantes
latrinitaine.com*

L'ATELIER SAINT-MICHEL

Implantée dans la région depuis 1905, la biscuiterie familiale de Saint-Michel a su se développer en perpétuant ses recettes traditionnelles et en inventant de nouvelles friandises toujours plus gourmandes. La boutique de Nantes Centre, situé rue de la Fosse près du passage Pommeraye ne déroge pas à la règle en nous proposant les meilleurs produits de la marque, des traditionnelles Sablés de Retz aux délicieux produits estampillés L'Atelier, de véritables madeleines de Proust de saveurs et d'images nous rappelant notre enfance. Il y en a pour tous les goûts : palets, brownies, cocottes, madeleines et autres joyeusetés sauront satisfaire les petits comme les grands, ce qui fait de l'enseigne un incontournable dans le patrimoine de la région.

*L'atelier Saint-Michel
16 rue de la Fosse, 44000 Nantes*



CARTE BLANCHE

loisirs, sport et culture
à tarifs réduits !

VILLE DE
Nantes

Direction Générale à l'Information et à la Relation au Citoyen Ville de Nantes - juin 2023 - actualisée - adaptation - VUDPAH - © Fotolia

Carte blanche, en solo ou en famille, se faire plaisir à petits prix.
Aide délivrée sous conditions de ressources.
metropole.nantes.fr/carteblanche

ALL NANTES 02 40 41 9000
metropole.nantes.fr

BARRE DE CÉRÉALES AU CHOCOLAT

Du punch pour la rentrée de septembre !!!!

Ingrédients :

- 200g de flocons d'avoine
- 75g de noisettes ou autres fruits secs
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 130g de miel
- 1 cuillère à soupe d'arôme vanille
- 200g de chocolat noir ou au lait



Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (Th6)

Dans un saladier mélanger les flocons d'avoine et les noisettes.

Dans une casserole verser l'huile de tournesol, le miel et l'arôme vanille. Chauffer pour que le mélange soit liquide.

Verser le mélange chaud dans le saladier contenant les flocons et les noisettes. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Répartir la préparation dans des moules individuels en silicone de préférence. Moules à financiers pour des barres. J'ai utilisé des moules à muffins pour changer.

Bien tasser avec une fourchette.

Enfourner 15 à 20 minutes.

Laisser refroidir et retirer des moules.

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Remplir les fonds des moules avec le chocolat fondu et reposer les barres (formes muffins pour moi...) dans le chocolat.

Placer dans le réfrigérateur.

Démouler une fois le chocolat pris.

Bon appétit !

EDITION, RÉGIE : JMD PUBLICITÉ MÉDIA - RESPONSABLE DE LA PUBLICATION : Jean GANACHAUD - REDACTION : Jean GANACHAUD - Patrick Ory - VOUS DÉSIREZ ANNONCER UN SPECTACLE OU TRANSMETTRE UNE INFORMATION ? jean@andegave.fr - Date limite de réception : le 15 précédant la parution - OÙ 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... CONCEPTION : Benjamin THOMAS - Louise ANFRY

Crédit photo: Freepik DIFFUSION : Andégave Communication - 9, rue Jean Mermoz - 44980 SAINTE-LUCE / LOIRE - 02 40 73 88 06 - IMPRESSION OFFSET 5

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.

HANGAR À BANANES | NANTES THÉÂTRE 100 NOMS ANS



SAISON
2023-24

RÉSERVATIONS
theatre100noms.com

SCANNEZ-MOI





05 OCTOBRE
CITÉ DES CONGRÈS
NANTES



06 OCTOBRE
CITÉ DES CONGRÈS
NANTES



07 OCTOBRE
ZÉNITH - NANTES



22 OCTOBRE
CITÉ DES CONGRÈS
NANTES



24, 25 & 26 OCT
CITÉ DES CONGRÈS
NANTES



12 NOVEMBRE
ZÉNITH - NANTES



02 NOVEMBRE
CITÉ DES CONGRÈS
NANTES



04 DÉCEMBRE
CITÉ DES CONGRÈS
NANTES



15 DÉCEMBRE
CITÉ DES CONGRÈS
NANTES



18 DÉCEMBRE
CITÉ DES CONGRÈS
NANTES



24 JANVIER
ZÉNITH - NANTES



26 JANVIER
CITÉ DES CONGRÈS
NANTES



10 FÉVRIER
ZÉNITH - NANTES



18 FÉVRIER
CITÉ DES CONGRÈS
NANTES



10 MARS
CITÉ DES CONGRÈS
NANTES



18 MARS
ZÉNITH - NANTES

Informations et réservations en points de vente habituels ou sur
www.kproduction.fr

Suivez-nous !



K Production



@kproduction44