

NANTES SENIORS

N° 65
PRINTEMPS
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 2023/2022 : WWW.THEATRE-JEANNE.COM

UN PLATEAU 100% FEMININ !



COMÉDIENNES : EN SCÈNE !
5 comédies différentes sur le mois de mars !

SOIS PARFAITE ET T'ES TOI ! - DU 2 AU 5 MARS
JEUDI, VENDREDI & SAMEDI À 20H30 + DIMANCHE À 17H

SACRÉ BORDEL - DU 9 AU 12 MARS
JEUDI, VENDREDI, SAMEDI & DIMANCHE À 17H

MON COLOC S'APPELLE MARINOUX - DU 16 AU 19 MARS
JEUDI, VENDREDI, SAMEDI & DIMANCHE À 17H

UNE MÉMOIRE D'ÉLÉPHANT (DANS UN MAGASIN DE PORCELAINES)
DU 23 AU 26 MARS
JEUDI, VENDREDI, SAMEDI & DIMANCHE À 17H

ON NE COUCHE PAS AUX ENTERREMENTS
DU 30 MARS AU 2 AVRIL
JEUDI, VENDREDI, SAMEDI & DIMANCHE À 17H

SPECTACLES JEUNE PUBLIC



DU 1^{ER} MARS AU 12 AVRIL
MERCREDI 16H30 ET DIMANCHE EN FAMILLE 11H



1^{ER} SEMAINE DES VACANCES DE PRINTEMPS
DU 14 AU 22 AVRIL
JEUDI 16H, SAMEDI 10H30 ET DIMANCHE 11H POUR LES ADOS



2^{EM} SEMAINE DES VACANCES DE PRINTEMPS
DU 23 AU 30 AVRIL
TOUTS LES JOURS 10H30 ET 17H30 POUR LES ADOS

THEATRE-JEANNE.COM
01 59 70 76 05 | 5 RUE DES SALOIRIÈRES 44300 NANTES

BIEN-ÊTRE



Pratiquer la marche à pied

BALADE



Au cœur du Vignoble Nantais

RECETTE



Muffins aux Betteraves rouges

EXPO Venise CITE MYSTÉRIEUSE

FOIRE INTERNATIONALE NANTES 15>23 AVRIL 2023

PARC DES EXPOSITIONS

Entrée gratuite du lundi au vendredi avant midi pour les plus de 60 ans !

PROGRAMME ET BILLETTERIE SUR www.foiredenantes.fr

Au moment où nous écrivons ces quelques lignes, à la sortie de l'Hiver, nous humons comme un parfum de Printemps, la nature nous offrant un tableau aux couleurs estivales (ciel bleu azur, premiers bourgeons, les premières gammes "musicales" de la faune ...)... alors Nantes Seniors ne peut que vous inciter à profiter pleinement de cette nouvelle saison, pour faire tomber les polaires et autres bonnets, au profit des polos et des casquettes à visières et ainsi redécouvrir notre belle région nantaise.

Nous évoquons dans ce numéro, les mille trésors que nous offre le Vignoble Nantais, tout cela accessible aux petits et grands (Vallée de Clisson avec son Château et la Garenne Lemot), l'impressionnant Belvédère surplombant la vallée de la Sèvre Nantaise à deux pas de Pont Cafino, sans oublier le désormais célèbre Zoo de la Boissière du Doré et ses nombreuses nouveautés (prévoit la journée entière pour apprécier !).

Ce numéro de Nantes Seniors vous donne aussi de nombreuses idées de sorties culturelles et de loisirs : Festival Eurofonik , La Foire Internationale de Nantes, sans oublier toutes les programmations Théâtres et Concerts dans les salles de spectacles de l'agglomération nantaise.

Bonne lecture !
Jean Ganachaud

Sommaire ■

ACTUALITÉS	2 Feydeau-Commerce
	4 Sélection Shopping
BIEN-ÊTRE	6 Pratiquer la marche à pied
	8 Naturopathie
AUTO	10 Voiture de notre enfance
BALADE VOYAGES	12 Au coeur du vignoble Nantais
	16 En croisière sur la Loire
LECTURE	18 Paul Samanos
CULTURE SORTIES	22 Sorties culturelles
	26 Expos & Visites
	28 Festivals & Foires
TERROIR	30 La Friande, La Trinitaire, Les Carmélites
RECETTE DE NADINE	32 Muffins aux Betteraves rouges

Théâtre Poche Graslin

DU RIRE ET DE L'EMOTION !

Suivez-nous !

23 FÉV. AU 4 MARS | 2 AU 11 MARS | 13 AU 22 AVRIL | 18 AU 27 MAI

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



FEYDEAU-COMMERCE : LES DERNIERS TRAVAUX SE PROFILENT

La transformation paysagère de Feydeau-Commerce touche à sa fin. Le chantier, ralenti par la crise sanitaire, s'achève en ce moment avec la livraison des fontaines et les dernières plantations.

Nouvelle plateforme pour le tramway et nouvelle station pour les voyageurs en 2021, nouvelle entrée pour accéder au parking rénové en janvier 2022, place et allées pavées... Après deux ans et demi de travaux, les usagers reprennent progressivement possession de la place du Commerce, transformée cet été en décor de théâtre à l'occasion du Voyage à Nantes. Mais il faudra patienter encore quelques mois avant de profiter pleinement de l'ensemble du secteur. Après la création du quai-jardin allée Duguay-Trouin, la végétalisation s'est achevée cet automne par la mise en place de bancs-jardinières sur l'allée Brancas. Agrandie au cours de l'été 2021, la nouvelle station Commerce peut désormais accueillir simultanément deux rames de tramway. Rénové pour en améliorer l'accueil et l'accessibilité, le parking Commerce dispose d'un niveau entier dédié aux cyclistes : 173 places pour les vélos classiques, 107 pour les vélos à assistance électrique et 25 pour les vélos cargo.

La crise sanitaire a bousculé le réaménagement de ces 2,7 hectares entre le cours des 50-0tages

et la place du Commerce. Malgré les difficultés d'approvisionnement en matières premières, le chantier démarré en 2019 et qui mobilise une dizaine de services de Nantes Métropole et pas moins de 17 entreprises poursuit sa progression. « Six mois de décalage impactent les interventions, explique l'équipe chargée du projet à Nantes Métropole, notamment la mise en service des huit fontaines ».

« La construction des bassins est un chantier hautement technique, précise Nantes Métropole. L'étanchéité, commencée au mois de mai, exige des températures suffisantes mais pas trop élevées pour l'application et le séchage des produits. » Avant de les livrer, les fontainiers doivent encore finaliser le dallage et le local technique qui permettra de les alimenter en eau, réaliser des essais... Mais, déjà, la transformation promise devient visible. Et ce n'est pas qu'une impression : entre les allées Brancas et Duguay-Trouin, la place dévolue aux piétons a plus que doublé ! Avec 2000 m² de surface plantée et près de 3000 plants, la nature a aussi gagné du terrain sur le bitume. Bleus, blancs ou violets, 2300 plants d'iris d'une douzaine de variétés différentes ont été plantés.

Sur l'allée Brancas, un espace, baptisé « Jardin des berges de Loire » accueille une flore des milieux humides, évoquant la végétation spontanée des rives de Loire et l'ambiance singulière du fleuve. Il faut un peu de temps pour qu'un jardin s'installe, mais dans deux ans la transformation visuelle du paysage sera au rendez-vous. Avec ses nouveaux arbres, ses plantations et ses fontaines, l'espace Feydeau-Commerce offrira un bel îlot de fraîcheur au cœur de l'été !

VOUS CHERCHEZ À AIDER ?

On vous aide
à trouver !

benevolat.nantes.fr

Trouvez l'association qui vous correspond

Ma ville, mon quartier,
mes assos

ALL•NANTES 02 40 41 9000
metropole.nantes.fr





Composition Valise gourmande de l'Atelier Saint Michel

Gâteau au chocolat 250g, 1 Madeleine géante caramel 350g, 1 Boîte de sablés très citron 140g, 1 Boîte de financiers vanille 135g, 1 Boîte de madeleinettes orange chocolat 150g, 1 Boîte de palets beurre frais 150g, 1 Boîte de sablés pépites de chocolat 150g

L'Atelier Saint-Michel
16 Rue de la Fosse, 44000 Nantes
atelierstmichel.fr – 02 28 44 71 52 - 43,95 €



Tasse Metal Vintage La Grue Jaune

Tasse vintage en metal de couleur jaune avec le logo original de la marque nantaise La Grue Jaune®. Capacité 350 ml. Adapté aux lave-vaisselle. Non au micro-ondes. Comme son nom l'indique, ce modèle de tasse est dit "vintage" et en conséquence les défauts présents font partie de son aspect final.

La Grue Jaune
16 Mail des Chantiers, 44200 Nantes
lagruejaune.com – 02 51 82 61 89 - 9,90 €



Chaussettes Prairie en laine « Donegal Socks »

Les chaussettes irlandaises authentiques, en version courtes coloris prairie, sont tricotées en Irlande dans les ateliers de Donegal Socks avec 80% de laine et 20% de polyamide pour plus de résistance. Ce modèle couvre la moitié du mollet.

Le Comptoir Irlandais
12 Rue de Verdun, 44000 Nantes
comptoir-irlandais.com – 02 40 35 58 78 - 17,50 €



La Diablotine Fraise & Basilic

Un grand classique indémodable. L'association subtile de la douceur de la fraise avec le basilic très aromatique lui donne des goûts de fraise des bois. Cette association la rend désaltérante et simple à consommer. Pure ou mariée avec du Perrier ou un crément brut, vos apéritifs en seront toujours réussis.

La Diablotine
16 Quai Leray, 44210 Pornic
diablotine.fr – 09 54 43 70 72 - 13,20 €

HANGAR À BANANES | NANTES
THÉÂTRE 100 NOMS

THÉÂTRE

PROLONGATIONS JUSQU'À JUILLET

UN PETIT JEU SANS CONSÉQUENCE

De Jean Dell & Gerald Sibeyras

ACTUELLEMENT

THÉÂTRE

Le Porteur d'Histoire

MOLIERES 2014
MEILLEUR AUTEUR
MEILLEUR MISE EN SCÈNE

PROLONGATIONS

100^{ème} EN MAI

THÉÂTRE

La famille Bijoux

1 MERCREDI / MOIS

JEUNE PUBLIC

ALADIN

LE SPECTACLE MUSICAL

5 MARS AU 25 AVRIL

RÉSERVATIONS
theatre100noms.com



PRATIQUER LA MARCHÉ À PIED

Bien que moins populaire que la course à pied, la marche constitue également un excellent moyen de se dépenser et de garder une bonne forme physique. Mais quels sont les bienfaits de la marche à pied pour la santé?

Même si la marche n'est pas une activité aussi intense que la course, elle n'en demeure pas moins un sport complet. En plus de vous aider à maintenir une bonne forme physique, la marche permet de faire travailler les articulations, les muscles, les tendons ainsi que le système cardiorespiratoire. Il est évident que les membres inférieurs sont les plus sollicités, mais les autres parties du corps sont également stimulées pendant l'effort. De façon générale, afin que l'activité soit efficace, il est recommandé de marcher 150 minutes par semaine à un pas modéré. Cela représente 30 minutes de

marche par jour, à raison de 5 fois par semaine.

L'un des atouts les plus importants de la marche à pied est son accessibilité. En effet, quels que soient votre âge, votre condition physique, votre emploi du temps ou encore vos moyens financiers, cette activité saura s'adapter à vous. La douceur de l'activité ainsi que le peu d'équipement nécessaire la rendent accessible au quotidien. De plus, elle constitue une excellente solution de recharge pour les personnes ayant subi une blessure. La marche leur permet de reprendre une activité physique tout en renforçant progressivement leur corps.

Bien que la marche ne soit pas une activité intense, il est tout de même important d'activer votre corps avant de commencer. Il n'est pas obligatoire de suivre un échauffement rigoureux, mais plutôt de stimuler progressivement l'ensemble des muscles qui seront sollicités pendant l'effort. Si vous venez de vous lever ou que vous êtes resté assis de façon prolongée, restez en position debout pendant quelques minutes. Par la suite, commencez à marcher doucement pendant 5 minutes afin de stimuler progressivement vos muscles et vos



articulations. Enfin, si vous souhaitez entreprendre une marche d'au moins 30 minutes, assurez-vous d'être bien hydraté.

Chaque personne est différente et possède son propre rythme. De ce fait, il est important de respecter votre corps pendant l'activité afin de ne pas vous blesser. Soyez attentif aux signaux de votre corps comme la douleur ou encore la fatigue et ajustez votre activité en conséquence. Ayez une respiration régulière et n'hésitez pas à faire des pauses au besoin.

Même si les blessures sont rares, il est possible de ressentir de la douleur lorsque vous marchez. Si c'est le cas, prenez une petite pause de quelques minutes pour voir si la douleur évolue (sensation moins forte, disparition ou accentuation de la douleur). Vérifiez que vos chaussures sont bien ajustées et que vous n'avez aucune blessure causée par ces dernières (ampoules, éraflures, etc.). Si la douleur perdure, arrêtez l'activité ou diminuez son intensité et revenez à votre point de départ, puis mettez votre corps au repos. Vous pouvez également mettre de la glace sur la zone douloureuse pendant des périodes de 15 minutes ou encore surélever vos jambes afin de favoriser la circulation sanguine.

Le professionnel de la physiothérapie peut intervenir

de différentes manières auprès des marcheurs. Tout d'abord, il peut conseiller son patient sur la meilleure façon de pratiquer cette activité. Il donne alors des conseils sur l'équipement adéquat, les bonnes techniques à adopter et les bons réflexes en cas de blessures. Il aidera aussi un marcheur à être plus performant s'il désire pratiquer la marche à un niveau plus exigeant. Il peut également lui recommander des exercices complémentaires en fonction de sa condition et de ses objectifs sportifs. En cas de blessures ou à la suite d'un accident, le professionnel de la physiothérapie peut accompagner le patient dans sa rééducation et son retour à l'activité. Il l'aide à retrouver un bon patron de marche, soit en lui inculquant les bonnes techniques à utiliser ou encore en l'aidant à retrouver sa force musculaire et sa mobilité articulaire. Il peut également le conseiller afin de diminuer ses risques de blessures. Si vous souhaitez commencer à marcher de façon plus intense lors de randonnées ou encore de longues marches, n'hésitez pas à demander l'avis de votre professionnel de la physiothérapie. Il saura répondre à vos questions et vous aider à limiter les risques de blessures tout en vous rendant plus performant à l'aide d'exercices.

JOURNÉES PORTES OUVERTES

- ◆ Animations ouvertes à tous
- ◆ Séjours Tempo-Repos à gagner
- ◆ Offre spéciale

9 et 10
MARS
2023

10h > 18h



RÉSIDENCE SENIORS ESPACE ET VIE
16 RUE DU DANUBE À SAINT-HERBLAIN
📍 espaceetvie.fr • 02 52 56 67 38





LES BIENFAITS DE LA NATUROPATHIE

Focus sur la naturopathie, ses principes, ses bienfaits, le travail du naturopathe, les contre-indications à la naturopathie,

...

Encore confidentielle il y a peu, la naturothérapie connaît un essor rapide ces dernières années et tend à s'imposer dans le paysage des médecines non conventionnelles.

Reconnue par l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) comme étant la 3^{ème} médecine traditionnelle, aux côtés de la Médecine Traditionnelle Chinoise et de la Médecine Ayurvédique, la naturothérapie est une médecine qui prend en considération tous les aspects de la personne et cherche à agir, non pas sur le symptôme, mais sur la cause.

Médecine avant tout préventive, la naturothérapie vise à maintenir et rétablir la santé par des moyens naturels. Le naturopathe cherche à rétablir les capacités d'auto-guérison inhérents à chacun et sa démarche consiste à s'appuyer sur les points forts afin de contrebalancer les faiblesses. A cet effet, il établit un bilan de vitalité, qui n'est pas un diagnostic mais qui entend, par divers moyens, mesurer le niveau de vitalité, estimer les surcharges et les carences pour stimuler et renforcer ces capacités.

Le naturopathe a une double mission, celle de

thérapeute, qui permet à la personne de retrouver la santé et celle d'éducateur de santé, par laquelle il donne des conseils d'hygiène vitale, dans le but que la personne conserve la santé sur le long terme. Un naturopathe ne doit pas créer de dépendance avec ses clients mais au contraire les guider sur le chemin de la santé en les rendant acteurs de leur propre santé, de façon autonome.

La naturopathie apporte des bienfaits à beaucoup d'aspects de la vie courante : amélioration des symptômes du syndrome prémenstruel, perte de poids, renforcement du système immunitaire, lutte contre les allergies et l'arthrose, aide à l'arrêt du tabac, ...

Une visite chez un naturopathe ressemble à une visite dans une clinique classique. Toutefois, le naturopathe vous posera probablement plus de questions sur votre santé générale, votre mode de vie, vos habitudes alimentaires et même votre niveau de stress au travail...

En fait, il tentera de découvrir les causes profondes de votre malaise avant d'intervenir. Par exemple, un mal de tête récurrent ne sera pas traité a priori avec des analgésiques. Avant de proposer un traitement, le naturopathe se demandera d'où provient le mal de tête : d'un trouble musculosquelettique, d'un problème nutritionnel (un faible taux de sucre, par exemple), d'un manque de sommeil, d'un stress excessif... Et bien sûr, les traitements offerts seront conformes à l'approche naturopathique.

Là où la loi permet l'exercice de la naturopathie, les associations professionnelles peuvent fournir un



registre de leurs membres. Ailleurs, il faut évaluer soi-même la compétence du thérapeute en vérifiant s'il fait partie d'une association professionnelle, quelle a été sa formation et en demandant des références.

La première visite dure généralement d'une heure à une heure et demie. Les visites suivantes sont de 30 à 40 minutes, et un nombre croissant de compagnies d'assurances couvre les frais de consultation des naturopathes.

La naturothérapie est une médecine qui s'adresse à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique. En effet, plus la prévention s'effectue tôt dans la vie, plus les dérèglements sont traités rapidement après leur apparition, plus les chances de rétablir un état de santé sont grandes. Idéalement, la naturothérapie devrait se pratiquer dès le plus jeune âge, au moment où s'expriment des pathologies aiguës et où la force vitale est à son maximum.

Cependant, même s'ils sont naturels, les moyens

que proposent la naturopathie n'en restent pas moins efficaces et effectifs. C'est pourquoi il existe des contre-indications qui dépendent pleinement du profil de l'individu. Par exemple, pour les femmes enceintes, de nombreuses huiles essentielles sont déconseillées. Il en est de même pour les personnes ayant les intestins fragiles, les enfants, les bébés.

La naturopathie a une dimension à la fois curative mais aussi et avant tout préventive. Au sens de la véritable prévention, celle qui vise à maintenir un état de santé optimal par tous les moyens que la Nature met à votre disposition. C'est en cela que la naturopathie est une discipline globale, car bien s'alimenter n'est pas suffisant et n'a pas de sens si par ailleurs on est sédentaire et stressé, si on est malheureux en amour ou surmené au travail, ... Le naturopathe ne se limite donc pas à quelques conseils standardisés dans tel ou tel domaine mais prend en considération tous les aspects qui composent votre vie : vous dans votre environnement.





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 ou 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.





AU COEUR DU VIGNOBLE NANTAIS

Au sud de Nantes, à mi-chemin entre la Loire-Atlantique et le sud de la Vendée, le pays du vignoble nantais s'étend et nous invite à une excursion entre vignes, verdure et toits de tuiles. Focus sur les lieux et activités incontournables de ce pays traditionnel de Bretagne.

Ceps & châteaux

Des rives de la Loire jusqu'au confins du Maine-et-Loire, le vignoble compte environ 135 000 milles habitants pour 29 communes. Il doit ce nom de « vignoble » à sa grande production viticole, où les noms « Muscadet » et « Gros-plant » évoque à eux seuls le patrimoine centenaire des lieux. Mais même si l'image de ces ceps s'étendant à perte de vue sur les coteaux de Clisson ou de Vallet marque la rétine lors d'une traversée de ces terres, il serait plus que réducteur de dresser le portrait des lieux uniquement par ce biais. Le pays du vignoble recèle en son sein de nombreux atouts, à commencer par son aspect historique.



© Le Vignoble de Nantes

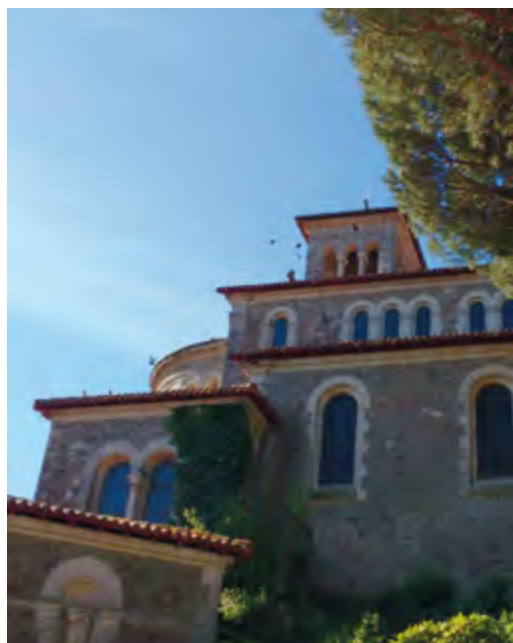
L'escapade nature À VINGT MINUTES DE NANTES

SAINT-FIACRE SUR MAINE

Le Vignoble de Nantes

LEVIGNOBLEDENANTES-TOURISME.COM
OFFICE DE TOURISME • CLISSON • #VIGNOBLENANTES

Pays d'art et d'histoire, on y trouve de nombreux bâtiments à l'architecture italienne, comme par exemple dans le centre historique aux allures toscanes de Clisson, abritant un château construit sur un promontoire granitique surplombant la Sèvre Nantaise. Construit par les puissants seigneurs de la ville du 11e au 15e siècle, il fut un point stratégique dans la défense de la frontière du duché de Bretagne. Véritable forteresse, il sera pêle-mêle incendié pendant les guerres de Vendée, laissé à l'abandon en ruines puis restauré à partir de 1974. En plein cœur du vignoble, on peut aussi visiter le château de Goulaine, l'un des derniers châteaux de la Loire à produire du vin. Considéré comme la plus ancienne firme viticole en activité d'Europe, il marquait à l'époque la séparation entre le duché de Bretagne et le royaume de France. Construit dans les marais de Goulaine, aménagés au 17e siècle pour permettre aux paysans de se déplacer, on peut y dormir pour une nuit ou deux et ainsi profiter d'un coucher de soleil sur le vignoble et les 2000 hectares de zones marécageuses l'entourant.

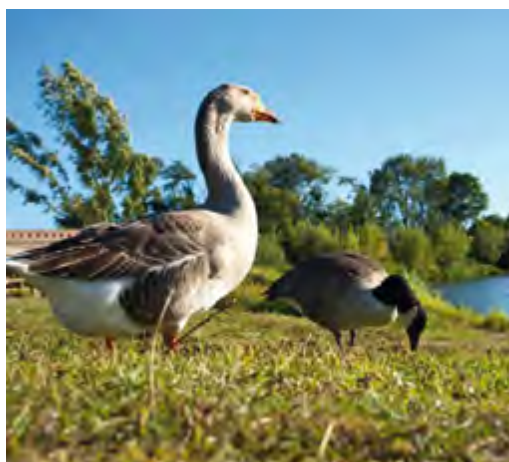


© Le Vignoble de Nantes

Musées, nature & patrimoine

Pour découvrir ou approfondir ses connaissances concernant la région et la viticulture, rendez-vous au Musée du Vignoble de Nantes, au Pallet. Véritable fenêtre ouverte sur l'histoire, les paysages, la culture et le savoir-faire du vignoble, les lieux renferment une collection de 500 objets dans un espace lumineux et coloré de 1000 m² au cœur des vignes. Visites, animations, jeux, dégustations, tout ce qu'il faut pour s'approprier le savoir faire des Pays de la Loire. Pour continuer la route des vins, on peut faire une halte à la Maison du Muscadet de Vallet, capitale du Muscadet, qui propose un tour d'horizon des vins de Sèvre et Maine. En contrebas dans les terres, on plonge dans l'Italie néoclassique avec le domaine de la Garenne Lemot. Erigé au 19e siècle, ce paysage idéalisé fait de statues antiques, de petits temples et de bâtiments à l'architecture transalpine évolue dans un parc boisé et offre aux alentours de la villa Lemot un belvédère au-dessus de la Sèvre.

Aux alentours de Bouaye, la maison du lac de Grand Lieu propose une visite exceptionnelle à 15 minutes de Nantes : plongez dans les secrets du plus grand lac naturel de plaine français. Situé au cœur d'un réserve naturelle de 3400 hectares, il y gravite près de 300 espèces d'oiseaux, une richesse biologique qui en fait la 2e réserve ornithologique de France après la Camargue. La maison propose de plus une espace d'expo pour découvrir la faune et la flore des lieux, agrémenté d'un circuit de 1 km au

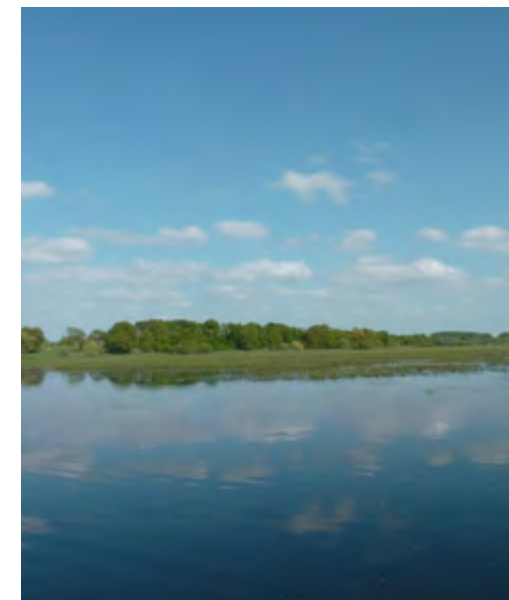


travers des paysages du lac et de ses alentours, seul ou accompagné d'un guide. Une invitation à la contemplation et au retour à la nature.

Activités & Loisirs

La rivière de la Sèvre Nantaise offre un panel d'activités très large, pour tous les âges et tous les goûts. Ainsi, kayak et voile seront de sortie avec l'arrivée des beaux-jours, et pour les après-midis plus calmes de balades en bateau à la découverte du patrimoine des lieux. Possibilité de randonnées également, à pied, à vélo et même en trottinette

électrique à Vallet, qui propose de se perdre dans les vignes à l'aide de ce moyen de locomotion au vent en poupe. A faire également la balade au Pont-Caffino, un site naturel magnifique surmonté d'un belvédère depuis 2020 qui permet d'admirer la vue exceptionnelle au-dessus de la vallée de la Maine. Pour se repaître après ces journées sportives et fortes en émotions, le vignoble propose sur tout son territoire de nombreux restaurants et lieux de dégustation, ou vins et mets finiront de faire d'un séjour dans le Vignoble nantais une expérience conviviale et estivale.



© Le Vignoble de Nantes

EN CROISIÈRE SUR LA LOIRE

Les beaux jours arrivent, et avec eux les activités fluviales et nautiques. Focus sur Marine & Loire et Finist'mer, deux compagnies maritimes qui proposent des croisières sur le littoral atlantique et dans l'estuaire de La Loire.

De mai à octobre, embarquez à bord de l'Iroko pour une croisière sur la Loire inoubliable, et découvrez l'estuaire de ce fleuve comme vous ne l'avez jamais vu ! En famille, entre amis ou en groupe, la Loire se dévoile lors d'une croisière Nantes Saint-Nazaire exceptionnelle. Sur les flots, parcourez une multitude d'activités portuaires et industrielles, de zones naturelles remarquables et d'œuvres d'art dans le cadre du parcours Estuaire. Sur 120kms, profitez d'un nouvel angle et laissez-vous séduire par le patrimoine extraordinaire de cette balade hors du temps. Un guide conférencier est là pour partager ce moment et raconter l'histoire fluviale et industrielle de cet estuaire sans oublier la faune et la flore environnante. Départ depuis Nantes ou Saint-Nazaire, 60 kilomètres d'estuaire séparent les rives des deux villes. Une croisière en boucle, un trajet simple ou une croisière aller-retour avec un temps d'escale, vous avez l'embaras du choix parmi les différentes formules pour contempler les merveilles de l'estuaire.

Aux cargos, chantiers navals, ponts et autres sites industriels, vient se confronter une nature riche

et sauvage, où certaines zones sont classées et protégées. Depuis le pont du bateau, rencontrez quantité d'oiseaux, de troupeaux paissant les prés, et parfois quelques loutres et anguilles. Vous longerez également plusieurs villages résolument tournés vers le fleuve. Derrière nos baies panoramiques, admirez les alignements de maisons colorées de Trentemoult et de Paimbœuf ou encore les bacs et bateaux de pêche aux abords du Couëron et de l'Indre. À bord, les paysages se dévoilent au fil de l'eau et l'émerveillement est palpable.

Les bords de Loire sont magnifiés par les œuvres du parcours artistique du projet Estuaire du Voyage à Nantes. Répartie sur Nantes, Saint-Nazaire et sur les rives de l'estuaire, cette collection pérenne d'œuvres d'art contemporain offre un dialogue inédit entre la nature et ces installations d'artistes. Votre guide conférencier vous contera la belle aventure de l'Estuaire au croisement des œuvres visibles depuis le bateau, comme un fil d'Ariane reliant les deux ports. Et si on vous dit que vous allez rencontrer une maison échouée dans le fleuve, un serpent rouge, mais parfaitement inoffensif, un arbre blanc planté comme un phare, un ensemble de fragments géants de corps, y croirez-vous ? Oui, ouvrez grand les yeux et profitez !

Partez ensuite visiter les îles qui bordent la côte Atlantique ! Que ce soit Ouessant, dernière terre de Bretagne avant l'Amérique, l'archipel de l'île Molène et ses 9 îlots principaux ou encore l'île de Sein, un moyen inoubliable de découvrir et profiter du patrimoine des lieux !



© Adrien Pasquier

CROISIÈRES ESTUAIRE

À LA DÉCOUVERTE DE L'ESTUAIRE DE LA LOIRE

NANTES <> SAINT-NAZAIRE
DE MAI À OCTOBRE 2023



INFOS & RÉSERVATIONS

marineetloire.fr - Tél. 02 40 69 40 40

Marine & Loire
CROISIÈRES

Le voyage
à Nantes

ESTUAIRE
NANTES <> SAINT-NAZAIRE
LE PAYSAGE, L'ART ET LE FLEUVE

AVEC LA PARTICIPATION D'ÉCOPÔLE

LA MAISON DANS LA LOIRE, JEAN-LUC COURCOULT, COUËRON © ADRIEN PASQUIER



FAUTEUILS EN ÉTAT DE SIÈGE

Une BD humoristique :

Après sa décapante BD, *Le charme discret des petites roues*, Paul Samanos nous en offre une nouvelle, qu'il a cette fois intitulée *Fauteuils en état de siège* !!

Les éditions D'un monde à l'autre :

Paul est auteur et illustrateur, il vit à Nantes et il est co-administrateur des Éditions D'un monde à l'autre ; une maison d'édition nantaise dont la spécificité est la publication de BD, de romans, d'albums jeunesse, de poésie avec comme ligne éditoriale le handicap et ses conséquences. Elle s'inscrit clairement dans une démarche de lutte contre les discriminations.

Une irrésistible envie de vivre...

Paul Samanos se retrouve paraplégique à l'âge de 16 ans suite à un violent choc lors d'une rencontre de rugby. Il est pétri d'humour et nous étonne par son incroyable capacité à surmonter son handicap.

Il nous donne une leçon de vie, va continuellement de l'avant et nous donne la pêche ! En sa présence nos bobos du quotidien font pâle figure !

La conception de l'ouvrage :

Nous n'imaginons pas l'extrême difficulté que rencontre Paul à créer ses planches sur son ordinateur, comme il en témoigne « *j'en bave mais quelle réjouissance quand le trait devient pile ce que j'avais imaginé !* »

Fauteuils en état de siège – un titre provocateur et explosif !

Cette BD s'inscrit à merveille dans le tempérament et dans l'expérience du quotidien de l'auteur. Nous rions librement de ses planches car Paul Samanos nous libère du poids d'une attitude inadaptée comme la compassion, la curiosité malhabile et aussi le jugement de ceux qui comme Philippe Pozzo di Borgo le relevait, « nous décrètent malheureux sans même nous connaître ».

Bien entendu l'objectif humoristique de ce livre est très largement atteint ! Vous y croiserez beaucoup de situations vécues et quotidiennes. La couv' vous donne déjà une idée de l'orientation liturgique des illustrations... Tout est drôle, le cerf-volant accroché au fauteuil du grand père, l'embarras des enfants dans la rue, les relations avec les nombreuses institutions administratives, et aussi grâce à de nombreuses planches concernant l'Amour, un sujet particulièrement compliqué mais traité également sous le ton de l'auto-dérision!

Paul Samanos nous offre la possibilité de rire d'un sujet grave. Du grand art où la subtilité des dessins et des textes nous amène à une saine réflexion et souhaitons-le, à une façon différente de ressentir le handicap.

Fauteuils en état de siège – Paul Samanos
Éditions Grandir d'un monde à l'autre – 16 €



PASS MUSÉES

Ouvrez la porte des musées
en illimité pour 15€/an



1 seul pass, 5 musées

Musée d'arts de Nantes • Muséum d'histoire naturelle
Musée Jules Verne • Le Chronographe
Musée d'histoire de Nantes - Château des ducs de Bretagne

ZOO DE LA BOISSIÈRE DU DORÉ

Les yeux dans les yeux, la magie naît de la rencontre.

Classé parmi les plus beaux parcs animaliers, le Parc Zoologique de La Boissière du Doré vous invite à un voyage insolite autour du monde à la rencontre de plus de 1 100 animaux dans un cadre naturel préservé et ombragé de 28 hectares. Situé en plein cœur du vignoble nantais à seulement 30 minutes de Nantes et Cholet, une équipe passionnée vous présentera des espèces remarquables en danger d'extinction, comme l'orang-outan, emblème du parc.

Cette année, les tigres sont à l'honneur : le nouvel espace « La Terre Sacrée des Tigres » vous transportera au cœur de l'Asie. C'est la promesse d'un dépaysement total : un vaste espace verdoyant aux allures indonésiennes de près de 3 hectares ! Le parc poursuit son investissement au profit du bien-être animal par la création de nouveaux espaces tels que le « Royaume des Lions » de près de 2 hectares et la « Vallée des Ours » de 2.4 hectares.

Depuis de grandes passerelles en bois, flânez à travers les plaines africaines de 8 hectares où évoluent les élégantes girafes, zèbres et antilopes sans oublier notre belle famille de rhinocéros.

Poursuivez votre aventure au plus près des animaux à plumes, poils ou écailles dans nos volières asiatiques, sud-américaines et australiennes à la rencontre de nos

familles de binturongs, paresseux, notre couple de titis roux, notre flamboyant groupe de loriquets... Vivez tête à tête inoubliable avec nos grands singes et félins lors de la tournée des nourrissages puis découvrez notre sensationnel spectacle présentant plus de 200 oiseaux en vol libre. Enfin, vivez une expérience des plus immersive en séjournant une nuit au cœur de la savane africaine devant nos Girafes et Rhinocéros dans nos Africa Lodges ! Pour un moment « VIP », réservez un instant privilège avec l'un de nos animaliers ! Un émerveillement pour petits et grands.

*Zoo de la Boissière du Doré
La Châtaigneraie 44430 La Boissière du Doré
02 40 33 70 32*



**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**

AUTORISATION DE DÉLIRER

Après une tournée acoustique couronnée de succès, Hubert-Félix Thiéfaine, l'éternel paumé à la plume énigmatique, entame une série de dates « Replugged » pour défendre son dernier album sorti en octobre 2020.

Hubert-Félix Thiéfaine est sans nuls doutes l'un des derniers grands auteurs-compositeurs-interprètes Français qu'on peut qualifier de poète. Chanteur écorché vif, il connaît depuis plus de 40 années de carrière un succès relativement important malgré son éloignement des médias traditionnels. Depuis ses premiers exploits (« Autorisation de délirer » en 1979 ou « Soleil cherche futur » en 1982) jusqu'à

la consécration des deux victoires de la musique pour son album « Suppléments de mensonges » en 2011, en passant par une tournée best-of massive et grandiose en 2019 pour ses 40 ans de carrière, la trajectoire de celui qui évolue en marge du langage institué ne faiblit pas. Son dernier album, « Géographie du vide » sortie en 2020 réitère l'exercice, continuant d'explorer les fêlures de l'artiste, moins cryptique, moins galopant, mais toujours plein de poésie et de noblesse. Après une superbe tournée en acoustique qui voyait Thiéfaine et ses musiciens revisiter des raretés et certains classiques, place à la deuxième save avec cette tournée des Zéniths qui verra le groupe rebrancher les guitares et monter les potards. Distorsions, poésie, solexine & ganja !

*Hubert-Félix Thiéfaine
Samedi 25 mars 2023
Zénith Nantes Métropole*

SAUMUR ÉQUESTRE

Le Cadre Noir nous plonge au cœur de son nouveau spectacle avec une mise en scène inédite ! Le choix du décor, des lumières et de la musique est spécialement créé pour l'occasion.

En principale narratrice de ce voyage onirique le long de ses rives, la Loire se fait majestueuse. Elle retrace l'épopée du Cadre Noir et de l'Équitation de tradition française en 17 tableaux. Illustrés par l'idée d'une journée intemporelle de l'aube au crépuscule, les

tableaux s'enchaînent pour un spectacle magique, unique au monde. Les prouesses techniques, la puissante harmonie entre le cheval et son écuyer, l'émotion artistique baignée par des lumières caractéristiques des bords de Loire, ainsi qu'un large répertoire musical, rapprochent intimement le public des chevaux et des écuyers. Venez vivre la magie d'un événement exceptionnel de grande qualité artistique et de renommée internationale.

*Le Cadre Noir
Aréna D'Orléans
Les 9 et 10 décembre 2023*

ROCKET MAN

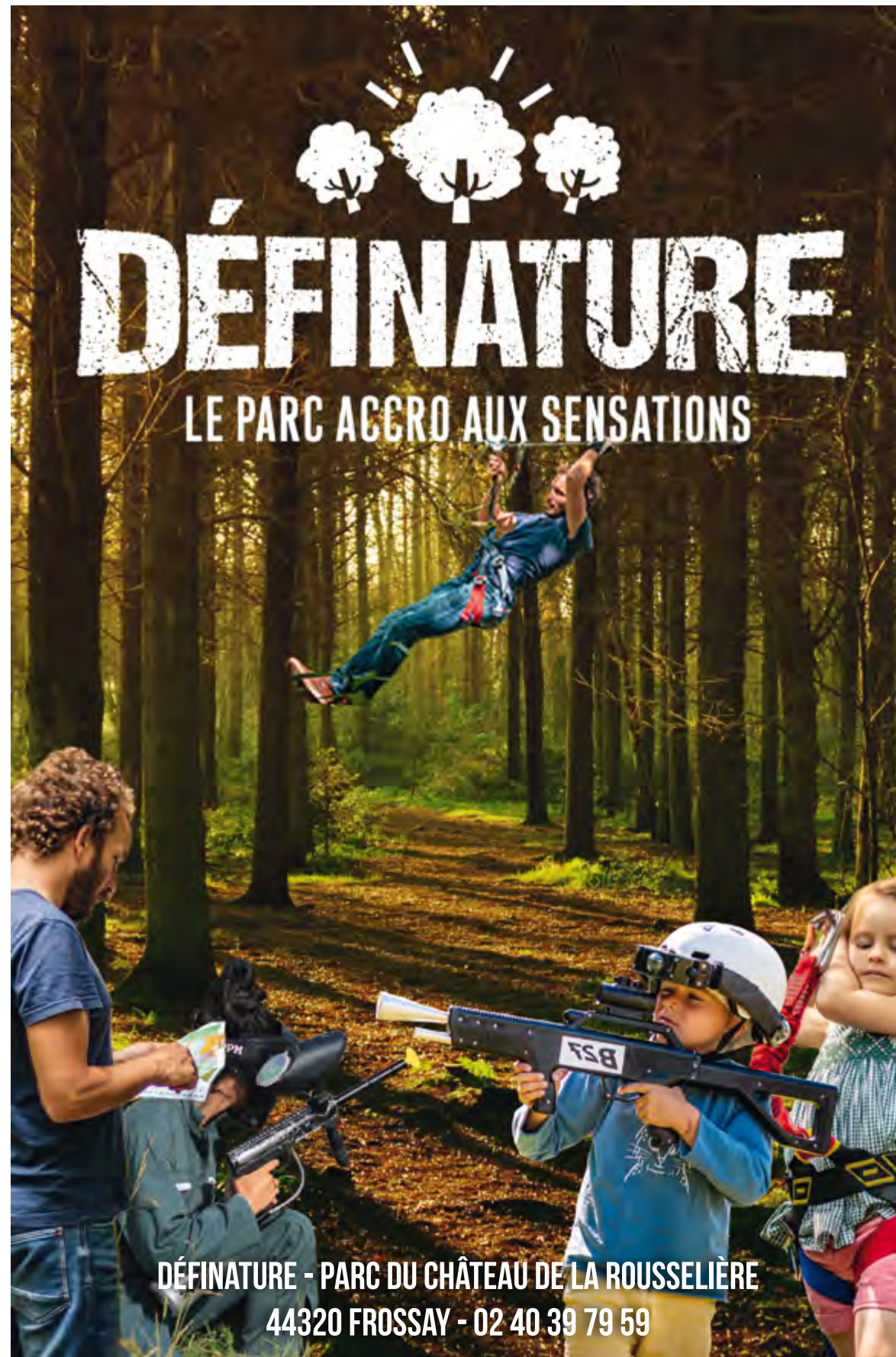
Cap sur un superbe projet mené par l'École de musique Sud-Estuaire et son directeur Sébastien Blaud : une comédie musicale sur le Château d'Hérouville, mythique studio d'enregistrement des années 70.

Miche Magne. Ce nom ne vous dit peut être rien et pourtant vous avez forcément déjà entendu une de ses compositions, inscrites aux génériques d'une pléthore de comédies françaises : Les Tontons Flingueurs, Un Singe En Hiver, la trilogie des Fantomas, Tout le monde il le beau, tout le monde il est gentil... Mais Michel Magne est aussi associé à l'histoire du Château d'Hérouville dans le Val-d'Oise. Acheté par le compositeur en 1962, les lieux connaissent une seconde vie après un tragique incendie en 1969. En effet, il transforme dès lors sa propriété en studio d'enregistrement, inventant

par la même occasion le concept de studio-résidentiel. Nombre de grands artistes de l'époque fouleront alors les lieux, des Bee Gees à Jacques Higelin, en passant par David Bowie, Elton John et Claude Nougaro.

Inspiré par la bande dessinée Les Amants d'Hérouville parue en 2021, le directeur de l'École de musique Sud-Estuaire Sébastien Blaud s'est entouré de Catherine Partcham & Sylvie Zaccaria pour le théâtre et la danse, ainsi que des professeurs de chants de l'école de musique. C'est ainsi une quinzaine de musiciens, une centaine de chanteurs, une dizaine d'acteurs et 26 danseurs qui mettront le feu aux planches (sans mauvais jeux de mots) lors de cette folle soirée pop-rock, à l'image de cette histoire rocambolesque. Night Fever !

*Comédie Musicale « Les Amants d'Hérouville »
L'Etoile De Jade
Le samedi 18 mars à 16h et 20h30*



CABARET & PAILLETTES

Les Demoiselles du K-barré, c'est un univers où humour, espiègeries et coquetteries font un mélange des plus euphorisants ! Après deux nominations aux Trophées de la Comédie Musicale en 2019, plus de 25 000 spectateurs et le prix "Queen of Burlesque" à Barcelone en 2021, elles sont prêtes à répandre leur bonne humeur légendaire partout !

Elles rêvent des Folies Bergères et de Las Vegas, mais rien ne se passera comme prévu ! Affranchies, pétillantes et déjantées, ces trois demoiselles dynamisent les codes du cabaret et célèbrent la

femme sous toutes ses formes. Entre humour décalé et performances explosives, BurlesK vous embarque dans un tourbillon de générosité ! Si vous aimez les strass, l'audace, et le second degré, vous ne serez pas déçus : laissez-vous étourdir par ce spectacle à la bonne humeur contagieuse qui donne une irrésistible envie de vivre ! Chaque représentation est un appel à l'acceptation de soi: les trois comédiennes nous crient que notre corps nous appartient et que c'est à nous de le faire briller. Difficile dans ces conditions de ne pas dandiner sur son fauteuil. Une bouffée d'air contagieuse et énergique, le tout fait avec humour, gentillesse et générosité ! Et avec des paillettes !

BurlesK
Du 2 au 11 mars 2023
Théâtre de Poche Graslin

TÉLÉPHONE MAISON

Replongeons dans un chef d'œuvre du 7e art avec une projection de E.T. L'extraterrestre de l'immense Steven Spielberg, dans un ciné-concert de l'ONPL !

E.T., c'est l'histoire d'une folle amitié entre Elliott, un petit garçon solitaire de 10 ans habitant la banlieue de Los Angeles, et un extraterrestre égaré sur notre planète. Depuis bientôt 40 ans, cette œuvre magnifique et universelle, madeleine de Proust de toute une génération, trouve sa place dans le cœur de chacun. Condensé d'humour et de poésie, ce chef-

d'œuvre révéla Drew Barrymore au grand public et nous plonge dans l'univers d'un monde fantastique bien avant la saga Harry Potter. Compositeur de génie, John Williams signe là une de ses plus belles partitions. Oscar de la meilleure bande originale en 1983, la musique orchestrale associée aux images de ce film culte nous replongera en enfance lors d'un ciné-concert exceptionnel qui nous laissera des étoiles plein les yeux et les oreilles!

E.T. L'extraterrestre en ciné-concert
La Cité Des Congrès
Samedi 1er avril 2023

J'VOUS AI APPORTÉ DES BONBONS

En marge des comédies habituelles, la programmation adultes du Théâtre de Jeanne s'enrichit d'une date de tour de chant autour du plus francophones des chanteurs belges : Jacques Brel.

Après avoir rendu hommage à Renaud et Brassens, Julien Sigalas continue sa quête : reprendre les plus grandes étoiles de la chanson française. Du « Plat pays » aux « Marquises », de « La valse à mille temps » à « Ne me quitte pas », venez (re)découvrir le fabuleux répertoire du Grand Jacques.

Auteur, compositeur, interprète et également

comédien, Julien Sigalas fait appel sur scène à Étienne Champollion, le partenaire idéal. Multi instrumentiste, pianiste virtuose, arrangeur, Champollion connaît les chansons de Jacques Brel sur le bout des doigts. Ensemble, après presque dix ans à reprendre sur scène les plus beaux instants de la chanson française, ils entreprennent de monter ce spectacle où s'entremêlent puissance et poésie, fulgurance et folie, douceur et rire. Guitares, piano, accordéon, ukulélé, permettent une approche acoustique de Brel tout en respectant l'œuvre immense du chanteur bruxellois. L'interprétation est personnelle mais l'émotion reste universelle.

Mon Brel préféré
Mercredi 8 mars 2023
Théâtre de Jeanne



ONPL ORCHESTRE NATIONAL DES PAYS DE LA LOIRE

Les Pauses - concert

à La Cité des Congrès de Nantes

Schubert MARDI 21 MARS
Beethoven / Dvorak MARDI 2 MAI
Musiques de films VENDREDI 9 JUIN

5€ la place
12h30
Durée : 45mn

Contes et légendes
Felix Mendelssohn
La Belle Mélusine, Les Hébrides
DIMANCHE 16 AVRIL À 15H
Nantes, La Cité des Congrès
À partir de 9 ans

Concert familles
5€ / 10€

La cuisine du Chef #2

BILLETTERIE 02 51 25 29 29 onpl.fr

VALLET EN FÊTE

Du 27 mars au 19 avril aura lieu le **Cep' Party au pays du Vignoble nantais, un festival de spectacles destinés aux plus jeunes.**

L'équipe du Cep' Party est en pleine préparation de la 20e édition qui aura lieu comme à l'habitude à Vallet au Champilambart et dans les différentes communes partenaires du Vignoble Nantais. Au programme, une sélection

de spectacles à destination des petits et des plus grands qui ont su garder leur âme d'enfant. Qu'ils viennent de Belgique, leur partenaire privilégié, ou d'ailleurs, tous ces spectacles sont des coups de cœur attendus tant par les écoles que les familles. Pour le dimanche en fête, nous retrouverons la formule consacrée avec des animations et des spectacles pour les plus petits et les plus grands !

*Cep Party
Du 27 mars au 19 avril
Le Champilambart*



EMBALLÉ, C'EST SIGNÉ

Aux archives départementales, découvrez une exposition sur la signature à travers les âges.

La signature est un élément majeur dans le domaine des archives : elle s'appose partout, elle valide l'authenticité et apporte une valeur juridique historique à un élément. Mais alors, qui signe et pourquoi ? Depuis quand appose-t-on sa marque et dans quelles circonstances ? L'exposition "Signatures, l'art de s'identifier" apporte une réflexion sur l'évolution de cet usage. Au programme, participez aux visites guidées et aux jeux d'enquêtes organisés, sur une affaire d'extorsion de signatures à Ancenis en 1863 : une approche ludique pour les petits et les grands. Dans l'exposition, les signatures sensorielles, musicales, architecturales, cinématographiques ou encore œnologiques sont aussi abordées. Ainsi, installée au cœur de l'exposition et reprenant les codes d'une boîte de transport d'art, une boîte sensorielle permettra aux visiteurs de se confronter à différentes signatures artistiques. Au cœur de cette boîte des arts, une

projection d'extraits de films permettra d'expérimenter la signature cinématographique de Jacques Demy ou encore la signature culinaire d'Eric Guérin, chef étoilé de la Mare aux Oiseaux en Brière. Une réflexion sur ce que dit l'évolution de cet usage sur la place de l'individu dans la société.

*Signatures, l'art de s'identifier
Jusqu'au 23 avril 2023
Archives Départementales de Loire-Atlantique*



GÉOGRAPHIQUEMENT VÔTRE

Le Musée d'arts de Nantes poursuit sa mise en valeur des collections en proposant au public des accrochages thématiques dans la salle 25 du Palais.

Jusqu'au 7 janvier 2024, Le sentiment géographique propose de cheminer sur les rives de la Loire, depuis Nantes jusqu'à l'Atlantique, à travers une trentaine d'œuvres issues des collections d'art moderne et d'art contemporain du musée. Geneviève Asse, Philippe Cognée, Sheila Hicks, Jean-Émile Laboureur... de nombreux artistes ont sublimé la Loire et ses paysages. Ils sont mis à l'honneur dans cette exposition qui propose une approche sensible de l'urbanité nantaise jusqu'à la nature ligérienne. Si chaque être sensible se rêve une terre à sa mesure, chaque lieu suscite également sa propre interprétation. Seul un regard peut en révéler la beauté. La collection du Musée d'arts offre une appréhension artistique de ce lien avec le territoire

nantais. Des représentations aux évocations du paysage, Le sentiment géographique invite à cheminer des rives de la Loire à l'embouchure de l'Atlantique et à rechercher, au gré des œuvres réalisées au 20e siècle, les traces de notre propre imaginaire. Une trentaine d'œuvres (peintures, dessins, photographies...) d'une vingtaine d'artistes sont ainsi à découvrir.

*Le Sentiment Géographique
Jusqu'au 7 janvier 2024
Musée d'Art de Nantes*



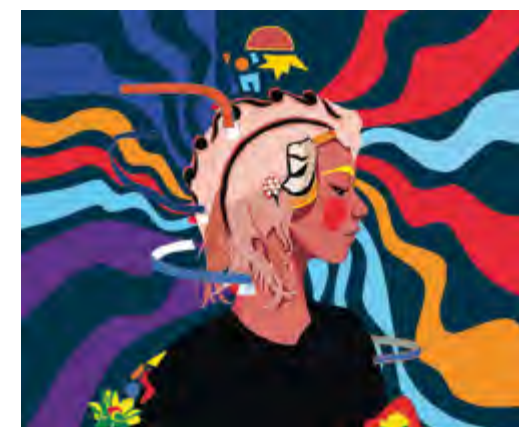
© Alain Guillard

L'EUROPE EN TERRE NANTAISE

Après avoir fêté ses 10 ans l'année dernière, le festival Eurofonik renouvelle pour une nouvelle mise en valeurs des « musiques des mondes d'Europe ».

Le credo du festival reste le même depuis une décennie : mettre en avant les musiques traditionnelles Européennes par le biais d'artistes émergents qui revisitent et entremêlent les influences du genre, qu'ils soient d'Irlande, de Grèce, de Norvège et même de France. Porté par cette volonté de multiculturalisme, l'événement est aussi l'occasion de mettre en lumière les mutations que subissent les musiques traditionnelles à l'heure de l'éclectisme et du mélange des styles. Une ode à ce métissage et ces sonorités plurielles qui viennent nous chatouiller les oreilles et l'esprit. Partenaires de nombreux lieux emblématiques de la vie culturelle nantaise (Château des ducs de Bretagne, Stereolux, Trempo, ...), le festival s'implantera surtout au Nouveau Pavillon, partenaire principal et scène de musiques trad'actuelles situé sur Bouguenais. Le festival Eurofonik nous convie donc pour cette édition particulièrement festive, et nous propose l'Europe musicale à portée de main !

*Festival Eurofonik
Du 9 au 19 mars 2023*



C'EST ARRIVÉ PRÈS DE CHEZ VOUS !

Le Chronographe propose une exposition sur les fouilles archéologiques de la métropole de Nantes ces dix dernières années, conçue en partenariat avec les opérateurs de l'archéologie régionaux et départementaux.

L'exposition a pour projet de faire un point d'étape sur la recherche archéologique métropolitaine : il ne s'agit pas d'une synthèse de l'histoire du territoire métropolitain mais plutôt d'une tentative de mettre en perspective dix ans de recherches archéologiques, à travers treize opérations (diagnostics, fouilles, observations) choisies comme représentatives de la diversité des recherches menées sur ce territoire.

L'exposition valorise également l'archéologie en tant que discipline à travers la mise en lumière du travail des archéologues et des différents spécialistes sollicités pour l'analyse des vestiges, ainsi que les techniques mises en œuvre dans la recherche archéologique la plus contemporaine. L'exposition accompagne le lancement d'un site internet qui permettra d'accéder à l'ensemble des opérations archéologiques réalisées sur le territoire de la métropole depuis le 19^e siècle, à travers une interface cartographique, enrichie de notices, photos et vidéos. Une mallette pédagogique, destinée aux élèves et aux enseignants, proposant des outils d'initiation aux méthodes de l'archéologie, sera également lancée simultanément.

*10 ans d'archéologie dans la métropole
Le Chronographe
Jusqu'au 7 janvier 2024*

J'AI LA GUITARE QUI ME DÉMANGE

Pour sa 5^{ème} édition, le festival de la Corde Raide à Pontchâteau propose comme les années précédentes une bien belle affiche centrée sur la guitare et la musique festive.

Depuis 2019, le festival de la Corde Raide s'efforce de proposer une programmation éclectique autour du cadors des instruments : la guitare. Folk, blues, punk, chanson française, tout est bon pour se déhancher frénétiquement pendant plusieurs jours. Après une édition 2021 qui a réuni 4000 spectateurs grâce à de grands noms comme Les Fatals Picards ou Les Ramoneurs de Menhirs, le festival revient plus fort encore avec une affiche du tonnerre. On aura grand plaisir d'y écouter les

Nantais de Ko Ko Mo le jeudi soir ! 10 ans déjà que le duo nous entraîne dans leur univers extravagant et incandescent, à mi-chemin entre Led Zeppelin, Radiohead et Arctic Monkeys. Et sur scène, autant dire que ça démange sévère ! On pourra aussi entendre lors des festivités la franco-anglaise Laura Cox. Guitariste, chanteuse, celle qui a découvert le rock avec les Gun's N' Roses puise ses inspirations chez Mark Knopfler, AC/DC, Airbourne ou encore Five Finger Death Punch, et nous sert un rock abrasif aux accents bluesy. Ajoutez à cela une brocante musicale et de nombreux stands de lutherie, et vous aurez l'occasion de redécouvrir cet instrument si versatile lors de cette semaine de festivités !

*Festival de la corde raide #5
Du 3 au 12 mars 2023
Pontchâteau*

VOYAGE EN ITALIE

Pour sa 89^e édition la Foire de Nantes se pâme aux couleurs Italiennes pour mettre en exergue Venise et ses environs. Tourisme, bon plans, tout pour préparer un séjour entre amis ou en famille !

Évènement d'envergure, la Foire de Nantes propose à ses visiteurs de découvrir plus de 400 exposants repartis en 4 pôles centraux : shopping & loisir, jardin & extérieur, maison & déco, gastronomie & tradition. Sur plus de 23 000 m² de surface, venez découvrir les dernières nouveautés mais aussi les produits incontournables que proposent les artisans, qui

sont 80% à renouveler leur participation d'années en années, avec néanmoins de nouveaux exposants à découvrir. Que vous soyez là pour réaliser vos projets, dénicher de bonnes affaires ou simplement profiter de la visite, la Foire de Nantes est l'endroit parfait pour une sortie en famille ou entre amies. Des animations variées pour petits et grands vous sont proposées gratuitement : exposition de jeux de construction, jeux en bois traditionnels, mini-ferme, exposition sur Venise, danse et musique... Il y a forcément une raison de (re)visiter la foire de Nantes !

*Foire Internationale de Nantes
Du 15 au 23 avril 2023
Parc des expositions de la Beaujoire*

LES GENTLEMEN DU DÉMÉNAGEMENT

EVAS Déménagements

DEMENAGEMENT DE PARTICULIERS
GARDE-MEUBLES - SELF-STOCKAGE - SERVICE INTERNATIONAL

LE DEMENAGEUR SPECIALISE

Entreprise certifiée
ISO 9001
ISO 14001

02 51 13 29 00 **www.evras.fr**

VOTRE PARTENAIRE MOBILITE DEPUIS PLUS DE 50 ANS

LA FRIANDE

Situé 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 large gamme de produits pour les apéros gourmets et estivaux à venir à la grande gamme de biscuits et de confiseries pour les amoureux des douceurs du terroir, en passant aux articles cadeaux en hommage à la ville et à son histoire, venez découvrir une large gamme de produits incontournables fabriqués par des artisans locaux et passionnés. 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*



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*



L'ATELIER SAINT-MICHEL

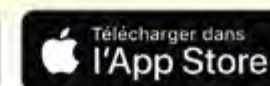
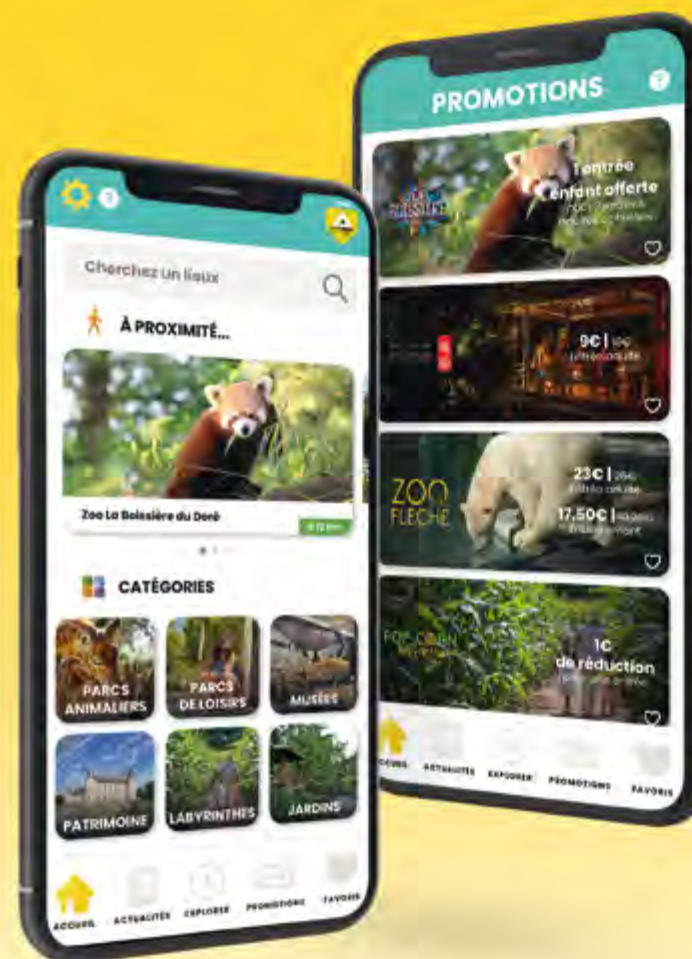
Implantée dans la région depuis 1905, la biscuiterie familiale de Saint-Michel a su se développer en perpétuant ses recettes traditionnelles et en inventant de nouvelles friandises toujours plus gourmandes. La boutique de Nantes Centre, situé rue de la Fosse près du passage Pommeraye ne déroge pas à 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 joyusetés 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*



ANDÉGAVE
TOURISME ET LOISIRS

L'APPLICATION **INCONTOURNABLE**
POUR VOS ACTIVITÉS ET SORTIES
TOURISTIQUES !



MUFFINS AUX BETTERAVES ROUGES

Ingrédients :

- 320 g de betteraves rouges
- 2 cuillères à soupe de levure chimique
- 80 ml d'huile de tournesol
- 100 g de fromage blanc
- 100 g de farine
- 100 g de fécule de maïs
- Sel, poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C

Dans le blender verser les betteraves en morceaux, l'huile et le fromage blanc.

Mixer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux.

Saler et poivrer.

Mélanger dans un bol la farine, la fécule de maïs et la levure.

Ajouter petit à petit ce mélange dans la préparation des betteraves rouges en mixant.

Remplir les moules à muffins et laisser reposer pendant 30 mn.

Mettre au four pour 15 mn.

Laisser refroidir et déguster.

Bon appétit !



EDITION, RÉGIE : JMD PUBLICITÉ MÉDIA - **RESPONSABLE DE LA PUBLICATION :** Jean GANACHAUD - **REDACTION :** Nino WALLEZ - **VOUS DÉSIREZ ANNONCER UN SPECTACLE OU TRANSMETTRE UNE INFORMATION ? JEAN.ANDEGAVE@OUTLOOK.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 ANFRYE
Crédit photo: Freepik **DIFFUSION :** Andégave Communication - 9, rue Jean Mermoz - 44980 SAINTE-LUCE / LOIRE - 02 40 73 88 06 - **IMPRESSION :** Goubault Imprimeur

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.

 **Château**
de Châteaubriant

DANS L'ENCRE DES RÊVES

UNE INSTALLATION DE LUCIE LOM

08 | **1^{ER}**
AVRIL | **OCT.**

EXPO | ENTRÉE GRATUITE

NOUVEAUTÉ
2023

De drôles de créatures
s'échappent dans
les jardins !

Loire
Atlantique

chateau-chateaubriant.fr

UNE EXPOSITION DU DÉPARTEMENT

CHEYENNE PRODUCTIONS PRÉSENTE

C'EST MAINTENANT OU JAMAIS !

LES ULTIMES REPRÉSENTATIONS DE LA TOURNÉE TRIOMPHALE !

LES BODIN'S



GRANDEUR NATURE

Texte et mise en scène VINCENT DUBOIS et JEAN-CHRISTIAN FRAISCINET

NANTES - ZÉNITH

27 - 28 - 29 AVRIL 2023

RÉSERVATIONS : POINTS DE VENTE HABITUELS, FNAC, E. LECLERC, AUCHAN, CARREFOUR, GÉANT, HYPER U...
WWW.LES-BODINS.FR - WWW.CHEYENNEPROD.COM - WWW.FNACSPECTACLES.COM - WWW.TICKETMASTER.FR



PARIS
PREMIÈRE

LES-BODINS.FR

CHEYENNE

